



## **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<sup>er</sup> 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 6ème 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<sup>ème</sup> 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<sup>er</sup> 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'EVALUATION + 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	<b>Bienfaits :</b> <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 de poids	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tenue du poids</li><li>- Mise en action</li><li>- Projection</li></ul>

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

## VI- DOCUMENTATION

- Cahier d'intégration 6<sup>ème</sup>
- Manuel EPS 6<sup>ème</sup>
  - 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

## Illustrations

