

EPS

3ème

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



LANCER DE POIDS

ACTIVITE : lancer de poids

TITRE DE LA LECON : Exécuter des lancers

I-SITUATION D'APPRENTISSAGE

La leçon de lancer de poids va débiter, tes amis et toi voulez réaliser les meilleures performances

Vous décidez de :

- Vous échauffer
- Exécuter le lancer de poids.
- Assumer des rôles d'officie

II-CONTENU DE LA LECON

1-Définition :

Le lancer de poids consiste à projeter le poids le plus loin possible avec une main dans un secteur de lancer à partir d'un cercle.

2-Bienfaits :

L'activité de lancer permet de :

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

3-regles de pratiques, règles d'hygiène et de sécurités

Tenir le poids à la base des doigts

- **Place le poids colle au cou, le coude haut dégage du corps**
- **Pousse vers l'avant et vers le haut**
 - **Grandir sur la pointe des pieds**
 - **porter une vestimentaire adaptée**
 - **faire une préparation à l'effort adaptée et suffisante**
 - **boire de l'eau à petite gorgée**

***Echauffement général et spécifique au début de la pratique**

Progressifs, dynamique et adapté au lancer de poids suivie d'étirements musculaires et assouplissements articulaires :

- faire des petites courses sur place
- faire des élévations de genou
- exécuter des talons aux fesses
- faire des exercices de flexion de jambe
- faire des ronds de bras
- faire des pompes
- faire la brouette avec partenaire
- faire des rotations de poignets
- faire des exercices de flexion de jambes
- exécuter des exercices d'étirements : torsion et détorsion du tronc
- Faire des manipulations de l'engin
- faire rouler l'engin au sol avec une main, deux mains,
- pousser avec une main, pousser avec deux mains l'engin vers l'avant et vers l'arrière faire des torsions et détorsions
- Avec l'engin dans les deux mains

*** Pratique de l'activité**

-tenir le poids à la base des doigts, collé au cou, le coude haut dégagé du corps

- Lancer le poids, collé au cou avec une main
- Projeter le poids vers l'avant et vers le haut, équilibré dans le secteur de lancer
- Terminer le geste face à l'aire de lancer

***Récupération 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'extérieure, descendre le buste
- Vers la jambe tendue

III-ACTIVITE D'APPLICATION

Ton professeurs d'EPS t invite à venir assister à sa séance d'EPS avec ses élèves de la classe de 3ém1.

Il demande à ses élèves de réaliser le lancer de profil à l'arrêt et avec pas chassé.

-Dites-nous quel type d'activité les élèves de la classe de 3èm1 s'apprêtent à pratiquer ?

-Donner la définition de cette activité

IV-SITUATION D'EVALUATION

C'est le jour de l'évaluation du lancer de poids, tu veux réaliser ta meilleure performance
Tu dois :

- T'échauffer.....5 points
- Exécuter le lancer de poids.....10 points
- Assumer des rôles d'officiel.....5 points

V-EXERCICES

1-Activité d'application

Avant la pratique du lancer de poids, votre professeur vous demande de :

- Identifier les différentes phases du lancer de poids

2-Activité d'application

Afin de réaliser le lancer de poids, le professeur vous demande de :

Réaliser le lancer de poids de profil à l'arrêt et en pas chassé

3-Activité d'application

A la fin de la leçon du lancer de poids, votre professeur vous demande de :

Réaliser le lancer de profil à l'arrêt et en pas chassé

VI-SITUATIONS D'EVALUATION + CORRIGES

2 situations d'évaluation + corrigés

Situation1

- Ton ami de classe te demande de l'aider à réussir le lancer de poids.
- Décris les différentes étapes du lancer
- Explique- lui comment réussir un lancer de profil à pas chassés

Corrigé

les différentes étapes du lancer	Tenue Mise en action Projection
Critères de réussite	Tenir le poids, collé au cou, le coude dégagé du corps Poids collé au cou, coude haut décollé du corps Pas chassés rasants, arrivée bien équilibrée. Lancer le poids, collé au cou avec une main Projeter le poids, équilibré dans le secteur de lancer Terminer le geste face à l'aire de lancer

2-Situation 2

Ton ami ne réussit pas à lancer le poids et il ne trouve pas cette activité utile. Tu décides de le convaincre.

- Explique- lui les bienfaits de la pratique de cette activité
- Décris les différentes phases du lancer
- Exécute des lancers avec lui

Corrigé

les bienfaits	Bienfaits : L'activité de lancer permet de : 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	Tenue Mise en action Projection

VII. DOCUMENTATION

- L'échauffement général et spécifique doit être exécuté avant toute activité
- Le matériel de lancers de poids : le poids de 3kg et de 4kg
- Utiliser les critères de réalisation pour faciliter les acquisitions
- Faire un nombre suffisant de répétitions
 - Pratiquer l'activité sur un sautoir sécurisé