

Fiches Techniques

Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

Lancer de disque

Stéphane Bourdon

Historique

Dans l'Antiquité, les Grecs et les Romains pratiquaient l'épreuve sportive du lancer de disque. D'après Pausanias, ce fut Persée, fils de Zeus, qui l'inventa. Le lancer du disque est la première épreuve du pentathlon des jeux olympiques antiques.

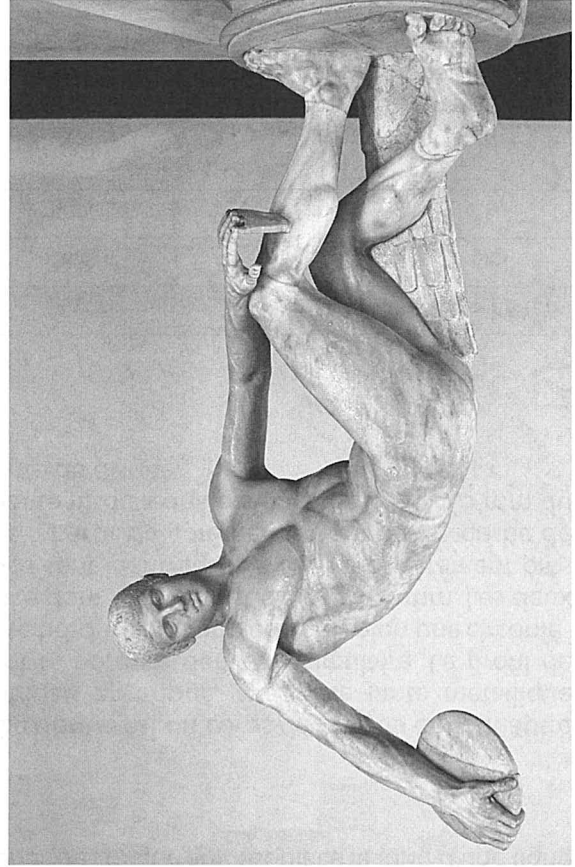
Le disque antique avait une forme légèrement renflée au centre. Rayé sur deux faces, il était fait de pierre, de bois dur ou de bronze, tel ce disque en bronze retrouvé à Delphes visible sur le site de P. Carassus (http://pcarassus.fond-ecran-image.com/blogphoto/files/2007/12/delphes_072-2_musee.jpg). Son poids variait de 2 à 6,500 kg selon l'âge et la force des discoboles qui étaient classés en deux catégories (hommes et adolescents). Mais pour les jeux, tous les concurrents utilisaient le même disque en pierre, en métal ou en cuir.

La technique employée pour le lancer de disque reste relativement mystérieuse. Selon les textes de l'époque, il semble que le style du lanceur était apprécié que la distance parcourue par le disque. Des auteurs, tels Philostrate dans *les Images* et Homère dans *l'Odyssée*, parlent également de mouvement circulaire. D'après les écrits, le disque était tenu par la deuxième phalange des doigts et, une fois en position, il couvrait presque tout l'avant-bras de l'athlète.

Le premier record connu date de la 70^e Olympiade : la performance fut réalisée par Phaylos de Crotona (478 av. J.-C.) qui lança un disque de 5,250 kg à 95 pieds (29 m environ).

Dans l'Antiquité, il semble que le secteur de lancer était délimité sur le devant et sur les côtés. Les athlètes pouvaient faire trois tentatives.

Le lancer moderne est dû à l'Italien Vittorio Raimbaldone, qui le rénova en 1414 au collège Giocosa de Mantoue. L'épreuve est à nouveau pratiquée selon les mêmes modalités que dans l'Antiquité, mais avec un mouvement circulaire plus travaillé. En 1774, l'épreuve renaît au Philanthropinum de Bassadoro, en Italie, et à l'Institut de Schnepfen-thal de Salzmann, en Allemagne. En 1896, lors des premiers jeux olympiques modernes, le disque se lance d'un carré de 2 m de côté, de pieds fermes et sans rotation. Un athlète nommé Garret gagne avec un jet de 29,15 m. En 1906, le style libre est adopté, c'est-à-dire que chaque athlète peut lancer le disque selon sa propre technique. La technique la plus moderne, toujours actuelle, a été codifiée en 1908. En 1908, la masse de l'engin est portée à 2 kg (elle était de 1,923 kg depuis 1892) et le règlement en usage aujourd'hui a été établi en 1912. Depuis, les performances n'ont cessé de progresser.



Discobole Lancellotti, copie romaine vers 120 après J.-C., d'une statue grecque du V^e siècle avant J.-C. (Palais Massimo alle Terme, Musée national romain, Rome)

Lieu	Records femmes	Records hommes
Monde	76,80 m : Gabriele Reinsch (RDA)	74,08 m : Jürgen Schult (RDA)
Europe	76,80 m : Gabriele Reinsch (RDA)	74,08 m : Jürgen Schult (RDA)
France	66,28 m : Mélina Robert-Michon (France)	68,90 m : Jean-Claude Retel (France)

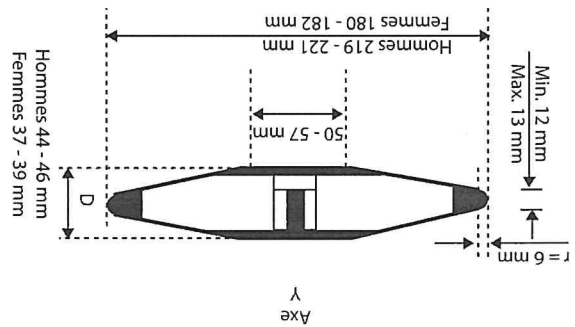
- l'élève peut porter une ceinture pour éviter de se blesser à la colonne vertébrale ;
 - l'élève est autorisé à employer sur ses mains une substance appropriée pour obtenir une meilleure prise ;
 - l'usage des gants est interdit ;
 - l'emploi de sparadrap à la main n'est pas autorisé, sauf en cas de nécessité de recouvrir une coupure ouverte ;
 - l'élève ne peut s'attacher un ou plusieurs doigts ;
- Les règles du jeu édictées par la Fédération internationale d'athlétisme amateur sont précises :

Le disque se lance de l'intérieur du cercle. L'élève est autorisé à toucher la bordure intérieure du cercle. En compétition, le meilleur essai de tous ses lancers est porté à son crédit. Un fanion ou une marque spéciale peut être prévu pour indiquer le record du monde, le record national ou le record régional.

Le jeu

Catégorie	Benjamin	Minime	Cadet	Junior	Espoir-Senior
Féminin	600 g	800 g	800 g	1 kg	1 kg
Masculin	1 kg	1,250 kg	1,500 kg	1,750 kg	2 kg

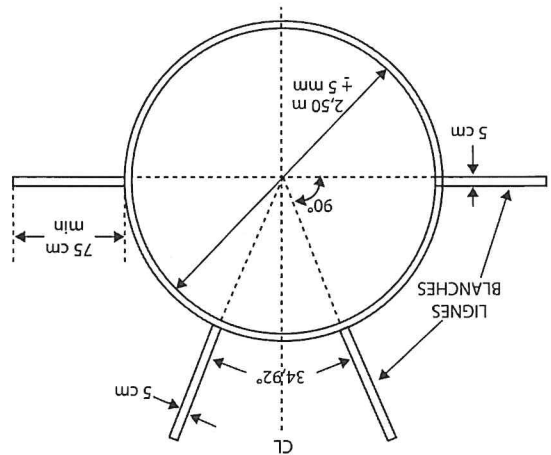
La masse de l'engin dépend des catégories d'athlète



Le disque est un corps de bois ou de tout autre matériau approprié, avec une jante métallique dont la bordure doit être circulaire. Le profil de cette bordure doit être arrondi selon une courbure dont le rayon est d'environ 6 mm. Les deux côtés sont identiques, ils sont régulièrement profilés à partir du commencement de la courbe de la jante jusqu'à une distance de 25 à 28,5 mm du centre du disque.

Le disque

Le secteur de chute est en cendrée, en herbe ou en tout autre matériau sur lequel le disque peut laisser une empreinte. Il est délimité par deux lignes blanches de 50 mm de large formant un angle de 34,92° (le prolongement de ces lignes passe par le centre du cercle). Le fanion, ou une marque spéciale pour indiquer le meilleur lancer de chaque concurrent, est placé le long d'une bande blanche ou d'une bande en dehors du secteur.



Le cercle de lancer

Le cercle, ou aire, de lancer doit être fait de bandes de fer ou de tout autre matériau approprié. Le haut du cercle est au niveau du sol à l'extérieur. L'intérieur est fait d'un matériau dur, non glissant. La surface de cet intérieur est plate et située à 20 mm en dessous du niveau supérieur du cercle.

Secteur de chute

Le secteur de chute est en cendrée, en herbe ou en tout autre matériau sur lequel le disque peut laisser une empreinte. Il est délimité par deux lignes blanches de 50 mm de large formant un angle de 34,92° (le prolongement de ces lignes passe par le centre du cercle). Le fanion, ou une marque spéciale pour indiquer le meilleur lancer de chaque concurrent, est placé le long d'une bande blanche ou d'une bande en dehors du secteur.

Réglementation avec adaptation pédagogique

Fiches Techniques	Fiches Pratiques	Fiches Activités	Fiches Matériel
7. Lancer de disque			

-l'élève ne peut répandre ou pulvériser aucune substance dans le cercle ni sur ses chaussures ;

-s'il n'a pas commis d'infraktion, l'élève peut interrompre un essai déjà commencé, poser le disque par terre à l'intérieur ou à l'extérieur du cercle et quitter le cercle par l'arrière pour reprendre une position stationnaire et recommencer son essai ;

D'après la Fédération internationale d'athlétisme amateur, un essai est jugé nul lorsque :

- l'élève part en position non stationnaire ;
- l'élève touche le sol avec une partie quelconque de son corps, à l'extérieur de l'aire de lancer ;
- l'élève quitte l'aire de lancer avant que l'engin ne touche le sol ;
- le disque ayant touché le sol, le concurrent ne sort pas vers l'arrière ;
- l'élève interrompt son geste (ce qui est autorisé) et sort par-devant ;
- le style est jugé non orthodoxe ;
- le temps imparti est dépassé.

La sécurité

En lancer, il faut toujours être vigilant, votre responsabilité peut être mise en jeu. Pour l'élève, il s'agit de ne jamais mettre ses camarades en danger et de ne pas se mettre lui-même en danger. Pour cela, l'enseignant doit vérifier :

- le contrôle de la force et de la trajectoire (précision) ;
- que le lanceur ne lance pas le disque sans s'assurer visuellement que personne n'est sur l'aire de réception, en train d'en sortir ou d'y rentrer ;
- que le lanceur est toujours vigilant lorsqu'il va chercher son disque ;
- que le lanceur ne court pas pour aller chercher son disque et le relancer vers la cage ;
- que le lanceur ne lance pas le disque en voite si son niveau technique ne le permet pas.

Par ailleurs, l'enseignant doit toujours compter le nombre d'engins sortis pour le cours et bien les recompter à leur retour à la fin du cours.

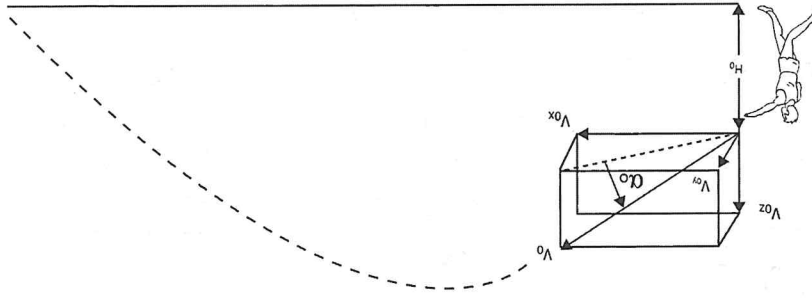
Pour des lancers par vague en toute sécurité, il dispose les élèves en V et les lancers gauchers à gauche de façon à respecter un décalage sécuritaire. L'élève doit toujours reculer après avoir lancé (pas de voite pour des lancers par vague).

Pour des lancers dans la cage, seul le lanceur entre dans la cage. Les autres élèves restent sur la partie arrière et à l'extérieur. Ils ne doivent pas stationner à moins de 1,50 m du filet car, en cas de mauvais lancer, le filet se déforme et un élève collé au filet n'est pas protégé.

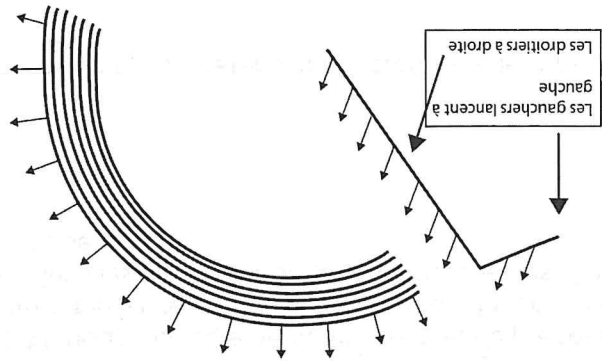
Analyse technique

Principes balistiques et aérodynamiques

Les trois paramètres fondamentaux en matière de balistique sont la vitesse (V^{0z}) de l'engin au moment du lâcher, son angle d'envol (α_0) et la hauteur du point de lâcher (H_0).



Organisation spatiale des élèves pour lancer en sécurité :
 il doit n'y avoir personne entre deux filets.
 Les lancers de disque s'écartent plus facilement de l'axe de lancer idéal. Un droitier pourra laisser échapper son engin jusqu'à 90° sur sa droite.



Fiches Techniques

Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

✓ **L'angle d'envol**

Dans le vide, l'angle idéal de projection est de 45°, mais nous sommes en présence d'air et il faut composer avec les autres déterminants (vitesse), c'est pourquoi l'angle de 45° n'est jamais atteint.

- Pour les 4 lancers, la recherche prioritaire est la transmission de vitesse à l'engin à la fin du déplacement. La recherche de prise de vitesse et la transmission de celle-ci au disque impliquent des compromis entre la vitesse, l'inclinaison du corps et l'angle d'envol. Il vaut mieux lancer moins haut mais vite que « arrêter » pour lancer à 45°. C'est pourquoi, même dans les lancers les plus favorables à la prise d'angle au niveau de l'envol (poids, marteau) et avec les gabarits les plus adaptés, on ne dépasse pas 41-42°.

- Pour les 2 lancers fortement influencés par la résistance de l'air mais aussi par l'action du vent (disque et javalot), on note, en plus de la minoration précédente, une autre baisse de l'angle d'envol, qui oscille entre 32 et 39° en fonction des conditions aérodynamiques.

✓ **La hauteur du point de lâcher (ou hauteur d'envol)**

Le point de lâcher doit être le plus haut possible. C'est le facteur le plus négligeable, surtout dans les lancers les plus longs. Néanmoins, un point de lâcher élevé est souvent le reflet d'une bonne exécution finale et d'un respect des fondamentaux biomécaniques, notamment ceux liés aux allongements.

✓ **La vitesse d'envol de l'engin au moment du lâcher**

Au moment du lâcher, la vitesse d'envol du disque est l'élément fondamental, mais son efficacité dépend du respect d'un bon angle d'envol en fonction des conditions du moment. Elle est liée à l'accélération finale, qui est obtenue grâce à l'utilisation maximale des données biomécaniques et musculaires.

✓ **L'impulsion ou finale**

Elle débute lorsque le pied gauche du lanceur arrive à plat et se termine au lâcher de l'engin. En lancers de disque, comme dans les autres disciplines athlétiques, la réglementation permet de prendre de l'élan, donc d'utiliser une prise de vitesse de l'ensemble lanceur-engin. La restitution de l'énergie accumulée dans cette phase permet d'exploiter au mieux les qualités élastiques des muscles les plus sollicités en termes de force explosive, et donc de vitesse produite.

Les différentes phases du lancer

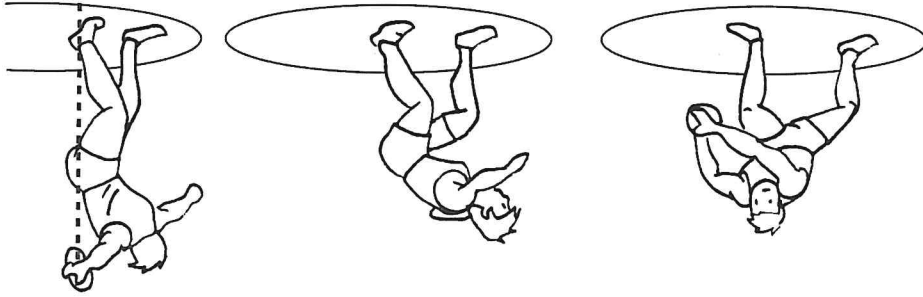
✓ **La tenue du disque**

Le disque doit reposer sur l'extrémité des doigts. Il ne doit pas être tenu, mais retenu. L'index passe par son centre en suivant son diamètre.

✓ **La préparation**

Il s'agit d'animer le disque d'une vitesse initiale et de se placer en appui pour pouvoir exécuter le pivot de la jambe gauche qui permet d'entrer en volte. La préparation est aussi un moment de mise en tension musculaire.

Pour cela, il faut balancer le disque et placer la ligne des épaules parallèlement au sol. Tout en gardant les appuis au sol, il faut aussi chercher à placer le disque en arrière par une rotation du tronc. Cela fait, le lanceur peut alors pivoter sur sa plante de pied gauche en orientant le genou vers la gauche de façon à ouvrir la hanche pour pouvoir ensuite entrer dans la volte. Durant toute cette phase, le buste doit être droit, les épaules relâchées et les appuis écartés de la largeur du bassin ou des épaules.



Position de départ et mise en action initiale

Fiches Techniques

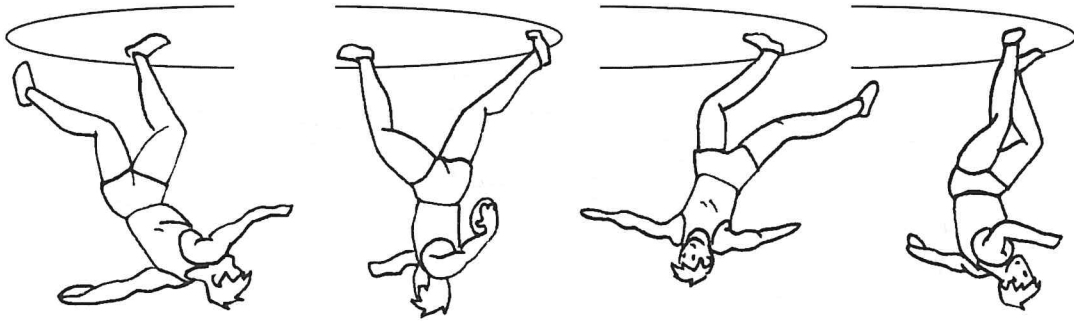
Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

✓ **La volte**

Suite au pivot de la jambe gauche, le genou droit est projeté vers la gauche et autour du grand axe du corps. Cette trajectoire doit être rasante, car l'appui doit aller chercher le sol le plus en arrière possible. Pendant ce moment, on cherche à garder l'engin en retard par rapport au genou droit et à la hanche droite. On cherche à accentuer la mise en tension musculaire. L'appui droit doit reprendre contact avec le sol dans l'axe du plateau et, si possible, au-delà de la moitié. Le sujet se retrouve alors en phase de double appui.

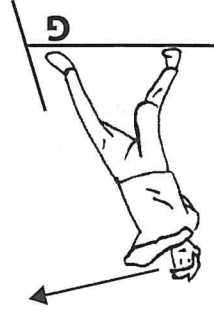


Pivot de départ et phase de « suspension »

✓ **La prise d'avance des appuis**

Pour que le disque parte de façon efficace, il faut qu'il soit en retard sur l'athlète au moment de ce double appui. Le lanceur doit donc prendre de l'avance par rapport au disque de deux manières différentes :

- *Par une prise d'avance en rotation.* Dans le double appui terminal, le disque a environ 20° à parcourir sur un rayon d'un mètre. Au moment de la pose du pied gauche, la hanche droite est le point le plus éloigné de l'axe de rotation. Celui-ci n'a que 90° à 100° à parcourir sur un rayon d'environ 1 m. Par conséquent, le disque aura à parcourir 100° sur un rayon beaucoup plus grand. Cela lui permet de se déplacer beaucoup plus vite que la hanche droite. Il y a donc une accélération.
- *Par une prise d'avance en translation.* Il faut que les appuis soient en avance par rapport au centre de gravité. Au moment de la pose d'appui gauche, le disque doit se trouver si possible au-dessus de l'appui droit.



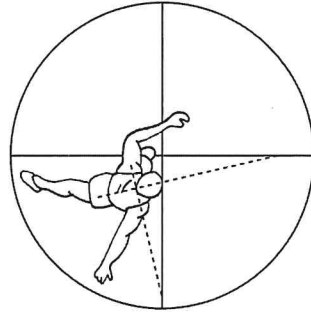
Le coude gauche se trouve bien au-dessus de l'appui droit alors que le pied gauche n'est pas encore au sol

Alignement appui gauche-épaule et retard de l'engin

Secteurs angulaires et alignements

✓ **La phase finale**

Une fois l'appui droit au sol, le pied gauche vient se poser en avant. Cet appui doit être tonique. Le pied vient se poser à plat et en barrage, et ceci afin de verrouiller le côté opposé au côté lanceur. C'est autour de cet axe que va s'opérer la détorsion. Celle-ci commence d'ailleurs par l'appui droit et par un pivot du talon vers la droite, qui va entraîner une accélération de la hanche droite et accentuer le retard de bras et d'engin. On favorise ainsi l'étirement. Celui-ci étant maximum, le bras lanceur va alors revenir très vite vers l'avant et du bas vers le haut. Le disque sera ainsi accéléré et lâché le plus haut possible. Son éjection se fait par l'index afin d'accentuer sa rotation.



Position de force vue sous deux angles différents

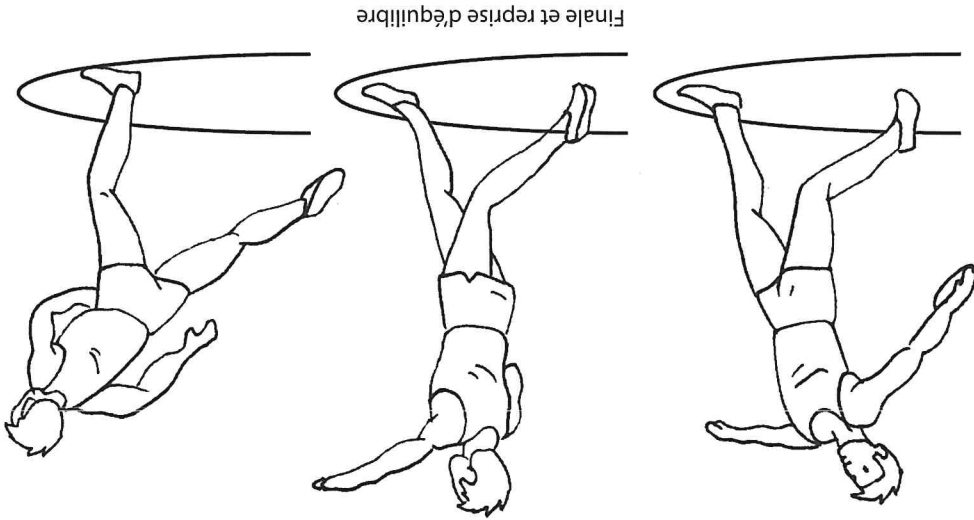


Fiches Techniques

Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel



Finale et reprise d'équilibre

- ✓ **Actions nécessaires pour bien lancer**
- Bien tenir l'engin et le faire tourner dans le sens des aiguilles d'une montre.
 - Avoir le bras allongé.
 - Regarder la zone à atteindre et avoir des points de repère.
 - Lancer dans l'axe.
 - Lancer sur l'appui gauche en finale.
 - Réaliser une torsion détorsion (voûte ou demi-voûte).
 - Être équilibré dans le pivot et la voûte.
 - Accélérer du début à la fin.
 - Agir longtemps sur l'engin.
 - Retarder le haut du corps dès le début du lancer.
 - Réaliser une prise d'avance des appuis.



Fixation côté gauche (pour lanceur droitier)

Ressources mobilisées

De nombreuses ressources sont mobilisées lors du lancer de disque :

- ressources bio-informatives et spatio-temporelles ;
- ressources bio-mécaniques : dissociation segmentaire du membre inférieur et du membre supérieur, dissociation des ceintures scapulaire et pelvienne et coordination (enchaînement des actions) ;
- ressources énergétiques (anaérobie alactique) ;
- ressources physiques (force, gainage, souplesse et relâchement) ;
- ressources affectives (tolérance à la frustration, motivation et patience) ;
- ressources cognitives (passer d'un jeter de disque par le haut du corps à un lancer de disque par utilisation des ceintures).

Afin de fixer un projet faible, la performance doit plus ou moins être un résultat stabilisé, avec une technique relativement faible. Pour le projet technique, des adaptations et un style personnel peuvent être envisagés afin de favoriser la réussite.

Conduites typiques des élèves selon les niveaux

Niveaux	Conduites typiques	Hypothèses	Transformations attendues
1	L'élève prend un peu d'élan, s'élançe et jette. Deux phases : élan arrêt et lancer. Le lancer se fait essentiellement par le haut du corps, l'élève lutte pour garder son équilibre.	L'élève s'organise par rapport au maintien de son équilibre vertical, à l'espace de lancer (direction, surface). Il réagit par rapport à des déclencheurs (vitesse, force, etc.)	- Passer d'une discontinuité à une continuité des actions. - Optimiser son déplacement. - Lancer depuis la zone d'élan. - Se déplacer avec l'engin, en s'équilibrant et en liant les actions.
2	L'élève s'élançe pour projeter, il lance en « monobloc » (sans éloignement des segments), dans la limite de l'espace de lancer. Le lacher organise l'essai avec la tenue du disque, l'élan aide en donnant de l'énergie pour le jeter.	L'élève s'organise pour le jet à produire, l'engin, la zone d'élan et la phase finale (élan pour lancer), et ce sans intention particulière durant celui-ci.	- Se préparer pour lancer en dissociant les ceintures. - Optimiser la trajectoire.
3	L'élève effectue un début de voûte et lance. Il s'organise lors de la voûte pour projeter dans l'axe, disque à plat. Il « plante » (se désorganise) en finale pour organiser son lancer.	La trajectoire ballistique organise le lancer (translation dominante). Asservissement des actions propulsives à l'équillibration (il isole la partie propulsive de l'action de ce qui précède).	- Différencier les actions en vue de projeter. - Tenir l'engin, se déplacer : exécuter la voûte, jeter.
4	L'élève prend de l'élan pour lancer. L'élan sert à augmenter le chemin de lancement et devient efficace. L'angle d'envol est donné par le vissage/dévisage et la prise d'avance des appuis par rapport au corps. L'élan est organisé par rapport au lancer.	La durée de l'action sur l'engin et la position du corps en fonction de l'angle de projection organisent le placement et les déplacements du lanceur.	- Utiliser au mieux ses ressources pour optimiser le lancer. - Optimiser la production d'impulsion. - Augmenter la vitesse de projection. - Augmenter le chemin de lancement efficace. - Lancer en déclenchant sur le pied gauche.

Rappel des instructions officielles

Epreuves d'athlétisme au bac

- B.O. n° 25 du 20 juin 2002
- B.O. n° 28 du 21 juillet 2005
- B.O. n° 2 du 19 février 2009
- B.O. Spécial n° 4 du 28 février 2010

Epreuves de lancer de disque au lycée et lycée professionnel pour les examens

La première compétence propre de l'APSA athlétisme est : « Réaliser une performance mesurée à une échance donnée ».

Niveau 3. Epreuve pour le BAC professionnel et CAP CCF (contrôle continu)

Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (déplacement des appuis et rotation). Les deux meilleurs essais sont retenus pour la notation. Leur moyenne établit la performance support de notation (L1 et L2 = les deux meilleurs lancers). Chaque élève est noté pour 75 % sur la moyenne de L1 et L2.

Pour l'échauffement, la compétence méthodologique (s'engager lucidement dans la pratique et la gestion de la sécurité) et la compétence méthodologique (respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité) comptent pour 25 %.

Le poids des engins est de 1 kg pour les filles et 1,5 kg pour les garçons.
Cas d'essai nul : règlement officiel.

Fiches Techniques

Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

^ Niveau 4. Epreuve pour le BAC général CCF (contrôle continu)

Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (déplacement des appuis et rotation). Après son échauffement et avant le début du concours, il indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses trois meilleurs essais.

Le poids des engins est de 1 kg pour les filles et 1,5 kg pour les garçons.

Cas d'essai nul : règlement fédéral.

Des fiches d'évaluation sont proposées dans la partie « Fiches matériel », pages 25 et 26.

Ressources documentaires

- Michel Pradet et Jean-Louis Hubiche. *Comprendre l'athlétisme*. Insep, Coll entraînement, 2000.
- Frédéric Aubert et Thierry Choffin. *Athlétisme : les lancers*. EPS de l'école aux associations 2004.
- Stéphane Bourdon et James Renault. *Lexique athlé : dictionnaire scientifique de l'athlétisme*. AEFA n° 200, 2010.
- Claude Prodhomme. *Passport lancer*. Editions EP&S, 2002.
- Michel Pradet. *La préparation physique*. Insep Publications, 1998.

LE LANCER DE DISQUE EN NIVEAU 3

Rappel institutionnel du référentiel national

Produire la meilleure performance, se préparer à l'effort, gérer la sécurité et réaliser un lancer équilibré en utilisant l'élan et le chemin de lancement efficace grâce à la rotation accélérée du train supérieur.

Objectifs du cycle

- Se préparer et réaliser la meilleure performance en utilisant un élan adapté et une vitesse optimale créée par torsion/détorsion.
- Limiter l'élévation du centre de gravité dans le plateau de lancer lors de la prise d'avance (ou suspension).

Compétences spécifiques visées

- Préparer et réaliser l'épreuve de lancer dans des conditions réglementaires, en créant et en conservant la vitesse de déplacement de l'engin la plus adaptée.
- Se préparer physiquement à produire un lancer en renforçant les chaînes musculaires concernées.
- Conduire un projet de développement des ressources énergétiques et techniques utiles, afin de réaliser la meilleure performance possible.

Connaissances sur l'Apsa	Capacités, savoir-faire en action	Attitudes
<p>– La logique de l'activité (organisation, sens, etc.).</p> <p>– Les points de réglage : aire d'élan, zone de réception, mesure (conditions).</p> <p>– Le vocabulaire spécifique aux lancers athlétiques et propre à l'engin.</p> <p>– Les données, anatomiques, physiologiques et biomécaniques (ceintures), les groupes musculaires sollicités, l'application des forces, etc.</p> <p>– Les principes d'efficacité : les facteurs mécaniques (chemin de lancement, force centrifuge, vitesse et angles d'envol et d'attaque optimum de l'engin, etc.), le placement (bras lanceur, ligne des épaules, ceintures, appuis), l'enchaînement des actions, etc.</p> <p><i>Sur sa propre activité</i></p> <p>– Les principes d'un échauffement général et spécifique (parties du corps les plus sollicitées, progressivité de l'intensité des sollicitations musculaires).</p> <p>– Les repères sur soi : placement des appuis au départ, du bras lanceur, de l'engin dans la main, de la distance entre les appuis en phase finale, etc.</p> <p>– Les repères sur le résultat de ses actions : forme de la trajectoire, lieu de chute, attitude finale après le lancer.</p> <p>– Son niveau de performance, son record.</p> <p><i>Sur l'activité des autres</i></p> <p>– Les règles de sécurité (placement par rapport à l'aire de lancer ou au lanceur, conditions autorisant le lancer, modalités de récupération de l'engin).</p> <p>– Les indicateurs sur l'organisation posturale du lanceur : tenue de l'engin, équilibre, placement du regard, rythme des appuis, attitude finale, etc.</p> <p>– Les indicateurs sur le disque après le lancer : forme de la trajectoire, lieu de chute dans le secteur, etc.</p>	<p>– Lancer le plus loin possible en assurant la continuité des actions et l'accélération du disque.</p> <p>– Amener le bras lanceur dans le prolongement de la ligne des épaules.</p> <p>– Rester équilibré pendant l'élan et le lancer.</p> <p>– Accélérer l'action des appuis près du sol, tout en retardant le train supérieur (et en assurant le « vissage »).</p> <p>– Déclencher le lancer à partir de la pose solide du pied avant gauche si le lanceur est droitier pour optimiser le « dévissage ».</p> <p>– Positionner correctement le disque sur sa trajectoire avec un angle d'attaque approprié.</p> <p><i>Pour aider aux apprentissages</i></p> <p>– S'échauffer en intégrant les mobilisations articulaires sécuritaires.</p> <p>– Préparer et favoriser la dissociation des ceintures.</p> <p>– Récupérer, s'étirer, etc.</p> <p>– Identifier le résultat de ses actions (pour réguler).</p> <p>– Conseiller un partenaire à partir d'indicateurs visuels simples : sur le disque, sur le lanceur.</p> <p>– Fonctionner ou travailler par petits groupes hors de la présence immédiate de l'enseignant.</p>	<p><i>En direction de soi</i></p> <p>– Persévérez : acceptez la quantité de travail, la répétition pour progresser.</p> <p>– Définir et assumer un projet personnel de réalisation et d'entraînement.</p> <p>– Se mobiliser de façon continue pendant l'entraînement ou lors d'un concours.</p> <p>– Prendre en compte l'avis d'un autre (observations et conseils).</p> <p>– Apprécier l'efficacité de ses actions à partir des observations et des résultats.</p> <p>– Rester très vigilant sur les règles de sécurité.</p> <p><i>En direction d'autrui</i></p> <p>– Respecter ses partenaires.</p> <p>– Développer un esprit d'aide pour les faire progresser.</p> <p>– Installer et ranger le matériel.</p> <p>– Assumer les rôles sociaux (observateur, entraîneur, juge).</p>

Séances	Thèmes abordés	Situations
1	Évaluation diagnostique	Fiche d'évaluation et fiche d'observation
2	Travail de la tenue de l'engin Travail des appuis	S1, S2 S6, S8, S15
3	Travail de la finale Lancer en marchant	S3, S4, S10, S12 S3
4	Travail de dissociation des ceintures Travail des pivots	S9 S6, S8, S12, S15
5	Travail sur demi-voîte Amélioration de l'élan et de la prise d'avance des appuis	S3, S5 S9, S14, S16
6	Travail de la voîte et de l'élan Renforcement musculaire Test de mi-cycle	S5, S9, S13, S14, S16 Situations de renforcement musculaire
7	Amélioration de la vitesse gestuelle Renforcement musculaire Travail de la voîte	S2, S10, S12, S16, S17 S6, S16, S17 Situations de renforcement musculaire
8	Liaison voîte et fixation côté gauche en finale Renforcement musculaire	S7, S8, S10, S12, S15, S16 Situations de renforcement musculaire
9	Individualisation technique et travail des points faibles Lancers complets	Toutes situations selon points à travailler S17
10	Évaluation	Fiche d'évaluation

Tableau programmation du cycle (niveau 3)

Pour réaliser un cycle en lancer de disque, il est souhaitable d'utiliser le matériel suivant :

- un plateau de lancer collectif avec aire de réception sur sol stabilisé ou sur herbe ;
- une ou plusieurs cages de lancer aux normes (toujours vérifier que le filet de la cage ne possède pas de trou important ou qu'il n'est pas trop déchiré) ;
- des disques de 800 g à 1,5 kg ;
- des massues de 1 kg ;
- des anneaux lestés de 600 g et 800 g ;
- des « frondes » constituées de vieilles chaussettes de football dans lesquelles on glisse des balles lestées de 400 g à 600 g ;
- des medecin-ball de 1,5 kg et 2 kg ;
- une dizaine de haies, 3 ou 4 petits bancs et 4 petites plaques d'environ 6 cm ;
- du petit matériel (craie, plots, lattes souples, chiffons et balais).

Conditions matérielles

À partir du constat initial que les élèves ne maîtrisent pas l'élan :

- La voîte n'est pas efficace quand elle est subie et que l'élève n'en tire aucun avantage.
- Les appuis ne sont pas posés correctement et ne permettent pas une progression et une accélération dans le plateau de lancer.
- Au plan cognitif, la notion de voîte n'est pas bien intégrée.
- Au plan affectif, l'élève manque de confiance en raison de sa technique encore « rustique » et d'un lancer somme toute inconfortable pour lui.
- Au plan bio-informationnel, ses sensations sont peu développées au niveau tant du toucher de disque que des appuis et des pivots.

Caractéristiques motrices génériques liées au niveau 3

Fiches Techniques	Fiches Pratiques	Fiches Activités	Fiches Matériel
Partie 1. Activités athlétiques	7. Lancer de disque		

Fiches Techniques	Fiches Pratiques	Fiches Activités	Fiches Matériel
<p>Remarques. Pour envisager des progrès significatifs, il est indispensable que les élèves puissent effectuer une somme de lancers conséquente lors des séances. Ainsi et par expérience, on peut considérer qu'il est nécessaire qu'ils effectuent entre 30 et 50 lancers variés par séance. On entend par lancers variés les jets d'engins variés dans des situations différentes.</p> <p>La réparation physique a aussi un rôle important dans un cycle de lancer. Il est nécessaire de développer à minima la force des chaînes concernées ainsi que l'explosivité. Des exercices de renforcement devront donc être effectués lors de l'échauffement et à toutes les séances (cf. Fiches Matériel, <i>Exercices de renforcement musculaire par multi-lancers et avec poids de corps</i>, page 20). Il sera également nécessaire de prévoir des exercices plus spécifiques intégrés aux situations, pour renforcer les abdominaux, la ceinture scapulaire et stabiliser le bassin.</p>			

Fiches Techniques	Fiches Pratiques	Fiches Activités	Fiches Matériel
-------------------	------------------	------------------	-----------------

LE LANCER DE DISQUE EN NIVEAU 4

Rappel institutionnel du référentiel national

Produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse d'envol de l'engin en recherchant, lors de la phase de vol, l'efficacité de la chaîne d'impulsion au moyen des prises d'avance et de la coordination des actions propulsives.

Objectifs du cycle

- Se préparer et réaliser la meilleure performance en utilisant un élan optimal permettant la meilleure création de vitesse possible.
- Optimiser la hauteur d'envol et l'angle d'envol.
- Améliorer la prise d'avance et la fixation côté gauche en finale.

Compétences spécifiques visées

- Préparer et réaliser l'épreuve de lancer dans des conditions réglementaires, en créant la plus grande vitesse possible pour la transmettre à l'engin.
- Se préparer physiquement à produire un lancer en renforçant les chaînes musculaires concernées.
- Conduire un projet de développement des ressources énergétiques et techniques utiles, afin de réaliser la meilleure performance possible.

Connaissances sur l'Apsa	Capacités, savoir-faire en action	Attitudes
<p>– Les points de réglements relatifs à l'organisation d'un concours.</p> <p>– Les données, anatomiques, physiologiques et biomécaniques (pivots, mise en tension-renvoi, torsion-détorsion, application des forces, etc.).</p> <p>– Les principes d'efficacité liés à l'avance des appuis, à la dissociation des ceintures, à l'action coordonnée des appuis.</p> <p><i>Sur sa propre activité</i></p> <p>– Son propre record, sa zone de performance stabilisée.</p> <p>– Ses points forts, ses points faibles (conduites typiques, niveau des ressources).</p> <p>– Les repères internes pour la régulation des actions (contraction/relâchement, équilibre/déséquilibre, tempo, etc.).</p> <p>– Les différents exercices d'échauffement spécifiques, leur utilité (les effets attendus).</p> <p>– Les exercices d'échauffement adaptés aux groupes musculaires les plus sollicités.</p> <p><i>Sur les autres</i></p> <p>– Les indicateurs sur le lanceur pendant les différentes phases de son action (notions de rythme, de relâchement, de mise en action, de trajet des appuis, de trajet du bras lanceur, d'amplitude, de retard du bras, etc.).</p>	<p>– Lancer le plus loin possible en recherchant l'amplitude maximale de l'élan et la plus grande vitesse d'envol du disque.</p> <p>– Construire le relâchement du bras lanceur.</p> <p>– Allonger le chemin d'accélération du disque par une prise d'avance efficace des appuis pour une torsion optimale du corps.</p> <p>– Rechercher la continuité des actions propulsives de bas en haut, d'arrière en avant (jambes, tronc, bras) à partir d'appuis solides.</p> <p>– Savoir choisir sa stratégie de concours pour réaliser la meilleure performance en 6 tentatives.</p> <p><i>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</i></p> <p>– Identifier des leçons à tirer du bon placement du disque et la bonne trajectoire.</p> <p>– Automatiser la prise de repères pendant le lancer pour optimiser sa gestuelle (placer le regard, le bras libre).</p> <p>– Observer sur soi et chez autrui les différents facteurs de continuité/discontinuité des actions bras/jambes et en rendre compte.</p> <p>– Expliquer à son partenaire les conseils donnés.</p> <p>– Mettre en relation ses sensations avec le geste réalisé pour identifier les procédures et comprendre le résultat de ses actions.</p> <p>– Réguler ses actions en fonction d'indicateurs proprioceptifs (contraction/relâchement, équilibre/déséquilibre, accélération/décélération).</p> <p>– Gérer en autonomie un concours.</p>	<p><i>En direction de soi</i></p> <p>– Assumer un projet quantitatif et qualitatif pour progresser.</p> <p>– Optimiser le travail entrainement, (préparation physique, récupération) dans la préservation et le développement de son potentiel physique.</p> <p>– Adopter une démarche réflexive sur sa pratique en utilisant des indicateurs variés sur soi (ressentis ou observés par autrui), sur les effets de ses actions.</p> <p>– Assumer la conception d'une séquence d'entraînement ou d'un projet personnel.</p> <p><i>En direction d'autrui</i></p> <p>– Être disponible pour observer et conseiller un partenaire.</p> <p>– Être disponible pour travailler en équipe et partager les expériences.</p>

Fiches Techniques	Fiches Pratiques	Fiches Activités	Fiches Matériel
-------------------	------------------	------------------	-----------------

Caractéristiques motrices génériques liées au niveau 4

Au constat initial, les élèves ne créent pas assez de vitesse pour lancer en raison d'un chemin de lancement trop court. Le chemin de lancement est le trajet parcouru par l'engin lorsqu'il est porté par le lanceur, c'est la trajectoire portée de l'engin.

- La voite n'est pas efficace car pas assez ample.
- Les appuis ne sont pas posés correctement et ne permettent pas une progression et une accélération dans le plateau de lancer.
- Le côté gauche n'est pas aligné en raison d'un manque de force pour résister à la vitesse finale.
- Au plan cognitif, la représentation de la vitesse est parfois confuse (vitesse et précipitation).
- Au plan affectif, l'élève manque de confiance en raison de sa technique qui n'est pas encore bien stabilisée.
- Au plan bio-informatif, les sensations se développent au niveau des appuis et le ressenti de l'éloignement de l'engin peut encore poser problème.

Conditions matérielles

Les conditions matérielles sont identiques à celles du niveau 3.

Tableau programmatique du cycle (niveau 4)

Séances	Thèmes abordés	Situations
1	Evaluation diagnostique	Fiche d'évaluation et fiche d'observation
2	Travail des appuis et des pivots Travail d'engagement dans la voite	S6, S8, S12, S15 S5, S7, S9, S13, S14.
3	Travail de la voite et de son amplitude Travail de la vitesse d'exécution	S9, S14, S16 S16, S10, S11, S17
4	Travail de dissociation des ceintures Travail du pivot pied droit	S2, S5 S8, S12, S15
5	Travail sur demi-voite Amélioration du travail sur l'appui droit (point de force)	S7, S9 S6, S7, S13
6	Travail de la voite et de l'élan Travail de fixation côté gauche en finale Renforcement musculaire Test de mi-cycle	S7, S9, S16, S17 S2, S10, S11, S12 Exercices de renforcement musculaire
7	Amélioration de la vitesse gestuelle Renforcement musculaire Travail de la voite et de la fixation côté gauche avec grandissement recherché	S13, S16 Exercices de renforcement musculaire S10, S12, S14, S16
8	Liaison voite et fixation côté gauche en finale Renforcement musculaire	S12, S16 Exercices de renforcement musculaire
9	Organisation technique et travail des points faibles Lancers complets	Toutes situations selon points à travailler S17
10	Evaluation	Fiche d'évaluation

Des exercices de renforcement musculaire sont proposés en page 20.

Fiches Techniques	Fiches Pratiques	Fiches Activités	Fiches Matériel
-------------------	------------------	------------------	-----------------

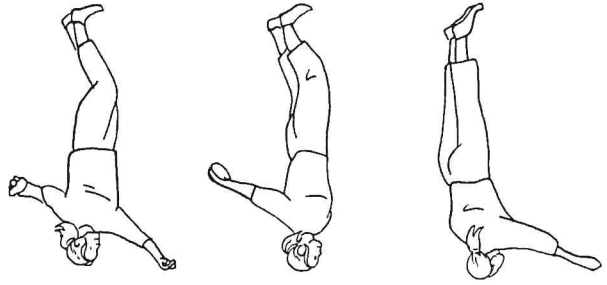
LES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

Situation 1. Maîtrise du disque, de sa tenue et de son sens de rotation

- **Descriptif.** Le disque repose sur la dernière phalange, et en priorité sur celle de l'index.
- **Matériel.** Disque et ligne tracée au sol, 2 plots et une latte.
- **Critères de réalisation.** Faire rouler le disque au sol dans un couloir ou sur une ligne en le faisant sortir par l'index, pied opposé au bras lanceur en avant.
- **Variantes.** Faire rouler le disque en le faisant passer dans une cible matérialisée par deux plots et une latte, faire passer le disque entre les deux plots.

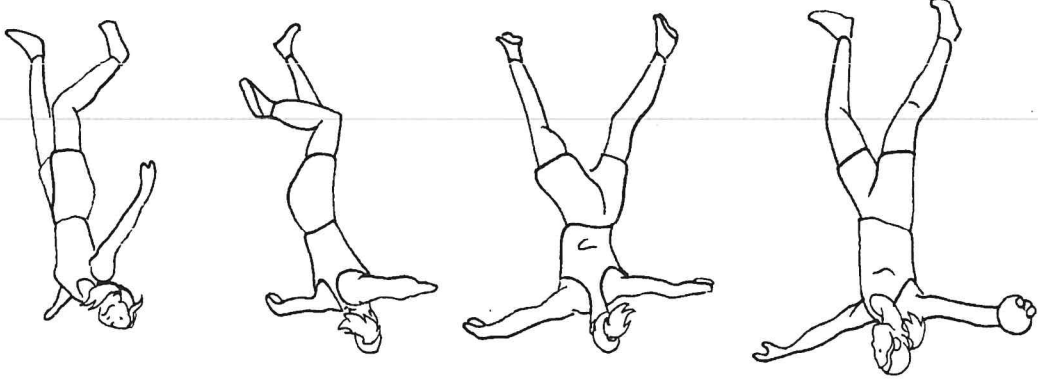
Situation 2. Découvrir le sens de rotation du disque à l'horizontale

- **Descriptif.** Finale de face, écartement des pieds égal à la largeur du bassin.
- **Matériel.** Deux plots, massues, tubes, frondes, disque.
- **Critères de réalisation.** Conserver les pieds au sol, le disque tombe à plat, bras lanceur dans le prolongement des épaules.
- **Variantes.** Exercice identique en lançant différents engins, massues, tubes, frondes.



Situation 3. Lancer en construisant un début d'élan

- **Descriptif.** Lancer avec départ face à la direction du lancer.
- **Matériel.** Disque.
- **Critères de réalisation.** Aller en avant pour lancer en serrant les genoux et en tournant sur les plantes de pieds.
- **Trucs et astuces.** On peut tracer un couloir au sol pour obliger l'élève à aller vers l'avant en respectant un axe.



Fiches Techniques

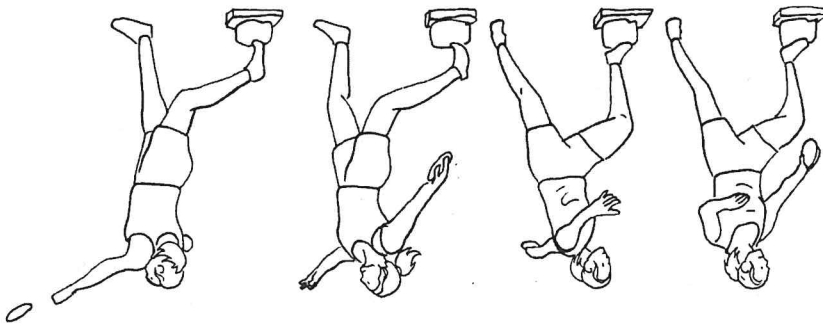
Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

Situation 4. Construire une finale équilibrée et découvrir la pression et la résistance sur la jambe gauche en finale

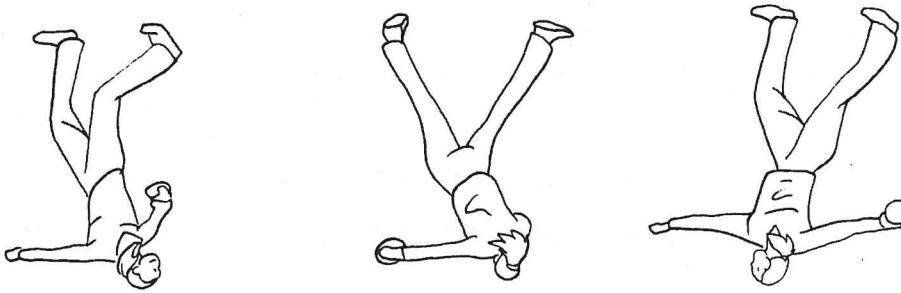
- **Descriptif.** Effectuer un lancer avec le pied droit surlevé.
- **Matériel.** Petit banc de 6 à 15 cm, disque.
- **Critères de réalisation.** Pousser sur la jambe droite vers l'avant en résistant sur la jambe gauche.



Situation 5. Être capable de lancer loin dans une direction donnée sur un élan adapté

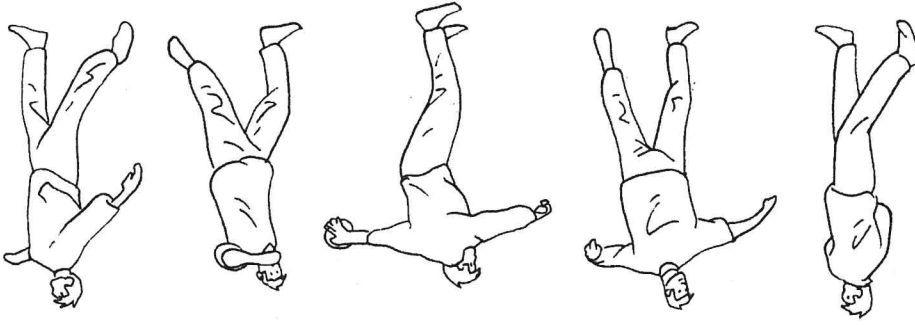
- **Descriptif.** Face à la direction du lancer, effectuer une volte en direction d'un plot. Si le lancer s'effectue dans un cercle de disque, il est possible de faire partir le lanceur avec la jambe droite hors du cercle.

- **Matériel.** Disque et engins variés (massues, frondes, cerceaux lestés, etc.)
- **Critères de réalisation.** Regarder vers l'avant, ne pas marquer de temps d'arrêt, avoir les deux pieds au sol en finale et le bassin en face avant.
- **Variante.** Faire le même exercice en franchissant une rivière tracée au sol et en lançant des engins variés.



Situation 6. Améliorer la motricité du pied gauche

- **Descriptif.** À partir de la position finale, déplacer le pied gauche au niveau du pied droit, revenir et lancer.
- **Matériel.** Disque, plot.
- **Critères de réalisation.** En appui sur la jambe droite, création d'une action jambe gauche, conserver le regard à plat, garder les deux pieds au sol en finale.



Fiches Techniques

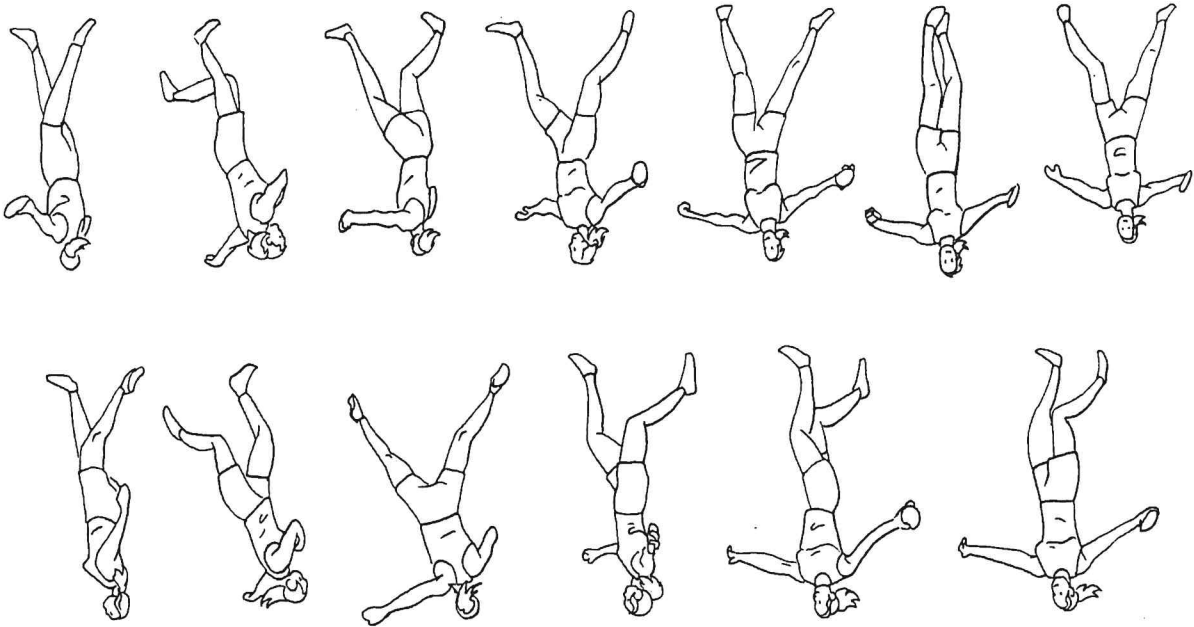
Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

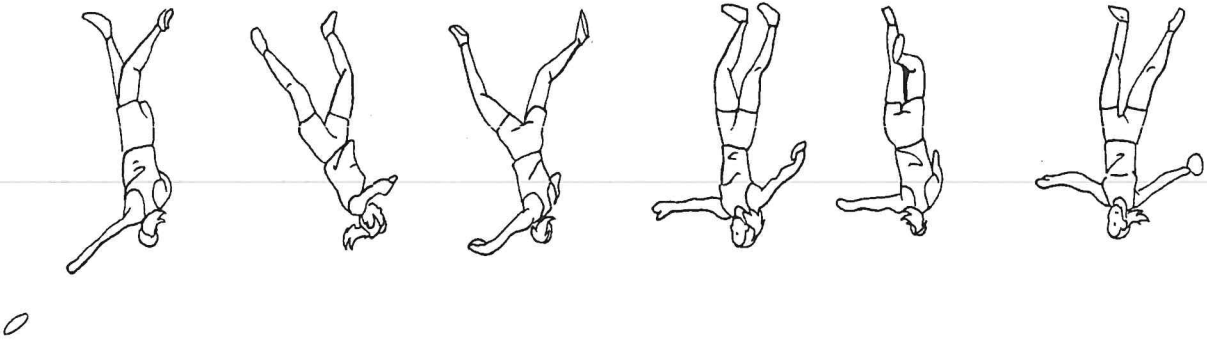
Situation 7. Améliorer la volte à partir d'un déplacement couru

- **Descriptif.** Courir, puis effectuer une volte et lancer en s'engageant par-dessus une zone.
- **Matériel.** Disque, 4 plots
- **Critères de réalisation.** Effectuer une course sur un élan réduit puis impulser la jambe gauche et effectuer une volte pour lancer. Maîtriser la vitesse et l'engagement vers l'avant, ne pas marquer d'arrêt sur l'appui droit.
- **Variante.** Effectuer plusieurs pas chassés à la place de la course en marquant un temps fort et long sur l'appui gauche, chercher à garder le buste droit.



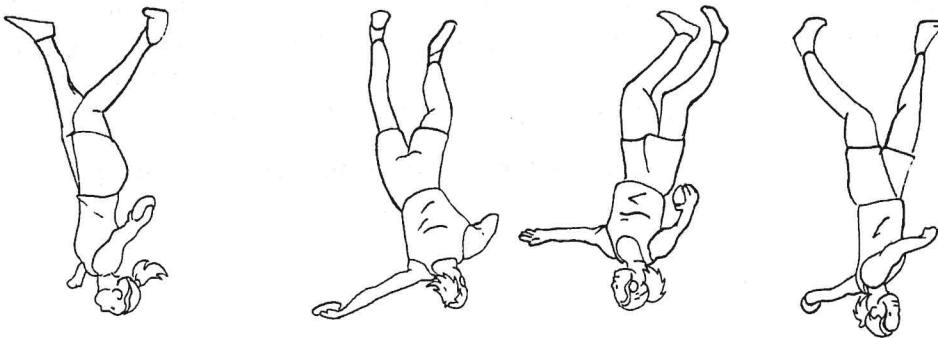
Situation 8. Travail du pivot pied droit et de son équilibre

- **Descriptif.** Enchaîner deux voltes avec un départ de face.
- **Matériel.** Disque, 1 plot, massue, tube lesté.
- **Critères de réalisation.** Se déplacer sur un axe sans temps d'arrêt grâce au pied droit, pivoter sur l'avant pied droit en effectuant une pression sur le sol, aligner la ligne d'épaule et le bras lanceur.
- **Variante.** Lancer différents engins, notamment des tubes lestés ou massues afin d'allonger le chemin de lancement



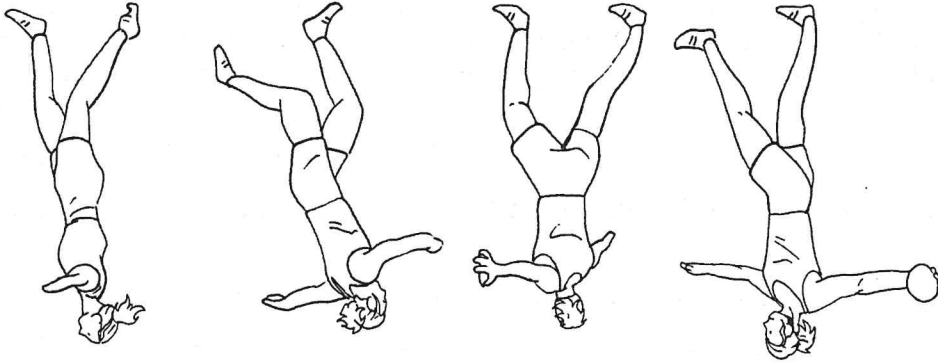
Situation 9. Lancer loin en rythmant et en augmentant le chemin de lancement

- **Descriptif.** Voile avec départ de profil en direction d'un plot.
- **Matériel.** Disque, engins variés (massue, fronde, tube lesté).
- **Critères de réalisation.** Aligner les bras avec la ligne des épaules, pieds perpendiculaires à l'axe de lancer. Mettre de la pression sur l'appui gauche et engager le déplacement vers l'avant par le genou et la hanche
- **Truc et astuce.** Si le lancer se fait à partir d'un cercle de disque, il est recommandé de partir avec le pied droit en dehors du cercle.



Situation 10. Travail de la finale, alignement côté gauche

- **Descriptif.** Amener le bras lanceur dans le prolongement des épaules dans la face arrière et lancer en réalisant le face avant par un enchaînement posé pied gauche, pivot pied droit.
- **Matériel.** Disque.
- **Critères de réalisation.** Marquer un temps fort vers l'avant, aligner la ligne des épaules, mettre le bassin en face avant par le pivot du pied droit, conserver la jambe droite fléchie et la jambe gauche solide par un poser à plat.



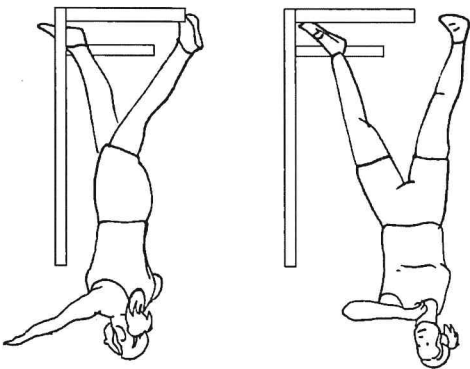
Situation 11. Travail de l'équilibre en finale

- **Descriptif.** Lancer sans élan sur des cibles.
- **Matériel.** Deux plaques d'environ 6 cm, disque.
- **Critères de réalisation.** Placer les appuis orientés sur des plaques d'environ 6 cm, aligner pied-bassin-épaule côté gauche pour lancer.



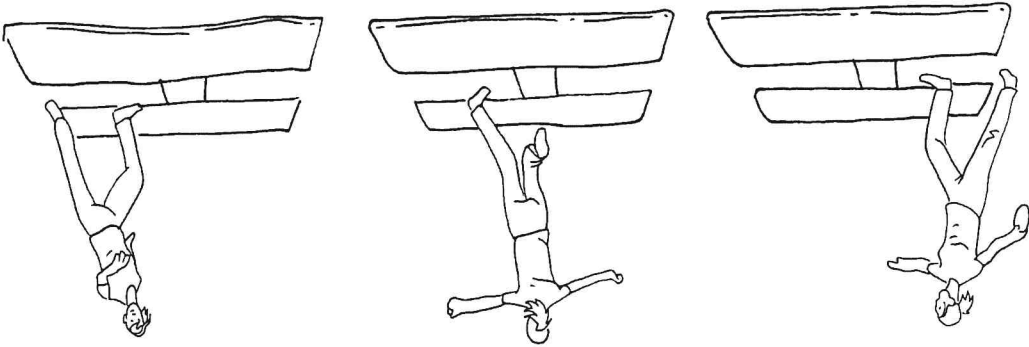
Situation 12. Amélioration du pivot du pied droit et du face avant

- **Descriptif.** Lancer sans élan en venant toucher un fil situé à hauteur du bassin avec les hanches.
- **Matériel.** Deux haies, un élastique, disque.
- **Critères de réalisation.** Pivoter sur pied droit par l'avant-pied en mettant de la pression sur le sol, aligner la ligne des épaules et la ligne de bassin sur un plan vertical, marquer un temps fort pour le face avant en faisant avancer les hanches vers le fil.



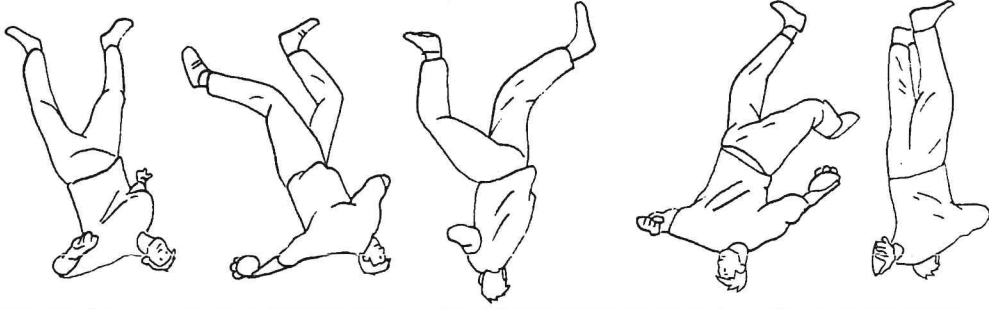
Situation 13. Amélioration de la prise d'avance des appuis

- **Descriptif.** Lancer avec élan, de face dans un couloir et en franchissant une zone induisant une prise d'avance des appuis.
- **Matériel.** Tapis, bout de mousse ou de moquette pour matérialiser la rivière, disque.
- **Critères de réalisation.** Pivoter sur l'appui gauche, engager le genou droit et serrer les genoux pour franchir la zone, retarder le bras lanceur en conservant au maximum la ligne d'épaules vers l'arrière.



Situation 14. Lancer loin en augmentant le chemin de lancement

- **Descriptif.** Lancer à partir de la voite de dos.
- **Matériel.** Disque
- **Critères de réalisation.** Marquer un temps fort sur le pivot de pied gauche de départ, engager la voite par le genou et la jambe droite, pivoter sur l'appui droit en marquant un temps fort mais sans arrêt, maintenir une flexion sur la jambe droite lors du retour en face avant, verrouiller le côté gauche pour monter dessus et lancer.



Fiches Techniques

Fiches Pratiques

Fiches Activités

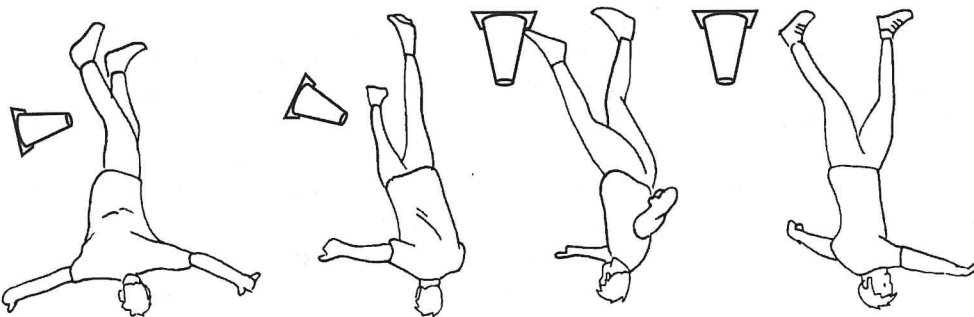
Fiches Matériel

Situation 15. Travail du pivot jambes droit

• **Descriptif.** Effectuer un pivot en venant shooter dans un plot.

• **Matériel.** Plot.

• **Critères de réalisation.** Pivoter sur la plante de pied avec une légère flexion de jambe, shooter dans le plot en engageant d'abord par le genou puis par le pied, garder la ligne des épaules parallèle au sol.

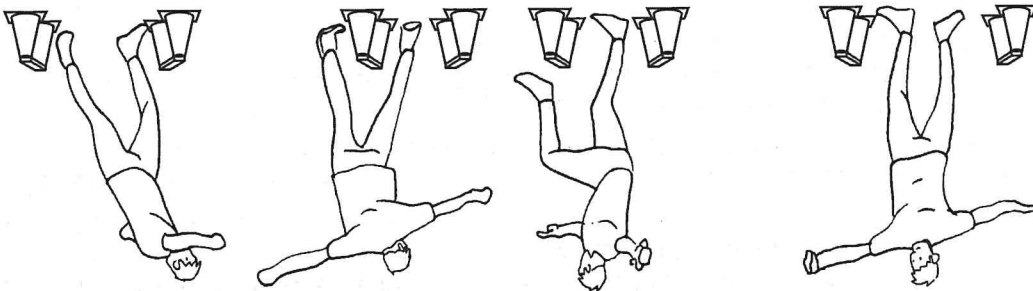


Situation 16. Travail de la volte

• **Descriptif.** Effectuer une volte en marchant au-dessus de petites haies constituées de plots et de lattes, le pied droit et la hanche droite décrivent un arc de cercle avant la pose du pied droit.

• **Matériel.** Six plots, trois lattes.

• **Critères de réalisation.** La jambe avant est motrice, pivoter sur l'avant pied, conserver l'équilibre.

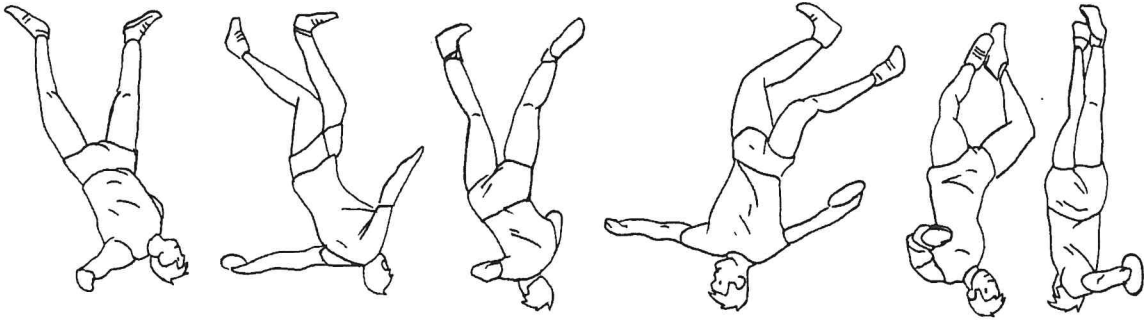


Situation 17. Lancer loin à partir d'un élan complet et sur une technique adaptée

• **Descriptif.** Lancer avec volte au départ de dos en cherchant la prise d'avance, l'accélération, le rythme et en respectant la chronologie des actions.

• **Matériel.** Disque.

• **Critères de réalisation.** Pivoter sur les appuis, marquer les temps forts, conserver les flexions, marquer un face arrière, s'aligner côté gauche en finale, lancer loin.



EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE PAR MULTI-LANCERS ET AVEC POIDS DE CORPS

À réaliser debout

• **Lancer par poussée.** Mettre les deux pieds sur le même plan, écartés de la largeur du bassin, et tenir le medecin-ball avec les deux mains contre la poitrine ; plier les jambes à 90° en regardant devant soi à l'horizontale ; les déplier vers le haut en poussant le ballon vers l'avant.

• **Lancer type touche de football.** Avancer un pied, fléchir la jambe arrière en plaçant le medecin-ball derrière la tête, puis pousser la jambe arrière vers l'avant et le haut, tout en maintenant la jambe avant bien tendue et bien fixée au sol, pour lancer le medecin-ball à bras cassés par-dessus la tête, le corps maintenu en extension et bien gainé.

• **Lancer par tirade arrière.** Mettre les deux pieds sur le même plan et tenir le medecin-ball avec les bras tendus vers l'avant ; fléchir les jambes à 90° en descendant le medecin-ball entre les jambes ; pousser les jambes vers l'arrière et le haut en maintenant le corps bien gainé et les bras tendus ; basculer la tête en arrière pour libérer l'articulation acromio-claviculaire et lancer le medecin-ball avec le maximum d'amplitude.

À réaliser au sol

• **Lancer type touche de football à genoux.** Se tenir debout sur ses genoux, le medecin-ball tenu à deux mains derrière la tête, les bras cassés ; déplacer le bassin et les épaules vers l'arrière, puis fouetter le tronc et les bras vers l'avant et le haut, le corps bien gainé, et lancer le medecin-ball. Après le lâcher, amortir la chute du corps vers l'avant à plat ventre, mains au sol.

• **Lancer type finale de marteau.** Mettre les pieds sur le même plan et tenir le medecin-ball à droite du bassin, le regard à l'horizontale ; fléchir les jambes et tourner les épaules de la droite vers la gauche. Refaire l'exercice dans l'autre sens.

• **Lancer par tirade arrière assis.** Se tenir assis, jambes fléchies et le medecin-ball entre les jambes. Tirer les bras tendus vers le haut et l'arrière en basculant la tête en arrière et lancer le medecin-ball.

• **Lancer par tirade avant.** Mettre les deux pieds sur le même plan et maintenir le medecin-ball avec les bras tendus au-dessus de la tête ; fléchir les jambes à 90° en descendant le medecin-ball entre les jambes et en gardant le regard à l'horizontale ; pousser les jambes vers l'avant et le haut, le corps gainé et les bras tendus.

• Pompes.

Il sera également nécessaire de prévoir des exercices plus spécifiques intégrés aux situations, pour renforcer les abdominaux, la ceinture scapulaire et stabiliser le bassin.

Groupe de travail		
	Nom et prénom	
	Nom et prénom	
	Nom et prénom	

Test	Sans élan	Avec élan
	Début de cycle	
	À mi-cycle	

Nom :

Prénom :

Classe :

Age :

Présences aux séances				
S1	S5	S9		
S2	S6	S10		
S3	S7	S11		
S4	S8	S12		

Présent (x) Dispensé (D) Absent (0)

SUIVI DU CYCLE DE LANCER DE DISQUE (NIVEAU 4)



Groupe de travail		
	Nom et prénom	
	Nom et prénom	
	Nom et prénom	

Test	Sans élan	Avec élan
	Début de cycle	
	À mi-cycle	

Nom :

Prénom :

Classe :

Age :

Présences aux séances				
S1	S5	S9		
S2	S6	S10		
S3	S7	S11		
S4	S8	S12		

Présent (x) Dispensé (D) Absent (0)

SUIVI DU CYCLE DE LANCER DE DISQUE (NIVEAU 3)

Fiches Techniques	Fiches Pratiques	Fiches Activités	Fiches Matériel
--------------------------	-------------------------	-------------------------	------------------------

- Fiches Techniques
- Fiches Pratiques
- Fiches Activées
- Fiches Matériel

FICHE D'OBSERVATION DU LANCER DE DISQUE

Nom :

Prénom :

Classe :

Mettre + ou - dans les cases

Séance	Tenue de l'engin	Sens de rotation du disque	Pivots sur les appuis	Avancée dans le cercle	Dé torsion pied, genou, hanche, épaule	Côté gauche solide en finale	Le disque part devant et au-dessus de la tête
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

PRÉPARATION PHYSIQUE DES JEUNES LANCEURS DE DISQUE

(Source : Fédération française d'athlétisme)

Age (ans)	Vitesse		Préparation						Musculature			
	30 m	60 m	Longueur sans élan	3 sauts pieds joints	Foulées bondissantes	Détente verticale	Sauts verticaux	Lancer avant arraché	Arraché	Épaulé	Flexion des jambes	Quadrathlon hivernal des lanceurs
12							En parcours	Avec medecin-ball				
13							En parcours	Avec medecin-ball				
14							En parcours	Apprentissage sans charge				
15							En parcours	Charges adaptées	Charges adaptées	Charges adaptées		
16												
17												
18												
19												
20												

Utilisation conseillée

Utilisation adaptée et/ou accessoire

Danger de blessure (ischio-jambier)

ÉVALUATION DE L'ÉPREUVE DE LANCER DE DISQUE : BACCALAURÉAT GÉNÉRAL ET TECHNOLOGIQUE

(Source : Ministère de l'Éducation nationale)

LANCER DU DISQUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
COMPÉTENCE ATTENDUE	Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (déplacement des appuis et rotation).
NIVEAU 4	Après son échauffement et avant le début du concours, le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais. Poids des engins : 1 kg pour les filles, 1.500 kg pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement fédéral.
Session 2015	
POINTS À AFFECTER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 4

10/20	La meilleure performance réalisée	NIVEAU 4 non acquis				Degrés d'acquisition du NIVEAU 4					
		Note /10	Distances filles	Distances Garçons	Note /10	Distances filles	Distances Garçons	Note /10	Distances filles	Distances Garçons	
		0,5	9.50	11.20	5,0	15.20	20.00	8,0	22.00	28.00	
		1,0	10.00	12.20	5,5	16.30	21.50	8,5	23.00	29.50	
		1,5	10.50	12.80	6,0	17.40	23.00	9,0	24.00	31.00	
		2,0	11.10	13.40	6,5	18.50	24.50	9,5	25.00	32.50	
		2,5	11.70	14.00	7,0	19.60	25.00	10	26.00	34.00	
		3,0	12.30	15.20	7,5	20.80	26.50				
		3,5	12.90	16.40							
		4,0	13.50	17.60							
		4,5	14.10	18.80							
04/20	Moyenne des 3 meilleures performances	Note /4	Distances filles	Distances Garçons	Note /4	Distances filles	Distances Garçons	Note /4	Distances filles	Distances Garçons	
		0,2	8.20	9.00	2,0	13.50	17.60	3,2	19.60	25.00	
		0,4	8.90	10.00	2,2	14.10	18.80	3,4	20.80	26.50	
		0,6	9.50	11.00	2,4	15.20	20.00	3,6	22.00	28.00	
		0,8	10.00	12.20	2,6	16.30	21.50	3,8	23.00	29.50	
		1,0	10.50	12.80	2,8	17.40	23.00	4,0	24.00	31.00	
		1,2	11.10	13.40	3,0	18.50	24.50				
		1,4	11.70	14.00							
		1,6	12.30	15.20							
		1,8	12.90	16.40							
02/20	L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs lancers et la moyenne réalisée des 3 meilleurs lancers.	Supérieur à 20% 0 Point		Supérieur à 5% et inférieur ou égal à 10%		Supérieur à 10% et inférieur ou égal à 20% 0,5 Point		Supérieur à 5% et inférieur ou égal à 10%		Inférieur ou égal à 5%	
04/20	L'utilisation de l'élan	La prise d'élan est inutile dans l'action du lanceur 0 Point		La prise d'élan par une voile existe, mais manque de coordination, d'amplitude et de rythme pour être réellement efficace 2 Points		La prise d'élan est ample, coordonnée et équilibrée. Elle implique la totalité des chaînes musculaires utiles au lancer 4 Points		La prise d'élan est ample, coordonnée et équilibrée. Elle implique la totalité des chaînes musculaires utiles au lancer 4 Points		La prise d'élan est ample, coordonnée et équilibrée. Elle implique la totalité des chaînes musculaires utiles au lancer 4 Points	

ÉVALUATION DE L'ÉPREUVE DE LANCER DE DISQUE : BAC PRO ET CAP

(Source : Ministère de l'Éducation nationale)

Session 2015

COMPÉTENCES ATTENDUES	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE																	
<p>NIVEAU 3</p> <p>Pour produire la meilleure performance, se préparer à l'effort, gérer la sécurité et réaliser un lancer équilibré en utilisant l'élan et le chemin de lancement efficace grâce à la rotation accélérée du train supérieur.</p>	<p>Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (déplacement des appuis et rotation). Les deux meilleurs essais sont retenus pour la notation. Leur moyenne établit la performance support de la notation. L1 et L2 = les 2 meilleurs lancers.</p> <p>Chaque élève est noté pour 75% sur la moyenne de L1 et L2.</p> <p>L'échauffement (compétence méthodologique : s'engager lucidement dans la pratique) et la gestion de la sécurité (compétence méthodologique : respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité) comptent pour 25%.</p> <p>Poids des engins : 1KG pour les filles, 1,5 KG pour les garçons.</p> <p>Cas d'essai nul : règlement officiel.</p>																	
<p>POINTS À AFFECTER</p>	<p>COMPÉTENCE DE NIVEAU 3</p> <p>EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9 Pts</p>						<p>COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE de 10 à 20 Pts</p>											
<p>15 Points</p> <p>Moyenne de L1 et L2 (es 2 meilleurs lancers) Exemple fille : L1 = 12,50 ; L2 = 14,50. Moyenne = 13,50 Note / 20 = 11 ou note / 15 = 8,25</p>	Note /20	Note /15	Distances filles	Distances Garçons	Note /20	Note /15	Distances filles	Distances Garçons	Note /20	Note /15	Distances filles	Distances Garçons						
	01	0,75	7,00	7,93	10	7,5	11,48	16,12	16	12	15,40	23,84						
	02	1,5	7,60	8,84	11	8,25	12,00	17,43	17	12,75	16,32	25,07						
	03	2,25	8,14	9,75	12	9	12,52	18,74	18	13,5	17,32	26,31						
	04	3	8,68	10,66	13	9,75	13,12	20,05	19	14,25	18,40	27,55						
	05	3,75	9,16	11,37	14	10,5	13,80	21,36	20	15	19,56	28,79						
	06	4,5	9,64	12,48	15	11,25	14,56	22,60										
	07	5,25	10,08	13,39														
	08	6	10,52	14,30														
	09	6,75	11,00	15,21														
	Entre 0 et 1						Entre 1,5 et 3						Entre 3,5 et 5					
<p>05 Points</p> <p style="text-align: center;">Échauffement</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mise en train désordonnée (courses très rapides ou marche). Mobilisations articulaires incomplètes. 						<ul style="list-style-type: none"> Mise en train progressive Mobilisations des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve 						<ul style="list-style-type: none"> Mise en train progressive et continue intégrant des lancers d'échauffement. Mobilisations des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve. 					
<p style="text-align: center;">Gestion de la sécurité</p>	<ul style="list-style-type: none"> Respecte les consignes de l'autorisation de lancer. Manipule le matériel avec sécurité (transport et récupération de l'engin après le lancer) 						<ul style="list-style-type: none"> Respecte l'espace d'évolution de ses camarades. Manipule le matériel avec sécurité (transport et récupération de l'engin après le lancer). Respecte les consignes de l'autorisation de lancer. 						<ul style="list-style-type: none"> Manipule le matériel avec sécurité (transport et récupération de l'engin après le lancer). Respecte les consignes de l'autorisation de lancer. Intervient auprès de ses camarades pour améliorer les conditions de sécurité. 					

EXEMPLES :

<p>Candidat Garçon :</p> <p>Il lance à : 15,50m, 19,05m, x, 18,00m, 17,55m et 18,20m</p> <p>Moyenne de L1 et L2 (19,05m et 18,20m) = 18,63</p> <p>Echauffement et gestion de la sécurité :</p>	<p>8,25 Pts /15</p> <p>3 Pts / 5</p> <p>Note 11,25 Pts / 20</p>
--	---

<p>Candidat Fille :</p> <p>Elle lance à : 11m, 13,05m, 12,00m, 11,90, 15,15m et 14,90m</p> <p>Moyenne de L1 et L2 (15,15m et 14,90m) = 15,03</p> <p>Echauffement et gestion de la sécurité :</p>	<p>11,25 Pts /15</p> <p>3,25 Pts / 5</p> <p>Note 14,50 Pts / 20</p>
--	---