

POIDS/MEDECINE BALL

A SAVOIR :

La principale difficulté est d'organiser une prise d'avance des appuis par rapport à la ligne des épaules.

Toutes les situations se déroulent avec élan pour rompre l'inertie corps-engin, mettre en tension les chaînes musculaires et donner de la vitesse au corps donc au poids.

Les observateurs doivent se placer soit en arrière du lanceur ou sur le côté.

SECURITE :

- Lancer et récupérer son engin au signal du prof
- S'assurer qu'il y a personne dans l'aire de lancer

Pré requis : Poids tenu à 1 main en appui sur la base des phalanges poussé contre le cou, le coude est juste au dessous de la ligne des épaules.

NOTIONS A CONNAITRE :

- ✓ Augmenter le chemin de lancement
- ✓ Prise d'avance des appuis
- ✓ Accélération de l'engin

OBSERVABLES EVALUABLES :

- ❖ Elan accéléré vers vitesse optimale
- ❖ Trajectoire de l'engin dans l'axe de l'élan
- ❖ Lancer avec les 2 appuis au sol
- ❖ Trajectoire du poids d'un point bas à un point haut
- ❖ Engin sur les premières phalanges, coudes haut
- ❖ Grandissement de l'élève en fin de lancer

Caractéristiques du lanceur de poids débutant		
Actions motrices	Comportement moteur	Objectif
Rythme de l'élan, Continuité des actions motrices	Le rythme de l'élan est trop rapide (appuis furtifs) ou trop lent	Créer un chemin de lancement (trajet porté de l'engin). Comprendre la liaison entre transversalité de profil et poussée de face.
Prise d'avance des appuis	La forme de l'élan est sursautée vers le haut. La reprise des appuis au sol se fait face à l'aire de réception, la dissociation est donc inexistante	Apprendre à rythmer les temps d'appui au sol.
Trajectoire	Le débutant termine la prise d'élan le plus souvent sur un appui, le corps cassé en deux. La trajectoire est dirigée vers le bas.	Sentir la poussée sur deux appuis.

REGLEMENT :

Un lancé est validé si :

- L'engin atterri dans la zone de lancé
- le lanceur ne dépasse pas le butoir
- le lanceur quitte l'aire de lancé après que l'engin ait touché le sol
- Le lanceur quitte le cercle par l'arrière de ce dernier
- Le poids n'a pas été décollé du cou.

POIDS/MEDECINE BALL

OBJECTIF : Utiliser le bas puis le haut du corps pour lancer loin

THEME : Appuis /alignement

MATERIEL : Medecine-Ball de 1kg 2kg 2,5kg

DESCRIPTIF : Médecine-ball (Mb) tenu à 2 mains au-dessus de la tête. Fléchir bras et jambes. Poussée complète pour arriver à l'alignement pied/genou/bassin/épaule en lançant vers le haut

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Pousser longtemps avec les jambes.

VARIANTES :



Comprimer le Mb entre les mains, effectuer une rotation vers la droite en descendant, pousser sur les jambes, se mettre face à la direction du lancer, soulever l'épaule droite et lancer d'une main vers le haut



Départ de profil en comprimant le médecine-ball entre les mains, avancer le pied droit puis le pied gauche et lancer vers le haut et vers l'avant avec les pieds au sol.

POIDS/MEDECINE BALL

OBJECTIF : Du lancer haut au lancer loin

THEME : Appuis /alignement

MATERIEL : Cerceaux + 2 poteaux+élastique+Medecine-Ball 1 2et 2,5kg

DESCRIPTIF : Départ accroupi, tenir le médecine-ball à deux mains à hauteur de poitrine. Se grandir et lancer le médecine-ball par-dessus l'élastique fixé à 2 mètres de hauteur, en le poussant à deux mains. Lancer 3 médecine-balls de masses différentes

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Lancer par-dessus le fil en poussant longtemps sur les jambes et les bras

VARIANTES :



Lancer par dessus le fil, à chaque cerceau de départ correspond une hauteur de l'élastique. Lancer dans la zone la plus lointaine. Explorer et repérer son meilleur angle d'envol.



Partir de profil par rapport au fil avant de lancer à 1 main (Mb tenu à 2 mains). Concours par zone.

POIDS/MEDECINE BALL

OBJECTIF : Dissocier le haut et le bas du corps

THEME : Coordination /alignement

MATERIEL : 1 Medecine-Ball pour 2

DESCRIPTIF : Tenir le Mb à 2 mains au dessus de la tête, fléchir les jambes en amenant le Mb entre les jambes, pousser sur les jambes et soulever le Mb pour lancer vers l'arrière, le plus haut possible.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Lancer avec les pieds au sol, se grandir et accélérer le médecine-ball avec les bras

VARIANTES :



Tenir le Mb à 2 mains au dessus de la tête, Fléchir les bras pour amener le Mb à la poitrine, les mains sous le Mb, fléchir les jambes, pousser sur les jambes et les bras pour lancer haut et vers l'arrière.

POIDS/MEDECINE BALL

OBJECTIF : Utiliser le bas du corps pour lancer loin

THEME : Appuis / Coordination

MATERIEL : 1 Medecine-Ball pour 2 ou 1 poids (2 ou 3kg) pour 2

DESCRIPTIF : Pieds décalés, poids du corps sur la jambe arrière. Le lanceur débute par une poussée de la jambe arrière. Torsion du buste, MB tenu à 2 mains, lancer à 1 main. Puis évoluer avec 2 pas d'élan marchés

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Pousser longtemps avec la jambe arrière.

VARIANTES :



Idem A avec 2 pas chassés



Idem B avec rivière - 2 lattes espacées de 1,5 à 2,5 pieds - à franchir entre les 2 pas chassés pour favoriser la prise d'avance des appuis

POIDS/MEDECINE BALL

OBJECTIF : Utiliser l'élan et lancer en appui au sol

THEME : Appuis / Alignement

MATERIEL : 1 Medecine-Ball/poids, 2 poteaux et un élastique

DESCRIPTIF : Départ de profil, poids du corps sur la jambe arrière, 4 pas d'élan et lancer en poussant d'abord sur la jambe arrière. Mettre un élastique à franchir pour augmenter l'angle d'envol. Elastique placé à 3 mètres des lanceurs et en diagonale (1.5m d'un côté, 2.5m de l'autre). Placer les élèves en fonction de leur gabarit.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Le 2ème appui (le G pour les droitiers) doit être long pour permettre la prise d'avance des appuis et l'enchaînement rapide des appuis D et G en finale (le pied droit se pose à l'aplomb du poids)

VARIANTES :



Passer à un élan en pas chassé (déplacement de profil), poids du corps sur la jambe droite au départ.

POIDS/MEDECINE BALL

OBJECTIF : Améliorer la poussée des jambes

THEME : Appuis / Coordination

MATERIEL : 1 Medecine-Ball/poids, plint 5 à 8cm, plots

DESCRIPTIF : Départ de profil, pied arrière au sol et pied avant sur l'élément surélevé. Lancer après s'être grandi en poussant fort et longtemps sur la jambe arrière.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Pousser longtemps sur la jambe arrière en gardant le pied au sol le plus longtemps possible.

VARIANTES :



Passer à un élan en pas chassé (déplacement de profil), poids du corps sur la jambe droite au départ.