**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:** 36 (1979)

**Heft:** 10

**Artikel:** Initiation au lancement du poids (lancer lourd)

**Autor:** Egger, Jean-Pierre

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-997255

**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:** 02.07.2025

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

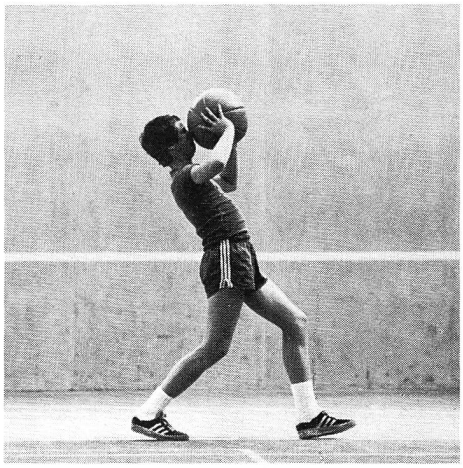
# Initiation au lancement du poids (lancer lourd)

Jean-Pierre Egger

**Remarques préalables**

- Le moniteur pourra diviser cette matière en 2 ou 3 parties de leçons selon ses objectifs et son organisation.
- Cette progression méthodologique conduit par ailleurs à la «technique du pas changé» (Wechselschritt-Technik) préconisée par H.-R. Kunz, entraîneur national de nos décathloniens, qui a rédigé une étude à ce sujet (voir l'Organe officiel de la SFG/FSA du 19 avril 1978).
- Cette matière sera étudiée de préférence durant la période hivernale, afin de mieux préparer les athlètes au travail avec le poids.
- Cette étude comprend *4 exercices types,* avec pour chacun d'eux un *exercice dérivé.*
- Matériel:
  - Ballon lourd de 1 ou 2 kg
  - Balles lestées de 1 ou 2 kg
  - Ligne de démarcation

EXERCICE 1



1

Lancer de face, des deux bras, pieds décalés, par poussée de tout le corps.

## Exercice type

*Consignes:*

Demander au lanceur:
- de se placer pieds décalés (pied gauche devant pour un droitier)
- de tenir le ballon lourd ou une balle assez volumineuse à deux mains, devant le front, les mains étant placées derrière l'engin et les coudes dans le prolongement l'un de l'autre
- de faire une légère flexion des deux jambes (le poids du corps essentiellement sur la jambe arrière, talon décollé) (photo 1)
- de lancer par extension de tout le corps (jambes-tronc-bras) (photos 2 et 3)
- de fixer le regard vers le haut et l'avant (prévoir si possible un point de repère visuel) (photo 3)

2

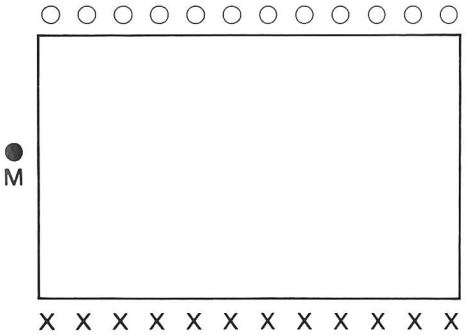
3

L'attitude finale est caractérisée par:
- le bassin face en avant
- les épaules face en avant et horizontales
- les deux bras tendus dans la direction du lancer (obliques vers le haut et l'avant)

Cette attitude constitue une position «d'autocontrôle».

**Formes collectives d'exécution**

*Exemple a*



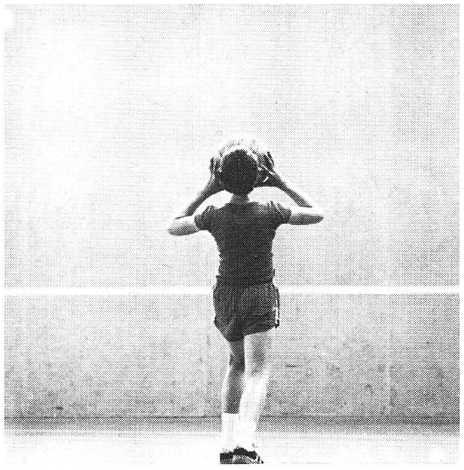

- Chaque équipe se place de part et d'autre du terrain de lancer (15 à 20 m entre les deux équipes).

  Déroulement des lancers:
  Les équipiers A lancent les ballons lourds.
  Les équipiers B, placés en face les ramassent et les lancent à leur tour.

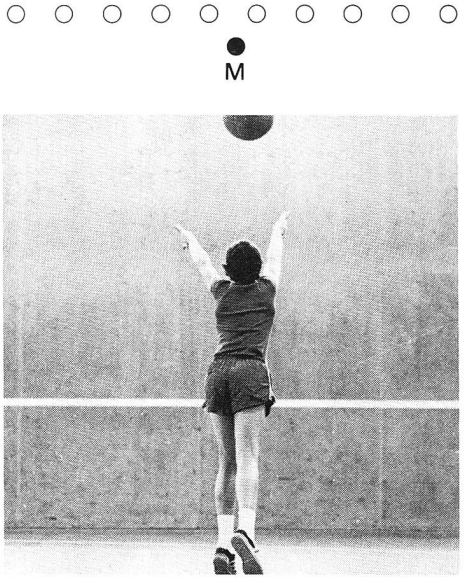
- Diviser la classe en deux équipes A et B. Chaque équipe est composée de 12 élèves; par exemple: un ballon lourd pour deux élèves

*Exemple b*

Organisation permettant un meilleur contrôle de la poussée du ballon.



4



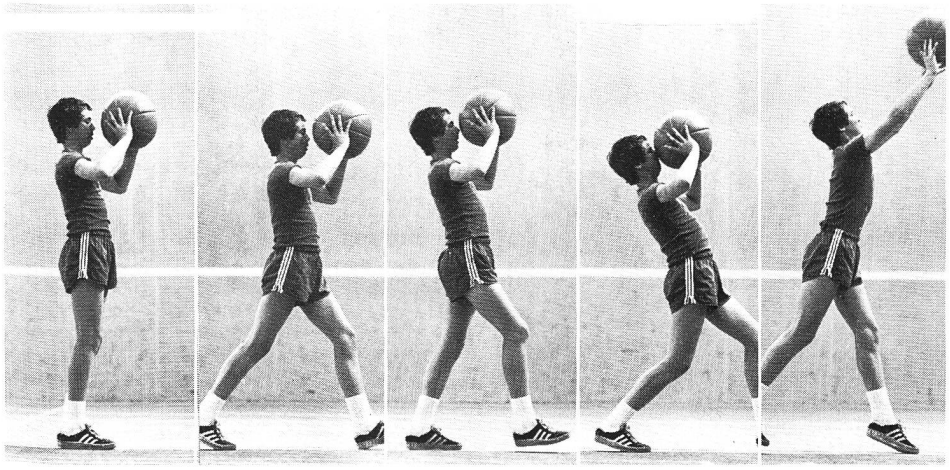

5

## Exercice dérivé

Lancer de face, après 3 pas d'élan:

- partir pieds réunis face au lancer
- placer la ballon sur le front
- tenir le ballon à deux mains (photo 6)
- faire trois appuis (g.-dr.-g.) et lancer (photos 7, 8, 9, 10)
- retrouver l'attitude finale de la situation type

**Formes collectives d'exécution**
idem que pour la situation type

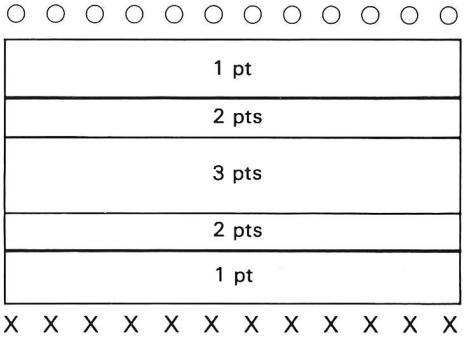


6 7 8 9 10

**Formes de compétition et de jeu**

*But:* Dérivatif et exercice de contrôle pour le maître et les élèves

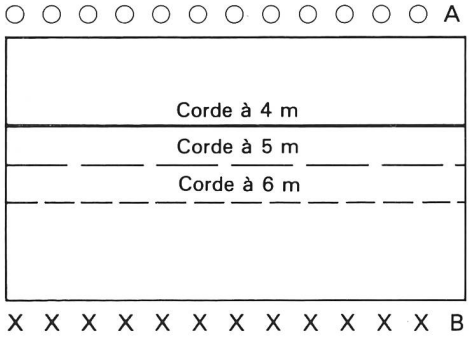
*Exemple a*




Matérialiser des lignes sur le terrain et attribuer des points. 3 essais par équipier, faire le total des points par équipe.

*Exemple b*

Matérialiser une ligne mobile (corde):
corde placée à 3 m, puis 4 m, etc. Ceux qui ont réussi à franchir la première ligne restent, les




autres sont éliminés et marquent 1 point... et ainsi de suite jusqu'à l'élimination du dernier. C'est ensuite au tour de l'équipe B.

**Autre variante:**

*Le relais-lancer*
Un ballon lourd par équipe: le no 1 lance, le no 2 lance du point de chute, etc. L'équipe arrivant le plus loin a gagné.

*Remarque:* Exiger une forme d'exécution identique pour tous les élèves.

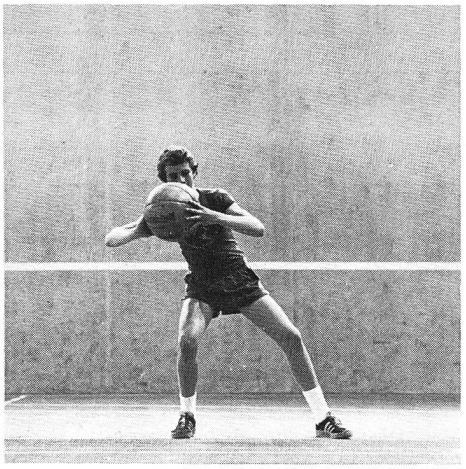
EXERCICE 2

Lancer départ de profil, des deux bras, par poussée de tout le corps.

## Exercice type

*Consignes:*

Demander au lanceur:
- de se placer de profil par rapport à la direction du lancer (le droitier regarde à droite de la direction du lancer)



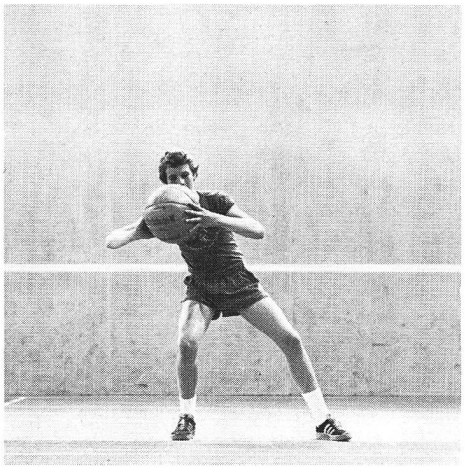
11

## Exercice dérivé

Lancer départ de profil, d'un seul bras par poussée de tout le corps (voir exercice 1).

**Formes collectives d'exécution**

voir exercice 1

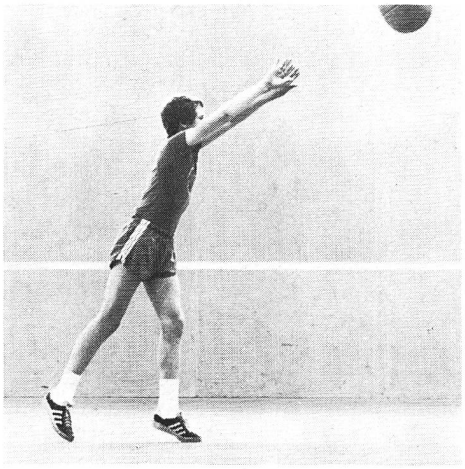


13

- d'avoir les pieds écartés de 40 cm environ (un peu plus que la largeur de bassin)
- de tenir le ballon lourd à la hauteur du menton
- d'avoir le poids du corps sur la jambe droite (photo 11)
- de lancer à deux mains et par poussée des jambes en faisant face avant de tout le corps (photo 12)

**Formes collectives d'exécution**

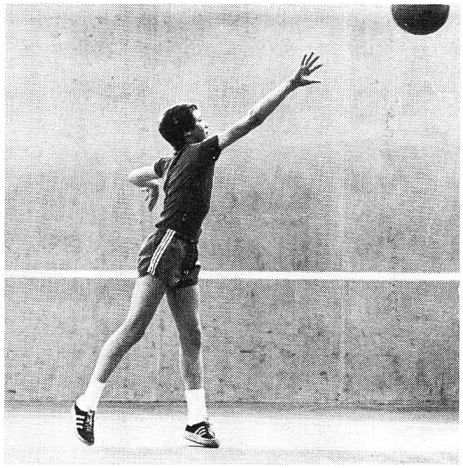
voir exercice 1



12

*Consignes:*

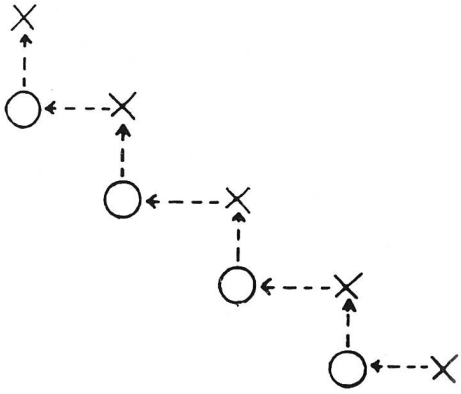
Le déroulement est le même que dans l'exercice type, mais au moment où le corps fait face avant, la main gauche qui tenait le ballon lourd se retire et vient se porter près de l'abdomen pendant que la main droite et le bras droit lancent le ballon lourd (photos 13 et 14).



14

**Forme d'organisation collective pour l'exécution des exercices 1 et 2**

- disposition des élèves en escalier
- les X lancent de face à 2 mains
- les ○ réceptionnent le ballon de profil et le lancent au camarade X placé devant lui, etc.
- inverser les rôles



*Remarque:*

Séparer les gauchers des droitiers.

EXERCICE 3

Départ de face, 3 pas d'élan, lancer de profil à deux bras.

## Exercice type

*Consignes:*

Demander au lanceur:
- de partir face au lancer (pieds réunis, ballon à la hauteur de menton, coudes écartés) (photo 15)
- de venir à la position de profil (exercice 2) après 3 appuis, g.-dr.-g. (photos 16, 17, 18)
- de lancer comme à l'exercice 2 (photo 19)

## Exercice dérivé

Départ de face, 3 pas d'élan, lancer de profil à un seul bras.

**Formes collectives d'exécution**

voir exercice type du premier chapitre

*Consignes:*

Voir exercice dérivé no 2.

EXERCICE 4

Départ de dos, 3 pas d'élan, lancer de profil à un seul bras.

## Exercice type

*Consignes:*

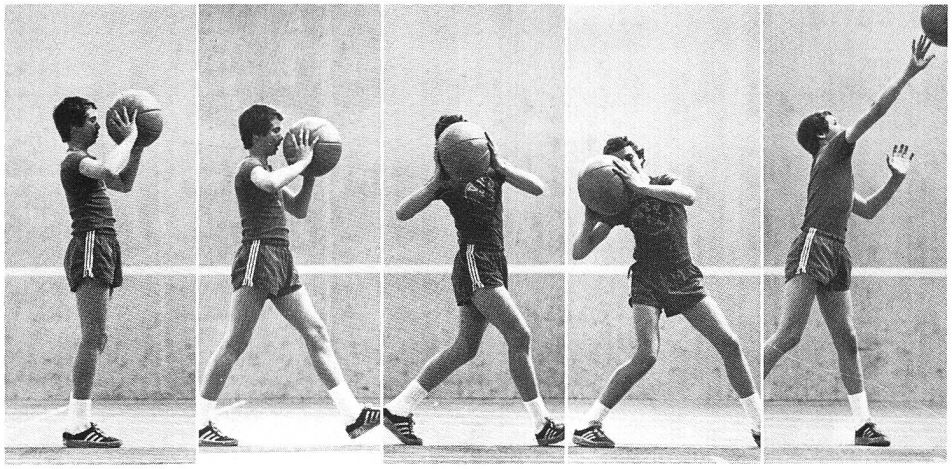
Demander au lanceur:
- de partir dos au lancer (pieds joints, ballons à la hauteur du menton, coudes écartés) (photo 20)
- de venir à la position de profil après 3 appuis g.-dr.-g. (photos 21, 22, 23)
- de lancer comme à l'exercice 2 (photo 24)

## Exercice dérivé (Technique du pas changé/«Wechselschritt-Technik»)

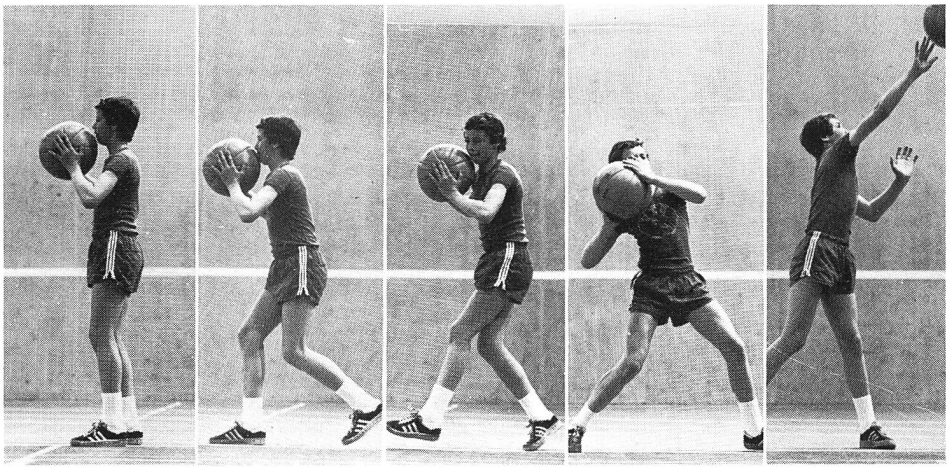
Départ de dos, 2 appuis (dr.-g.) lancer de profil à un seul bras (photos 25, 26, 27, 28).

**Remarque finale**

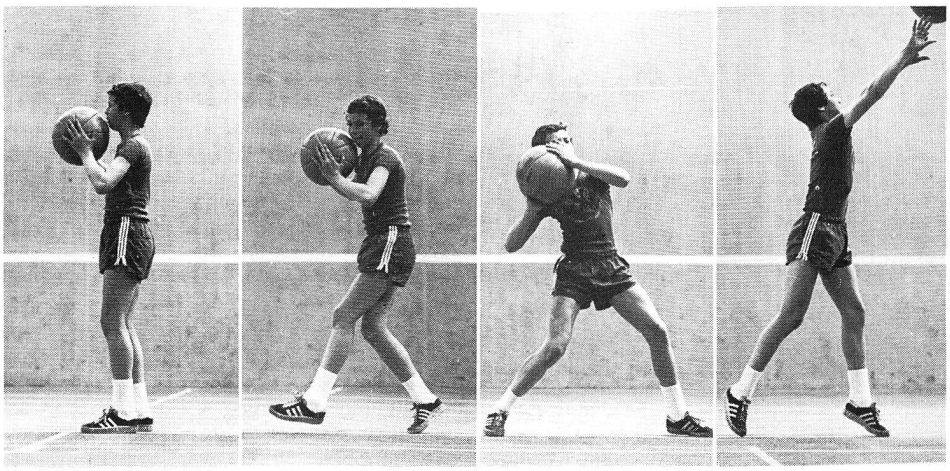
La dernière étape de cette progression peut être éventuellement considérée comme un but final dans l'apprentissage du lancement du poids au niveau scolaire.
Je souhaiterais que les enseignants la considèrent comme une étape intermédiaire avant d'étudier les formes plus subtiles de la technique O'Brien et peut-être du lancer par rotation.



15 16 17 18 19



20 21 22 23 24



25 26 27 28