



Lancers

ACTIVITE : lancer de poids

LECON : Exécuter des leçons

I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

L'UP EPS organise une compétition de lancer de poids à la fin du 1^{er} semestre. Vous voulez participer et remporter le trophée.

Vous décidez d'identifier le matériel, exécuter un échauffement adapté, réaliser le lancer de poids et assumer un rôle d'officiel.

II- CONTENU DE LA LECON

1- Définition : Le lancer de poids est une activité athlétique qui consiste à projeter l'engin (poids), avec une main le plus loin possible, à partir d'un cercle dans un secteur de lancer.

2- Bienfaits :

- développer la force musculaire, la coordination motrice
- augmenter la puissance et la masse musculaire.
- renforcer la condition physique
- améliorer la gestion du stress

3- Règles de pratiques, règles d'hygiène et de sécurité

- Tenir le poids à la base des doigts
- Placer le poids colle au cou, le coude haut dégagé du corps
- Pousser vers l'avant et vers le haut
- Grandir sur la pointe des pieds
- porter une tenue adaptée
- faire une préparation à l'effort adaptée et suffisante
- boire de l'eau à petites gorgées

Echauffement général et spécifique au début de la pratique

- Progressif, dynamique et adapté au lancer de poids suivi d'étirements musculaires et d'assouplissements articulaires :
- faire des petites courses sur place puis en déplacement
- faire des élévations de genou sur place puis en déplacement
- exécuter des talons aux fesses

- faire des ronds de bras
- faire des rotations de poignets
- faire des exercices de flexion de jambes
- exécuter des exercices d'étirements : torsion et détorsion du tronc
- faire des tractions,
- faire la brouette avec un partenaire
- faire des manipulations avec le poids

Pratique de l'activité

- tenir le poids à la base des doigts, collé au cou, le coude haut dégagé du corps
- lancer le poids de profil à l'arrêt
- pousser le poids vers l'avant et vers le haut

Recupération de l'effort à la fin de la pratique

Exécuter des exercices lents, souples et coordonnés

- Grandir sur la pointe des pieds, tirer les bras vers l'arrière et revenir
- S'asseoir, une jambe tendue et l'autre pliée vers l'extérieur, descendre le buste vers la jambe tendue

III- ACTIVITE D'APPLICATION

Ton professeur d'EPS t'invite à assister à sa séance d'EPS avec ses élèves de la classe de 6^{ème} 2. Il demande à ses élèves de réaliser le lancer de profil à l'arrêt.

- Dites-nous quel type d'activité les élèves de la classe de 6^{ème} 2 s'apprêtent à pratiquer ?
- Donner la définition de cette activité

IV- SITUATION D'EVALUATION

L'UP EPS organise une compétition de lancer de poids à la fin du 1^{er} semestre. Vous voulez participer et remporter le trophée.

Tu aides tes amis à :

- 1- Identifier le matériel,.....3 points
- 2- S'échauffer,5 points
- 3- Exécuter lancer de poids en respectant les différentes étapes du lancer..12 points

V- EXERCICES

1-Activité d'application

Avant la pratique du lancer de poids, votre professeur vous demande d'identifier les différentes phases de ce lancer.

2-Activité d'application

Afin de réaliser le lancer de poids, le professeur vous demande de lancer le poids de face avec une poussée maximale

3-Activité d'application

A la fin de la leçon du lancer de poids, votre professeur vous demande de réaliser le lancer de profil avec élan.

VI--SITUATIONS D'ÉVALUATION + CORRIGES

1- Situation 1

- Ton ami de classe dit qu'il n'aime pas le lancer de poids parce qu'il est difficile et qu'il n'apporte rien à son organisme.
- 2- Explique-lui les bienfaits du lancer de poids
- 3- Décris les différentes étapes du lancer

Corrigé

Les bienfaits	Bienfaits : <ul style="list-style-type: none">- développer la force musculaire, la coordination motrice- augmenter la puissance et la masse musculaire.- renforcer la condition physique- améliorer la gestion du stress
les différentes phases du lancer de poids	<ul style="list-style-type: none">- Tenue du poids- Mise en action- Projection

Situation 2

- Malgré tous ses efforts ton voisin de classe ne réussit pas à lancer le poids correctement. Il te sollicite pour l'aider à :
 - 1- Citer les différentes phases du lancer de poids
 - 2- Donner les critères de réalisation du lancer de poids
 - 3- Réaliser un échauffement adapté à la pratique du lancer de poids
 - 4- Evaluer sa prestation

Corrigé

les différentes phases du	<ul style="list-style-type: none">- Tenue du poids- Mise en action- Projection
---------------------------	--

lancer de poids	
les critères de réalisation du lancer de poids	<ul style="list-style-type: none">- Tenir le poids, collé au cou,- le coude dégagé du corps- Pousser le poids vers l'avant et vers le haut

VI- DOCUMENTATION

- **Cahier d'intégration 5^{ème}**
- **Manuel EPS 5^{ème}**
 - L'échauffement général et spécifique doit être exécuté avant toute activité
 - Le matériel de lancer de poids : le poids de 2kg, 3kg et 4 kg