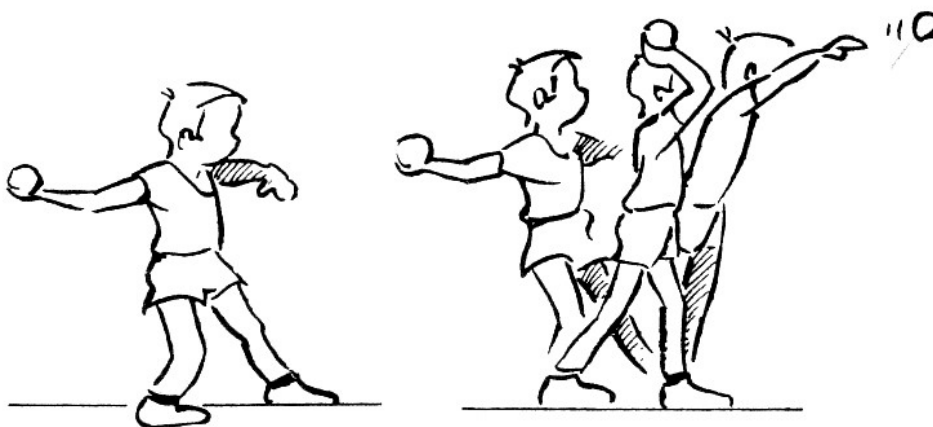


Lancer en translation : lancer de balles et de « vortex »



FONDAMENTAUX



Enchaîner course d'élan et lancer sans rupture

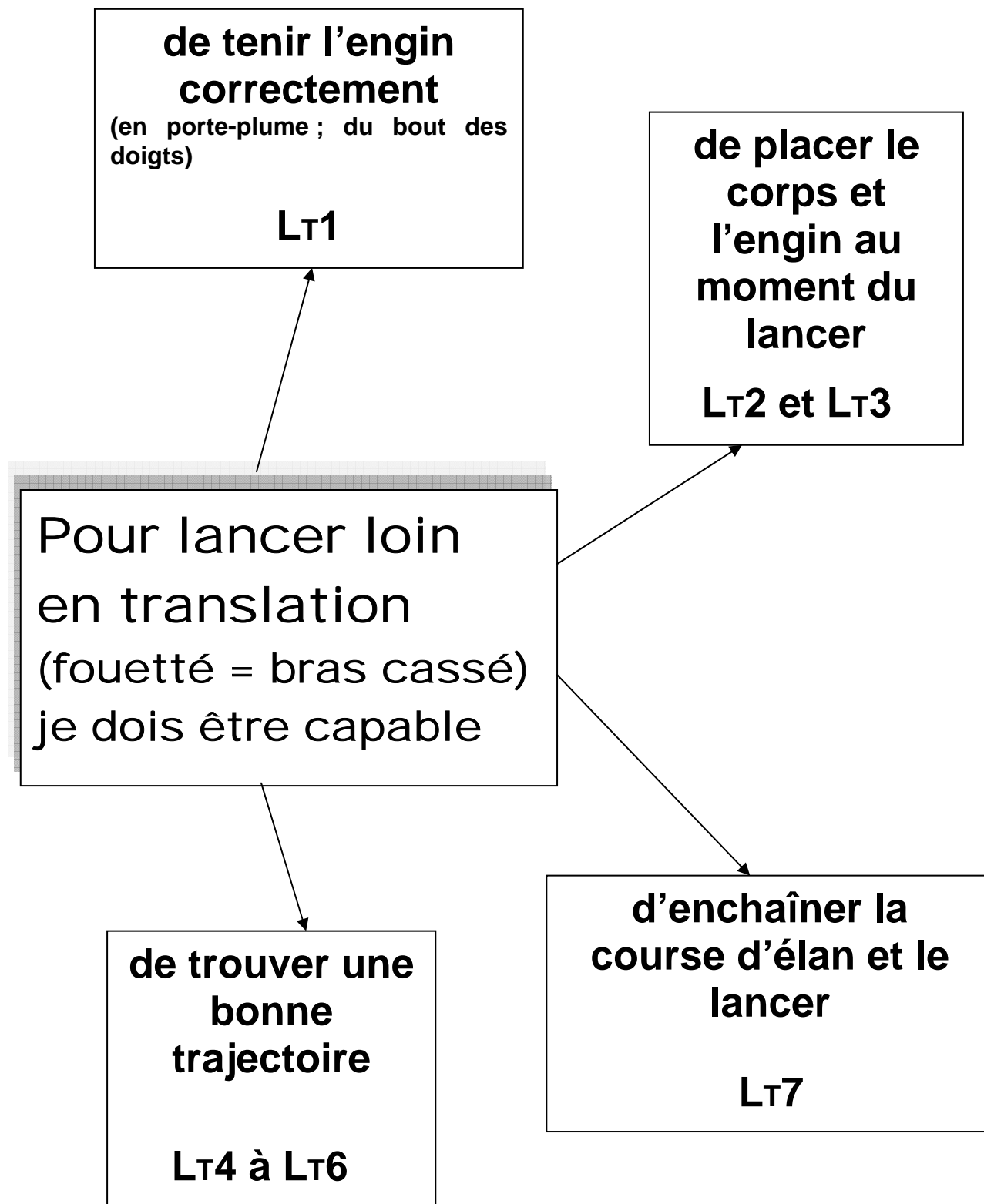
Armer le bras lanceur loin derrière soi

Utiliser les appuis au sol pour transmettre le maximum d'énergie à l'engin

Les lancers en translation proposés à l'école primaire ont pour objectif de préparer les élèves au **lancer de javelot** qu'ils aborderont dans le secondaire.

NB : l'engin de lancer à préconiser sera le Vortex. A défaut on utilisera de petites balles lestées. Le javelot en mousse servira principalement au travail de placement de l'engin.

OBJECTIFS À ATTEINDRE



Objectifs à atteindre	Comportements attendus	Comportements observés	Situations d'apprentissage
Tenir l'engin correctement	Prise de l'engin en porte-plume, du bout des doigts	Tenue de l'engin crispée	LT1
Placer le corps et l'engin au moment du lancer	Maintien des deux pieds au sol jusqu'au lâcher de l'engin	Le pied arrière se lève	LT2
	Position équilibrée du corps et terminer « grand »	Le corps se « casse » en avant	LT3
Trouver une bonne trajectoire	Trajectoire ascendante : angle d'environ 45°	Trajectoire rasante	LT4 LT5 LT6
Enchaîner la course d'élan et le lancer	Enchaînement de la course d'élan et du lancer sans rupture Prise d'appui sur le pied avant pour déclencher le lancer	Arrêt entre course d'élan et lancer Pas d'appui sur le pied avant au moment du lancer	LT7

Tenir l'engin correctement

LT1

- LT1** – Effectuer différents types de lancers en expérimentant les prises différentes en fonction de l'engin
- Prise en porte-plume (Vortex, javelot en mousse)



Vortex tenu à pleine main par l'arrière de l'olive

- Prise du bout des doigts (petites balles lestées)

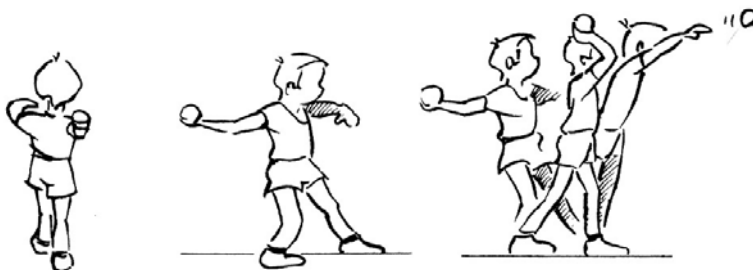


Balle tenue par le bout des doigts, ne reposant pas dans la paume de la main

Placer le corps et l'engin au moment du lancer

LT2 et LT3

LT2 – Lancer loin en gardant les 2 pieds au sol



Bras lanceur allongé derrière soi, corps relâché, bien équilibré, le poids sur la jambe arrière...finir grand sur la jambe avant.



Je ne dois pas passer mon coude droit plus bas que l'épaule droite ; mon genou droit ne doit pas être ouvert.



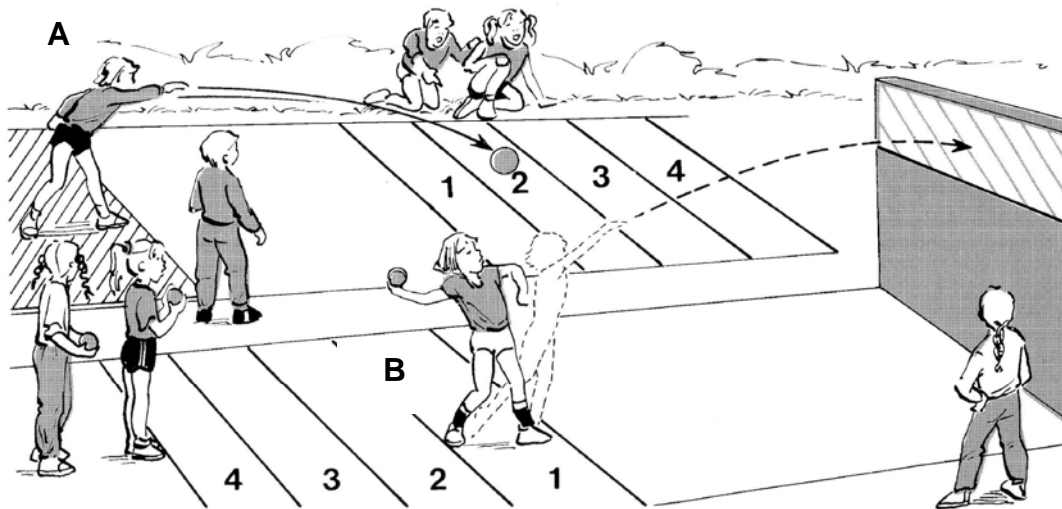
Je ne dois ni décoller le pied arrière, ni me pencher à gauche.

LT3 – Lancer loin pour atteindre différentes cibles sans casser le corps en avant.

Lancer d'abord dans la zone 1, puis dans la zone 2 puis dans la zone 3

Travail par contraste sur cibles horizontales et verticales

1. Lancer ligne des pieds perpendiculaire à la direction du lancer
2. Lancer pieds décalés



Remarque : l'attitude du lanceur **A** n'est pas adaptée au lancer loin !
C'est celle du lanceur **B** qui est à privilégier.

Pour l'efficacité du lancer loin il faut privilégier les repères hauts : cibles verticales, lancer par dessus...,

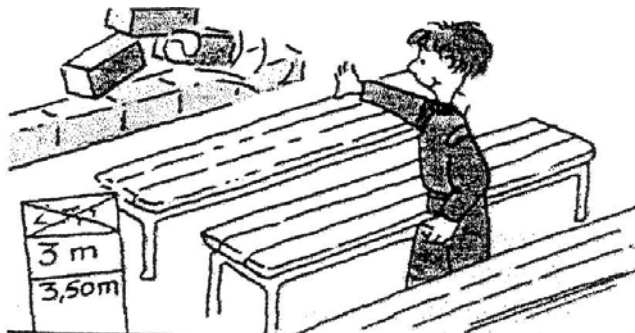


Trouver une bonne trajectoire

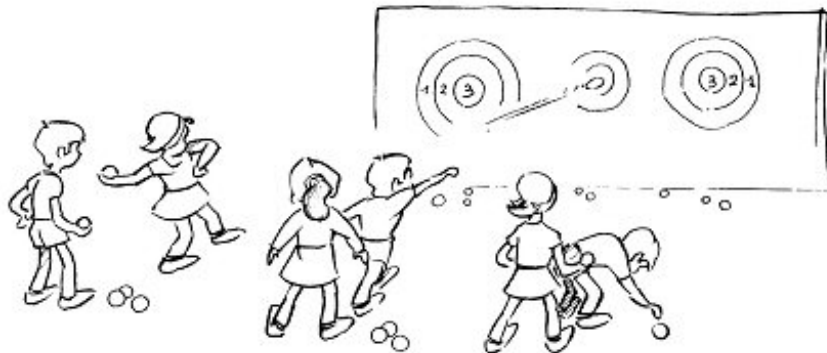
LT4 à LT6

LT4 - Proposer différentes zones pour un lancer de précision (cerceaux, plots, jeux de massacre...)

➤ jeu de massacre



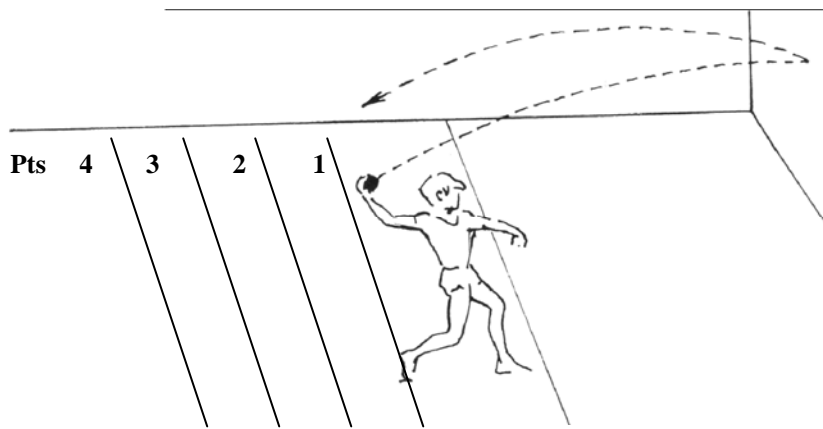
➤ cibles sur mur



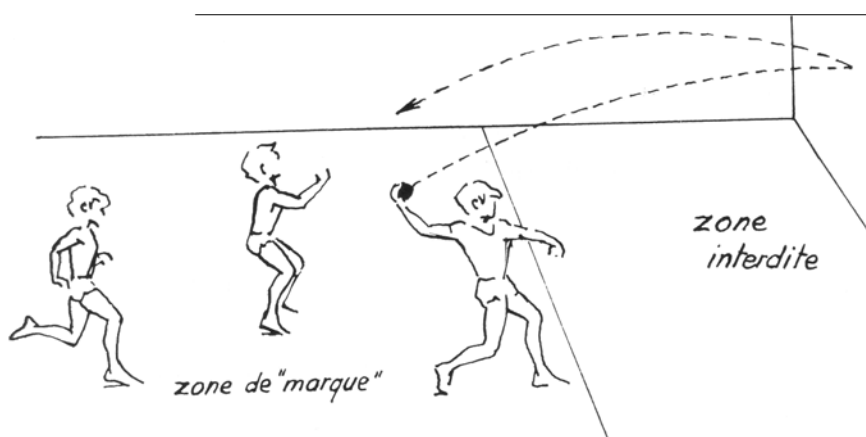
je lance "en fouetté" en visant la cible...

LT5 - Situations de tir indirect

- Lancer fort la balle rebondissante pour atteindre la cible la plus éloignée possible



- Variante : situation jouée (pelote basque)



LT6 - Rechercher une trajectoire haute pour lancer loin :

- Balles brûlantes par-dessus un filet ou un fil tendu à 2,5m de hauteur
- avec balles légères
 - avec des comètes

Enchaîner la course d'élan et le lancer

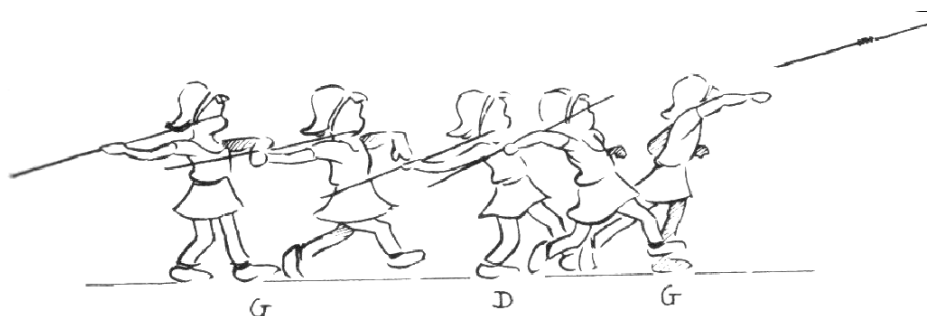
LT7

LT7 – L'apprentissage de l'élan à partir du pas chassé a l'avantage d'impliquer un départ de profil et favorise l'appui gauche en avant (pour le droitier).

Les objectifs étant :

- d'arriver au bout de l'élan en restant de profil (contrôle des alignements)
- de ne déclencher le lancer que lorsqu'on sent le contact du pied gauche au sol

On peut également travailler la course d'élan en Gauche Droite Gauche (pour droitier)



En posant l'appui gauche, allonger et relâcher le bras lanceur en arrière...
Puis prendre rapidement les appuis Droit – Gauche pour déclencher le lancer.



ne pas avoir le coude en bas...