Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 34 (1977)

Heft: 6

Rubrik: Notre leçon mensuelle

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

NOTRE LEÇON MENSUELLE

Athlétisme

Texte et dessins: Armin Scheurer
Remarque: Ernst Strähl
Photos: Hugo Lörtscher
Traduction: Hi
Thème: initiation au lancer droit
Degré: débutant/degré 1
Durée: 90 minutes

Cette leçon est conçue pour un entraînement en salle (avec des accessoires didactiques). La même leçon peut aussi être donnée en plein air (avec des accessoires didactiques ou des javelots)

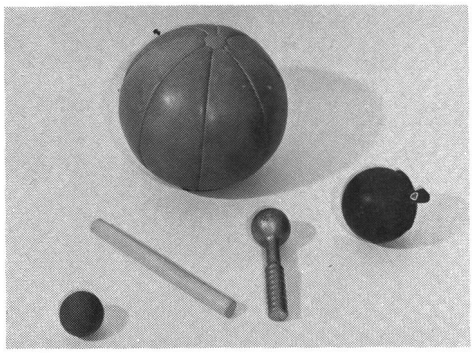
Remarque

Les accessoires didactiques ou engins ci-dessous se prêtent à l'initiation au lancer droit:

- ballon lourd (2 kg ou 3 kg)*
- engin à lancer 500 gr (seulement en plein air)*
- *nouveau: bâton à lancer en caoutchouc* 300 gr (en salle et en plein air)*
- balle à lancer 80 gr (en salle et en plein air)*

* Matériel J + S

- balle à verrue (600 gr ou 800 gr) (*ne fait pas* partie du matériel J+S)

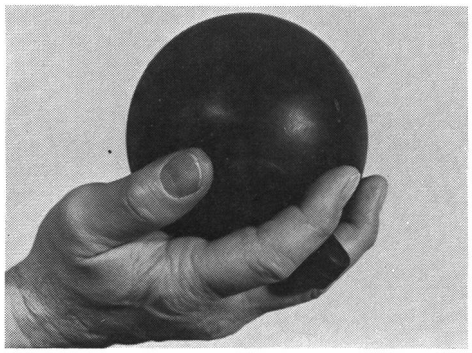


On peut particulièrement bien enseigner et perfectionner la technique des lancers (javelot) en salle. Pour des raisons techniques (p. ex. la prise), nous vous recommandons d'utiliser le bâton à lancer en caoutchouc de 300 gr (nouveau dans le matériel J+S) et la balle à verrue (ne fait pas partie du matériel J+S) comme accessoires didactiques.
Le ballon lourd est à employer dans l'entraînement spécifique de la condition physique. La balle à lancer 80 gr est presque trop légère pour le débutant et provoque des fautes techniques («tir en cuillère»).

Genre de prises

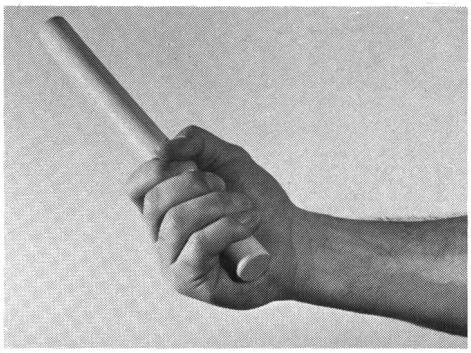
Balle à verrue:

la verrue est coincée entre l'index et le majeur. Le pouce et l'annulaire soutiennent la balle. La balle n'est pas en contact avec la paume de la main, mais repose sur les doigts. Lorsqu'on porte la balle ou lors du lancer, la paume de la main est toujours dirigée vers le haut. Cette technique garantit un engagement économique du bras lanceur.

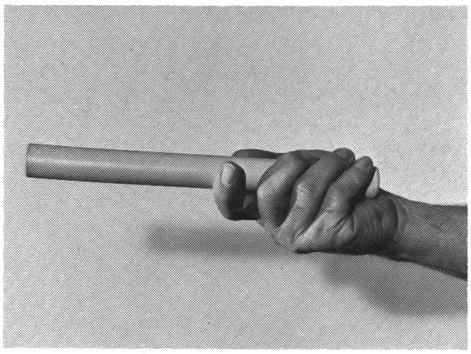


Le bâton à lancer en caoutchouc:

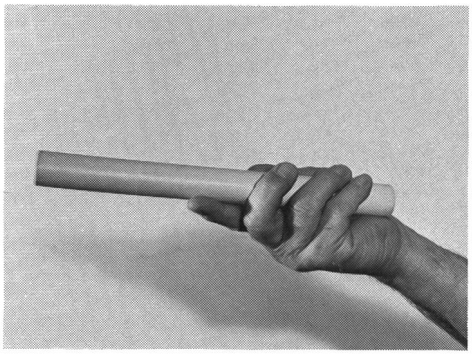
a) la prise du marteau: n'est pas une bonne prise, car le bras lanceur se crispe et la position ne correspond pas à la technique du lancement du javelot.



b) la prise du javelot: le bâton à lancer est tenu dans le prolongement du bras lanceur. Prise avec index et pouce serrés l'un contre l'autre.



c) variante de la prise du javelot: tenir le bâton à lancer avec le pouce et le majeur. L'index, tendu est légèrement en contact avec le bâton.



Leçon d'initiation (lancer droit avec balle à verrue et bâton à lancer en caoutchouc)

1. Mise en train (20 minutes)

- marcher cercles des épaules en av. et en arr.; aussi cercles des bras asymétriques.
- courrir en faisant des cercles des bras en av. et en arr.
- à la station, jambes écartées latéralement; bras tendus au-dessus de la tête; flexions latérales du torse à g. et à dr.
- pas chassés de côté avec ½ tour. Insister sur un bon engagement des hanches dans le rythme («tam – tam – ta, tam tourner» etc...)
- à la station, jambes écartées latéralement, cercle des hanches alternativement à g. et à dr., grand cercle, bras tendus au-dessus de la tête, regard dirigé vers les mains
- alternativement à g. et à dr. exécuter un grand pas en avant (fente prononcée) et déplacer les hanches en direction du talon du pied antérieur
- à la bougie, écarter latéralement et fendre les jambes; rotation des hanches en gardant les jambes écartées
- à la station, jambes écartées latéralement; flexion du torse en arr., bras tendus au-dessus de la tête; poussée des jambes et lancer le torse en avant (mouvement du couteau de poche)
- marcher et faire des cercles asymétriques des bras
- courir latéralement en gardant l'axe des épaules dans la direction de course; lever le genou droit de manière accentuée
- léger pas de course; flexions latérales du torse à g. et à dr.; décontracter les épaules.

2. Partie principale (50 minutes)

Initiation au lancer de la balle à verrue et du bâton à lancer en caoutchouc (30 minutes)

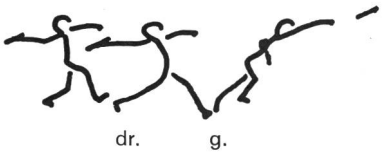
Pour droitier

- lancer de la position jambes fendues

- lancer en exécutant un grand pas en av. (fente prononcée)

- lancer avec 2 pas de préparation g. dr. g. – jet

- lancer en marchant avec 2 pas de préparation g. dr. – g. dr. g. – jet
  Accentuer le pas d'impulsion (avant dernier pas)
- lancer en courant légèrement, rythme du lancer g. dr. g. – jet comme
- rythme des 5 foulées en marchant, g. dr. g. dr. g. – jet



- rythme du lancer des 5 foulées en courant. Premier pas en ayant la jambe gauche à la hauteur de la marque et en ramenant l'engin à lancer en arrière.
  Accentuer la foulée 4 = pas d'impulsion et 5 = pas de blocage.
- pour terminer, choisir un nombre de pas d'élan déterminé (p. ex. élan de 5 pas et rythme du lancer des 5 foulées)

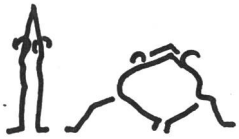
Entraînement de la souplesse articulaire et musculaire (20 minutes)

- pas sautillés croisés en av. en levant le genou particulièrement haut

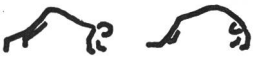
- marcher; lors de la position jambes fendues, balancer les bras en av. en haut et lancer la jambe en arr.; la même chose de l'autre côté

- position du coureur de haie; fléchir le torse alternativement en av., en arr., de côté

- exercice avec partenaire: dos à dos, bras tendus au-dessus de la tête, saisir les mains de son camarade et faire un grand pas en av. avec un mouvement de ressort



- en appui facial, les hanches en haut, effectuer un ½ tour pour faire le pont



- en appui facial, flexions du torse en av. et en arr. (déplacer les hanches alternativement vers le haut et vers le bas), bras et jambes tendus

- couché sur le ventre, bras tendus de côté; lever la jambe dr. et aller toucher la main g.
- idem que l'exercice précédent, mais couché sur le dos
- balancer les bras et les jambes asymétriquement

- sauter sur place en faisant des cercles de bras en av. et en arr.; faire un double cercle des bras tous les 4 sauts (1–2–3–saut)
- grand pas en av., mouvement de ressort et ½ tour en insistant sur un engagement rapide des hanches

3. Conclusion (20 minutes)

- courir et sautiller en décontractant les bras et les jambes
- jeu: football-tennis
- douches, soins corporels