

PEDAGOGIE DES LANCERS

Le 12 Juin 1999

1. LES EXERCICES PREPARATOIRES AUX LANCERS.....	2
2. DEMARCHE POUR L'APPRENTISSAGE D'UN LANCER CODIFIE.....	2
<u>2.1. La maîtrise du geste en fonction de l'engin</u>	<u>3</u>
2.1. Le poids.....	3
2.2. Le disque.....	4
2.3. Le javelot.....	4
<u>2.2. La trajectoire.....</u>	<u>5</u>
<u>2.3. Le double appui.....</u>	<u>6</u>
<u>2.4. Le déplacement.....</u>	<u>6</u>
<u>2.5. Le départ.....</u>	<u>6</u>
3. LES POINTS TECHNIQUES A SURVEILLER.....	6
<u>3.1. L'amplitude PAT et PAR</u>	<u>6</u>
4. LES LANCERS ET ASPECTS LUDIQUES.....	7
5. LES LANCERS IN DOOR.....	8
6. EVALUATION COGNITIVE, AFFECTIVE ET FORMATIVE.....	9
CONCLUSION.....	9

1. LES EXERCICES PREPARATOIRES AUX LANCERS

Les lancers multiformes sont des exercices qui font appel aux différentes formes de lancers :

- extension dorsale ;
- répulsion ;
- fronde dans un plan vertical ou horizontal.

On peut leur adapter selon le cas, l'une ou les deux sortes à d'élan :

- élan à dominante translation ;
- élan à dominante rotation.

Les engins utilisés sont variés : médecine-ball, balles lestées, cerceaux, haltères courtes, sacs de sable, gueuses, ballondes ; avant à d'utiliser les engins codifiés: poids, disque, javelot, marteau. Lors d'une séance faisant appel à l'ensemble des lancers, le meilleur ordre d'utilisation semble être de l'engin le plus lourd au plus léger.

Les situations pédagogiques sont nombreuses, car on peut, en effet, pour un même geste, varier :

- la tenue à une ou deux mains
- l'engin
- la position : debout (avec position différente des pieds, à genoux, assis).
- l'élan à dominante translation, rotation ou mixte.

Ces exercices trouvent leur place dans un cycle de:

- préparation physique généralisée ;
- renforcement ;
- dans la première séance d'un cycle de lancers.

Selon le nombre de répétitions effectuées, et selon le poids de l'engin utilisé, ces exercices peuvent être :

- l'échauffement spécifique d'un lancer ;
- une séance de musculation spécifique.

Le but étant d'entretenir un aspect varié qui maintienne l'attention des élèves, ces exercices préparent aux lancers, car ils sollicitent les mêmes chaînes musculaires, les mêmes synchronismes : Jambe - Tronc - Bras.

La progression dans leur complexité prépare au geste encore plus complexe qu'est le lancer codifié.

2. DEMARCHE POUR L'APPRENTISSAGE D'UN LANCER CODIFIE

Avec un engin adapté, (plus léger et maniable) aller rapidement, dès la première séance, vers un geste global ou presque, permettra de répondre à la logique interne de l'activité : projeter un engin le plus loin possible avec l'aide de son corps.

On peut alors, l'élève l'acceptant plus facilement, procéder à l'apprentissage analytique : en partant du geste final, on revient progressivement au début :

- d'abord en double appui en augmentant progressivement le chemin de lancement ;

puis en ajoutant un élan qui peut être marché avant à d'être couru.

Ensuite, lors du perfectionnement, l'amélioration de l'une des phases sera préparée dans la phase qui précède en donnant une tâche bien précise. On peut parler d'anticipation, de démarche inversée, dans la mesure où lors de :

l'apprentissage, on ira du final vers le départ, tandis que lors du

perfectionnement, on ira du départ vers le final.

Grille d'observation évaluant la maîtrise du geste dans sa globalité.

2.1. La maîtrise du geste en fonction de l'engin

La grille d'observation suivante permet d'évaluer les différentes maîtrises du geste dans sa globalité.

2.1. Le poids

Départ :

bascule si elle existe ;

groupé.

Déplacement :

sursaut ample et rasant ;

synchronisme avec jambe libre.

Double appui :

rythme ;

position des appuis ;

prise d'avance (PAT et PAR) ;

liaison élan-lancer.

Finale :

longtemps les deux pieds au sol ;

le plus grand possible du côté gauche (pour un droitier) ;

position en arc côté droit ;

intervention du bras la plus tardive possible.

Trajectoire :

amplitude ;

angle d'envol ;

direction (trop à gauche ou à droite) ;

attitude de l'engin (D et J).

2.2. Le disque

- Départ :
 - relâchement ;
 - pivot (rigoureusement vertical).
- Déplacement :
 - volte avec amplitude ;
 - rythme.
- Double appui :
 - rythme ;
 - position des appuis ;
 - prise d'avance (PAT et PAR) ;
 - liaison élan-lancer.
- Finale :
 - longtemps les deux pieds au sol ;
 - le plus grand possible du côté gauche (pour un droitier) ;
 - position en arc côté droit ;
 - intervention du bras la plus tardive possible.
- Trajectoire :
 - amplitude ;
 - angle d'envol ;
 - direction (trop à gauche ou à droite) ;
 - attitude de l'engin (D et J).

2.3. Le javelot

- Départ et déplacement
 - mise en action et course rectiligne et en accélération ;
 - pas croisés avec placement du haut du corps avec amplitude et relâchement du bras ;
 - position du javelot (près de l'œil du lanceur).
- Double appui :
 - rythme ;
 - position des appuis ;
 - prise d'avance (PAT et PAR) ;
 - liaison élan-lancer.
- Finale :
 - longtemps les deux pieds au sol ;

- le plus grand possible du côté gauche (pour un droitier) ;
- position en arc côté droit ;
- intervention du bras la plus tardive possible.
- Trajectoire :
 - amplitude ;
 - angle d'envol ;
 - direction (trop à gauche ou à droite) ;
 - attitude de l'engin (D et J).

A partir de cette grille, on peut dégager, ce qui est commun aux trois lancers et ce qui les différencie. La démarche consiste à analyser chacune de ces cinq phases, en partant de la trajectoire.

Ce qui a été énoncé pour le perfectionnement nous conduit à avancer qu'une faute constatée dans une phase trouve son origine en amont.

2.2. La trajectoire

On peut envisager cinq cas possibles. Exemple d'un lanceur droitier.

Trop à droite :

On constate que le bassin et les épaules, n'ont pas terminé leur rotation. Cela peut être dû à un travail insuffisant de la jambe droite (pied moteur) causé par une PAT insuffisante.

Cela peut être dû aussi à un côté gauche mal positionné, (trop à gauche à cause d'un déplacement en décélération ; double appui mal rythmé).

Dans l'axe :

On peut considérer ce lancer comme convenable à condition que le bon angle d'envol soit respecté.

Si cela n'est pas le cas :

un angle trop important peut être dû à un travail du train inférieure trop vers le haut et insuffisamment vers l'avant un angle trop faible peut-être dû à un cassé de la diagonale d'exécution.

Trop à gauche :

Cette faute provient de la non-fixation du côté gauche, au niveau du bras, du pied, ou les deux à la fois. Les deux ceintures scapulaire et pelvienne continuent leur rotation vers la gauche au lieu de rester face au lancer pendant l'action du bras.

Attitude de l'engin pour le disque ou le javelot :

Un disque en train de voleter, un javelot qui part de travers en vibrant, correspondent à un manque de "feeling", à un lancer "petit bras", un manque de relâchement, une mauvaise intention : le lanceur cherche d'abord à aller loin au lieu de vouloir présenter la plus petite surface de frottement à la résistance de l'air.

Quel que soit le lancer, on cherchera à être le plus grand possible, le plus longtemps les deux pieds au sol (même pour quelques centièmes de seconde).

Dans les lancers à dominante :

- translation : on cherchera à rapprocher l'engin du plan sagittal ;
- rotation : on cherchera, au contraire, à l'éloigner.

NB : Problème du lancer de poids en rotation

- technique Barychnikov ;
- technique toupie.

2.3. Le double appui

Le sursaut qui précède le double appui devra être long et rasant afin d'obtenir la meilleure liaison élan-lancer, et afin d'obtenir la meilleure PAT et PAR.

On cherchera à poser le pied gauche le plus vite possible, (rythme) et à retarder le face-avant des épaules le plus possible afin d'avoir la mise en tension maximum.

2.4. Le déplacement

Ce sera, selon le cas, un sursaut, une volte, une course suivie d'un pas ou deux pas croisés. Il aura pour but de mettre l'engin en mouvement, et le corps dans une position d'efficacité pour le lancer qui suivra. Il devra être en accélération, d'où une vitesse optimale et non maximale.

2.5. Le départ

Il doit respecter les contraintes réglementaires, précédé de la tenue d'engin donnant le meilleur relâchement possible. Un mauvais départ engendre souvent des fautes difficilement récupérables par la suite.

3. LES POINTS TECHNIQUES A SURVEILLER

Quel que soit le lancer, on cherchera à avoir très vite les deux pieds au sol et à retarder le face avant des épaules.

3.1. L'amplitude PAT et PAR

Relever la diagonale d'exécution sans la déformer et la maintenir le plus près possible du plan sagittal.

Pour le poids :

Au départ, les épaules sont horizontales, l'avant-bras lanceur à 45 degrés. Le bras non lanceur en rotation interne, "permet de lire l'heure".

Position identique du train supérieur à l'arrivée en double appui.

Le lanceur sort en reculant d'un tunnel en restant penché pour ne pas se cogner la tête.

Pour le disque :

Pivot rigoureusement vertical, le regard "en retard".

Pour le javelot :

L'épaule gauche ne doit pas tomber pendant les pas croisés.

4. LES LANCERS ET ASPECTS LUDIQUES

Certains reprochent à l'athlétisme en général, et aux lancers en particulier, un aspect répétitif, et donc une certaine monotonie. Ce jugement prouve une connaissance superficielle de l'activité.

Avec quelques principes simples qui touchent à la pédagogie et à l'entraînement, (facteurs techniques et facteurs d'exécution), il en est tout autrement. Pour chaque lancer, on peut distinguer deux types de situations pédagogiques :

- celles dérivées directement du geste global par la méthode analytique : apprentissage du final vers le départ ;
- celles qui permettent d'améliorer l'exécution du geste, voire de corriger certaines erreurs, et que l'on ne retrouve pas dans le geste global.

A l'aide d'un matériel approprié (engin différent, banc de hauteur variable) on mettra l'accent sur une phase déterminée du lancer avant de revenir au geste global, pour en constater les effets ; effets qui nécessitent parfois un nombre de répétitions conséquent. On insistera de la sorte notamment sur :

- le rythme dans la pose des appuis ;
- la liaison élan-lancer ;
- l'action des appuis en final (pied moteur - pied axe) ;
- l'amélioration de la PAT et de la PAR ;
- vite, deux pieds au sol ;
- tard face avant train supérieur.

On constate évidemment le lien qui existe entre ces cinq points.

L'apprentissage des lancers ne pose pas de problème insurmontable, à condition de "prévenir plutôt que guérir". D'où, l'importance des lancers multiformes comme exercices préparatoires, aussi bien dans l'apprentissage que

dans l'échauffement. Tout comme le musicien répète des gammes avant d'interpréter un morceau, le lanceur doit répéter des exercices fondamentaux, (enchaînement jambe - tronc - bras) avant de lancer.

Le principe de la variété dans le travail, (le lanceur de disque et de javelot) doit s'entraîner toute l'année pour une saison qui n'excède pas trois mois), se retrouve tout aussi bien chez le débutant que chez le lanceur confirmé ; le débutant fera essentiellement de séances à dominante analytique, mixte eu globale tout comme le lanceur confirmé selon la place de sa séance et de son cycle dans son programme d'entraînement. Tout comme le spécialiste, le débutant aura le choix entre plusieurs engins, et lorsqu'il utilisera les engins réglementaires, il pourra en varier le poids.

Outre la variété dans les séances, on peut faire intervenir l'aspect ludique sous différentes formes. L'adresse et la distance, ou les deux sont à la base de nombreux jeux, tels que :

- relais avec différents engins (médecine-balls ou ballons) ;
- lancers réciproques ;
- passe-navette ;
- gagne terrain ;
- balle au prisonnier ;
- balle au chasseur.

Les circuits installés sur un stade, dans un gymnase ou en pleine nature, spécifiques à la famille Lancer ou à un lancer particulier, le chronomètre, la comptabilisation lors de lancers d'adresse permettent la confrontation entre plusieurs équipes.

Ces formes de travail s'appliquent bien sûr aux tranches d'âge les plus jeunes, cependant, un tel travail, occasionnellement plaira à des adultes par son aspect paradoxal et insolite.

5. LES LANCERS IN DOOR

Les lancers, spécialité technique, nécessitent, en plus des facteurs d'exécution qu'il faut parallèlement améliorer lorsqu'on aborde le perfectionnement, un travail technique important. La possibilité de l'effectuer toute l'année et de ne pas être soumis aux contingences atmosphériques est déterminant.

Les séances réalisées à l'intérieur avec des engins permettant ce travail technique, sont capitales. Ce travail nécessite la présence de tapis - filet - mur solide, et d'engins tels que des médecine-balls, des ballondes, des balles lestées, des cerceaux, des disques et poids caoutchoutés.

Réalisés dans des conditions de confort, les lancers ne sont alors pas moins attractifs qu'une autre activité.

6. EVALUATION COGNITIVE, AFFECTIVE ET FORMATIVE

Outre l'évaluation motrice traitée plus haut, la présentation des différentes séances est l'occasion d'apporter des connaissances théoriques, historiques, mécaniques et réglementaires.

L'autonomie laissée progressivement aux différents ateliers, sous la responsabilité d'un leader, donne l'opportunité de constater l'assimilation de ces différentes données.

Une très grande prudence est cependant nécessaire ; elle est généralement bien acceptée, chacun comprenant qu'une erreur n'est pas acceptable en lancer, au point de vue sécurité.

La nécessité d'effectuer un maximum de jets, souvent dans un minimum de temps, d'avoir une parade en musculation, un partenaire à la chute pour mesurer un jet, permettra d'évaluer l'intégration de l'élève au groupe de travail par atelier.

La compétition sous toutes ses formes (traditionnelle ou pour un examen, par exemple) permettra d'apprécier le comportement de l'élève face au stress du concours, de l'adversaire, d'un échec, d'un essai raté ou mordu, et ce, en rapport avec sa prestation à l'entraînement.

L'utilisation d'un "carnet d'entraînement" ou de séances où l'élève notera le contenu de chacune d'elles, en essayant d'en analyser la pertinence, développera l'aspect formatif.

CONCLUSION

Ce qui dessert souvent les lancers c'est :

- l'insuffisance de travail technique (différence entre spécialités techniques et spécialités naturelles qui limite la progression, et donc la motivation. Pour qu'une séance soit profitable, il faut réaliser environ 40 jets.
- La présence du danger en milieu scolaire, lorsque le groupe est trop nombreux, rebute l'enseignant.
- Le coût, et donc l'insuffisance de matériel approprié.
- La place et la consistance du cycle "lancer" dans le programme annuel : l'hiver sous la pluie, l'été, entre des vacances et des sessions d'examens.
- La non-pratique, dans beaucoup de cas, du disque et du javelot, alors que le poids est le plus "sélectif" d'un point de vue morphologique et le moins attractif par la distance de sa trajectoire.

D'où l'intérêt d'adopter la démarche suivante :

- la pratique d'exercices préparatoires sous formes de lancers multiformes pouvant rentrer dans :
 - un cycle de remise en forme ;
 - un cycle de renforcement général ;
 - une séance d'un cycle de lancers.

On peut alors aborder les lancers proprement dits, sans beaucoup de problèmes : les situations proposées semblent alors faciles.

- Le choix des engins (toujours plus légers que l'engin réglementaire, au début) "balles lestées, ballondes, médecine-balls, cerceaux, par exemple, permet de donner, dès la première séance, une idée du geste global.
- Le travail analytique peut-être alors abordé. Mais si, au début la dominante sera le travail analytique, le travail global devra cependant être présent (petite quantité).

Le souci de présenter des situations variées, tout en respectant une certaine démarche, l'introduction de formes jouées adaptées, soit dans l'échauffement, soit en fin de séance, permettent de bâtir un cycle attrayant amenant les élèves à des performances convenables dans au moins, un des trois lancers.