



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 1^{ère} A2 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 professeur d'EPS t invite à venir assister à sa séance d'EPS avec ses élèves de la classe de 1èreC.

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 1èreC s'appêtent à pratiquer ?

-Donner la définition de cette activité

IV-SITUATION D'EVALUATION

Les élèves de ta classe de 1èreC 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 poids10 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'EVALUATION + 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">- Tenue- Mise en action- Projection
Critères de réussite	<ul style="list-style-type: none">- Tenir le poids, collé au cou, le coude dégagé du corps- Poids collé au cou, coude haut décollé du corps- Pas chassés rasants, arrivée bien équilibrée.- Lancer le poids, collé au cou avec une main- Projeter le poids, équilibré dans le secteur de lancer- Terminer le geste face à l'aire de lancer

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	Bienfaits : L'activité de lancer permet de : <ul style="list-style-type: none">- Développer la force musculaire, la coordination motrice- Augmenter la puissance et la masse musculaire.- Renforcer la condition physique- Améliorer la gestion du stress
les différentes phases du lancer	<ul style="list-style-type: none">- Tenue- Mise en action- Projection

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