

EPS

Terminale

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



## LANCER DE POIDS

**ACTIVITE : lancer de poids**

**TITRE DE LA LECON : Exécuter des lancers**

### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

A la fin du premier trimestre, les élèves de la classe de TA2 y sont invités à une compétition de lancer de poids. Leur ambition est de remporter le trophée. Ils décident de :

- Faire un échauffement adapté
- exécuter le lancer de poids
- assumer des rôles d'officiel

### II- CONTENU DE LA LECON

#### 1-Définition

Le lancer est une activité athlétique qui consiste à projeter l'engin le plus loin possible.

**2-Bienfaits :** L'activité de lancer permet de :

- développer la force musculaire, la coordination motrice
- augmenter la puissance et la masse musculaire.
- renforcer la condition physique
- améliorer la gestion du stress

### **3-regles de pratiques, règles d'hygiène et de sécurités**

- **Tenir le poids à la base des doigts**
- **Place le poids colle au cou, le coude haut dégage du corps**
- Flexion de la jambe du bras lanceur
- Pas chassés rasants, arrivée bien équilibrée.
- Sursaut rasant bien équilibré
  
- **Pousse vers l'avant et vers le haut**
- Grandir sur la pointe des pieds**
- porter une vestimentaire adaptée**
- faire une préparation à l'effort adaptée et suffisante**
- boire de l'eau à petite gorgée**

**\*Echauffement général et spécifique au début de la pratique**

Progressifs, dynamique et adapté au lancer de poids suivie d'étirements musculaires et assouplissements articulaires :

- faire des petites courses sur place

- faire des élévations de genou
- exécuter des talons aux fesses
- faire des exercices de flexion de jambe
- faire des ronds de bras
- faire des pompes
- faire la brouette avec partenaire
- faire des rotations de poignets
- faire des exercices de flexion de jambes
- exécuter des exercices d'étirements : torsion et détorsion du tronc
- Faire des manipulations de l'engin
  - faire rouler l'engin au sol avec une main, deux mains,
  - pousser avec une main, pousser avec deux mains l'engin vers l'avant et vers l'arrière faire des torsions et détorsions
  - avec l'engin dans les deux mains

## **2 Pratique de l'activité**

- tenir le poids à la base des doigts, collé au cou, le coude haut dégagé du corps**
  - Flexion de la jambe du bras lanceur
  - Pas chassés rasants, arrivée bien équilibrée.
  - Sursaut rasant bien équilibré
  - projeter le poids dans le secteur de lancer
  - terminer le geste face à l'aire de lancer

### **3-Recupération de l'effort à la fin de la pratique**

Exécuter des exercices lents, souples et coordonnés :

- Grandir sur la pointe des pieds, tirer les bras vers l'arrière et revenir
- S asseoir, une jambe tendue et l'autre pliée vers l'extérieure, descendre le buste  
Vers la jambe tendue

### **III-ACTIVITE D'APPLICATION**

**Ton professeurs d'EPS t invite à venir assister à sa séance d'EPS avec ses élèves de la classe de TleC.**

**Il demande à ses élèves de réaliser le lancer de profil avec pas chassé et le lancer de dos avec sursaut.**

**-Dites-nous quel type d'activité les élèves de la classe de TleC s'apprêtent à pratiquer ?**

**-Donner la définition de cette activité**

### **IV-SITUATION D'EVALUATION**

Les élèves de ta classe de TleC y sont invités à une compétition de lancer de poids. Leur ambition est de remporter le trophée. Ils te demandent de les aider à :

- s'échauffer.....5 points
- exécuter le lancer de poids .....10 points

- assumer des rôles d'officiel ..... 5 points

## **V-EXERCICES**

### **1-Activité d'application**

Avant la pratique du lancer de poids, votre professeur vous demande de :

- Identifier les différentes phases du lancer de poids

### **2-Activité d'application**

Afin de réaliser le lancer de poids, le professeur vous demande de :

Réaliser le lancer de poids de profil en pas chassé et le lancer de dos avec sursaut.

### **3-Activité d'application**

A la fin de la leçon du lancer de poids, votre professeur vous demande de :

Réaliser le lancer de dos avec sursaut.

## **VI- SITUATION D'ÉVALUATION + CORRIGE**

### **1-situation 1**

- Ton ami de classe te demande de l'aider à réussir le lancer de poids.

- Décris les différentes étapes du lancer
- Explique- lui comment réussir un lancer de dos à pas chassés

**Corrigé**

Les différentes étapes du lancer	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenue</li> <li>- Mise en action</li> <li>- projection</li> </ul>
Critères de réussite	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenir le poids, collé au cou, le coude dégagé du corps</li> <li>- Poids collé au cou, coude haut décollé du corps</li> <li>- Pas chassés rasants, arrivée bien équilibrée.</li> <li>- Lancer le poids , collé au cou avec une main</li> <li>- projeter le poids, équilibré dans le secteur de lancer</li> <li>- terminer le geste face à l'aire de lancer</li> </ul>

2-situation 2

- Ton ami ne réussit pas à lancer le poids et il ne trouve pas cette activité utile. Tu décides de le convaincre.
  - Explique- lui les bienfaits de la pratique de cette activité
  - Décris les différentes phases du lancer
  - Exécute des lancers avec lui

**Corrigé**

les bienfaits	<p><b>Bienfaits :</b> L'activité de lancer permet de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- développer la force musculaire, la coordination motrice</li> <li>- augmenter la puissance et la masse musculaire.</li> <li>- renforcer la condition physique</li> <li>- améliorer la gestion du stress</li> </ul>
---------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

les différentes phases du lancer	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tenue</li><li>- Mise en action</li><li>- projection</li></ul>

#### **IV. DOCUMENTATION**

- L'échauffement général et spécifique doit être exécuté avant toute activité
- Le matériel de lancers de poids : le poids de 4kg et 5kg
- Utiliser les critères de réalisation pour faciliter les acquisitions
- Faire un nombre suffisant de répétitions
- Pratiquer l'activité sur un sautoir sécurisé

I-

