

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 débuter, 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-règles 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 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 4<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 1 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

#### 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"><li>- Tenue</li><li>- Mise en action</li><li>- projection</li></ul>
Critères de réussite	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tenir le poids, collé au cou, le coude dégagé du corps</li><li>- Poids collé au cou, coude haut décollé du corps</li><li>- Pas chassés rasants, arrivée bien équilibrée.</li><li>- Lancer le poids , collé au cou avec une main</li><li>- projeter le poids, équilibré dans le secteur de lancer</li><li>- terminer le geste face à l'aire de lancer</li></ul>

### 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	<b>Bienfaits :</b> L'activité de lancer permet de : <ul style="list-style-type: none"><li>- développer la force musculaire, la coordination motrice</li><li>- augmenter la puissance et la masse musculaire.</li><li>- renforcer la condition physique</li><li>- améliorer la gestion du stress</li></ul>
les différentes phases du lancer	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tenue</li><li>- Mise en action</li><li>- projection</li></ul>

## **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