

EPS

4ème

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 :

- Faire un échauffement adapté
- exécuter le lancer de poids.
- Assumer des rôles d'officiel

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 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 suivi 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

- **Lancer de profil en pas chassé**

- 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 tendu

III-ACTIVITE D'APPLICATION

Ton professeur d'EPS t'invite à assister à sa séance d'EPS avec ses élèves de la classe de 4^{ème} 1.

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

-Quel type d'activité les élèves de la classe de 4^{ème} 1 s'approprient 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

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	<ul style="list-style-type: none">- Tenue- Mise en action- projection
Critères de réussite	<ul style="list-style-type: none">- 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 : <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	<ul style="list-style-type: none">- 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