

APPROCHE TRANSVERSALE DES LANCERS EN SECTION SPORTIVE COLLEGE OU LYCEE

INTRODUCTION

Qu'ils soient abordés dans le contexte scolaire ou fédéral, les lancers apparaissent, de prime abord, complexes et nécessitant à la fois un matériel adapté et des consignes de sécurité particulières. Pourtant cette complexité ne constitue-t-elle pas une richesse et les contraintes matérielles et l'obligation sécuritaire ne sont-elles pas des moyens de développer les capacités d'organisation et la responsabilisation des jeunes pratiquants ?

La stratégie d'approche qui va être présentée va dans ce sens et repose aussi sur un certain nombre de repères incontournables

- La prise en compte de la motricité du débutant ou motricité habituelle, qui répond à des comportements clairement définis
- L'orientation de la démarche vers la construction d'une motricité efficace ou motricité athlétique
- Les outils permettant cette construction dirigée par évolution de la motricité et non placage artificiel de lambeaux comportementaux
- Une organisation des séances permettant de réaliser, notamment pour les situations analytiques de réaliser un nombre élevé de répétitions

Quelques règles pédagogiques

- Les situations de référence seront GLOBALES et devront intégrer tous les éléments (Vitesse, angle, etc.) du geste.
- Les situations analytiques ne seront là que pour aider à la construction.
Le sans élan, par exemple, ne doit pas être banni. C'est qu'une situation au service du lancer global (les consignes quant à son exécution sont importantes).
- C'est l'utilisation combinée d'exercices globaux et analytiques qui va constituer la meilleure base pour faire évoluer le geste. La référence reste le GLOBAL et les exercices analytiques permettent d'affiner les sensations segmentaires (liées par exemple aux étirements)
La gamme d'exercices part de la motricité habituelle (cassures et centrage des intentions sur l'extrémité lanceuse) La démarche sera de passer progressivement d'un lancer par l'extrémité à un lancer avec tout le corps.













Le tableau suivant répertorie les exercices pour le poids disque et javelot (pour le marteau sa dimension empêche leur réalisation).

De la situation la plus simple (allongée dos sur le banc) à la plus complexe (avec surélevé jambe droite) on sollicite de plus en plus d'éléments de la chaîne musculaire, en partant de l'extrémité lanceuse et en ajoutant à chaque nouvelle situation, un élément supplémentaire :

- ➔ Allongé sur un banc : épaule + lâché
- ➔ Assis sur un banc : tronc + épaule + lâché
- ➔ A genoux : bassin + tronc + épaule + lâché
- ➔ Surélevé sous pied droit : jambe D + jambe G + bassin + tronc + épaule + lâché

Les situations les plus simples « bloquent » de fait les articulations non concernées pour localiser « l'étirement renvoi » recherché sur celles rendues disponibles. Progressivement, on « libère » un élément articulaire supplémentaire.

Ces exercices servent chez le débutant à construire la chaîne musculaire en parallèle et en complément des formes globales de lancer. Pour les niveaux supérieurs d'expertise, ils servent, pratiqués avec des engins plus lourds, au renforcement dans le cadre « général orienté » ou de la « force spéciale ».

Situations	Allongé dos sur banc	Assis sur banc	A genoux	Surélevé pied arrière
Poids				
Repères	<ul style="list-style-type: none"> * M-Ball de poids adapté * Un aide pour récupérer le M.B * Epaule dégagée du banc * Fouetté des doigts 	<ul style="list-style-type: none"> * M-Ball de poids adapté * Pied croché au banc (genoux fléchis) * Trajectoire identique au lancer debout * Fouetté des doigts 	<ul style="list-style-type: none"> * Bassin gainé * Démarrer des genoux * Etirement épaule puis fouetté des doigts * M-Ball ou poids * Pieds en flexion * Tapis sous les genoux 	<ul style="list-style-type: none"> * Surélevé de 5 à 10 cm * Ne pas mordre * Alternner situations avec et sans surélevé * Possibilité de lancer avec élan (les 2 1^{ers} appuis surélevés au même niveau)
Disque				
Repères	<ul style="list-style-type: none"> * Balle ou poids * Trajectoire \perp au banc 	<ul style="list-style-type: none"> * Disque ou poids * Pied croché au banc (genoux fléchis) * Trajectoire identique au lancer debout * Fouetté des doigts 	<ul style="list-style-type: none"> * Disque ou poids * Bassin gainé * Démarrer des genoux * Etirement épaule puis fouetté des doigts * Pieds en flexion * Tapis sous les genoux 	<ul style="list-style-type: none"> * Disque ou poids * Surélevé de 5 à 10 cm * Ne pas mordre * Alternner situations avec et sans surélevé * Possibilité de lancer avec élan (les 2 1^{ers} appuis surélevés au même niveau)
Javelot				
Repères	<ul style="list-style-type: none"> * Balle (javelot si plan incliné) 	<ul style="list-style-type: none"> * Balle ou javelot * Pied croché au banc (genoux fléchis) * Trajectoire identique au lancer debout * Fouetté des doigts 	<ul style="list-style-type: none"> * Javelot ou balle * Bassin gainé * Démarrer des genoux * Etirement épaule puis fouetté des doigts * Pieds en flexion * Tapis sous les genoux 	<ul style="list-style-type: none"> * Surélevé de 5 à 10 cm * Ne pas mordre * Alternner situations avec et sans surélevé * Possibilité de lancer avec élan (les 2 1^{ers} appuis surélevés au même niveau)

Les formes globales

Comme cela a été dit, elles constituent le repère essentiel des progrès moteurs, puisque ces situations comportent l'ensemble des éléments constitutifs du geste athlétique

- La vitesse
- Le secteur d'impulsion,
- La trajectoire de l'engin
- La force
- L'équilibre segmentaire

Pour chaque niveau d'expertise du jeune pratiquant, on peut définir une situation globale de référence

- **Débutant** : objectif : Etre capable de lancer loin dans un secteur donné, avec un déplacement adapté
 - o Poids : lancer en pas chassés
 - o Disque lancer en volte départ de face
 - o Javelot : lancer en pas chassés
 - o Marteau : lancer sur 3 tours en pas chassés
- **Débrouillé** : Etre capable de lancer loin dans un secteur donné, avec un élan plus spécifique et plus rythmé
 - o Poids : Robertson (gauche droite gauche rythmé départ de dos)
 - o Disque : volte départ de profil
 - o Javelot : lancer sur pas croisé précédé de pas chassés
 - o Marteau : être capable de lancer en talon plante
- **Confirmé** : Etre capable de lancer loin dans un secteur donné en optimisant son chemin d'impulsion
 - o Poids : lancer en sursaut rasant ou rotation
 - o Disque : lancer sur volte avec pivot complet
 - o Javelot : lancer sur plusieurs pas croisés précédés ou non d'un élan préparatoire
 - o Marteau : lancer sur 3 à 4 tours talon plante

Construction d'une séance de lancer type

Le schéma directeur est le suivant : après l'échauffement, on démarre par une forme globale puis on effectue du travail analytique et on termine par du global

- La ou les premières formes globales s'appuieront sur la situation de référence du moment
- Les situations analytiques intermédiaires s'effectueront avec un matériel conséquent par atelier avec au moins 2 partenaires qui gèreront à la fois la sécurité, le rapatriement des engins et le rythme de la séance. On pourra utiliser des engins soit orienté vers un lancer précis, soit sur 2 ou 3 d'entre eux
- Le travail global final sera celui de la situation de référence « objectif »

Comment appréhender le contenu de l'entraînement par rapport à cette conception :

Le point de départ est le « geste de référence » global qui correspond au savoir faire du moment.

L'équilibre de ces composantes (vitesse angle ...) est tellement fin que **le travail dit spécifique ne pourra se faire qu'au travers d'exercices :**

- Reprenant ce geste lui-même
- Très peu différents (10 % d'écart dans les variations des composantes, pas +)
Exemple : tous les lancers complets effectués avec un engin dont le poids n'excède pas 10% de l'engin de compétition en + ou en -

Technique et spécifique sont donc très liés ce qui sous-entend que la dénomination « SPECIFIQUE » ne recouvre qu'une partie des exercices qu'on lui attribue habituellement.

L'ensemble des exercices utilisés en dehors du spécifique va pouvoir s'organiser en grandes « familles ». Les voici :

- **Exercices multiformes orientés** : ils comportent l'ensemble des composantes du geste spécifique mais une ou certaines composantes sont très privilégiées Exemple : la force sur un lancer nettement plus lourd (+ de 10%) : Poids de 7kg pour un cadet
- **Exercices multiformes généraux** : ils s'éloignent plus du geste spécifique mais les composantes de base (vitesse, alignement...) sont toujours là mais pas obligatoirement dans la spécialité. Exemple : Lancers variés de Médecine-balls avec élan, foulées bondissantes
- **Exercices préparatoires généraux ou W généralisé (ou PPG et musculation générale)** : C'est toute la gamme des exercices qui ne comportent qu'une ou quelques composantes mais pas toutes. Ils peuvent être généraux (Musculation, bondissements... Dans ce cas, ils servent à explorer la motricité et améliorer la condition physique) ou spéciaux (Lancers raccourcis, sans élan, par ex). Pour ces derniers on parle de Force Spéciale ou de Préparation Physique Spéciale.

TABLEAU RECAPITULATIF

Il permet de visualiser pour chaque lancer les exercices proposés par niveau et par thème.

Dans chaque case, vous avez la nature des exercices ou situations correspondants avec quelques exemples.

W Généralisé	W généralisé spécial	Multiforme général	Multiforme orienté	Spécifique	Situation de référence	Niveau et objectif de la situation de référence
Musculation Bondissements Souplesse Condition Physique	Lancers sans élan, lancers avec une chaîne raccourcie, exercices de renforcement propres à chaque lancer. Angulation spécifique.	Exercices avec élan réduit Pratique avec engins variés mais avec un minimum d' élan Educatifs Courses et sauts.	Lancer sur élan complet ou très proche avec engin au-delà des 10% / engin de compétition (+lourd ou+ léger) ou engin adapté (Barre pour le disque, balle pour le javelot...).	Le lancer complet avec un engin peu différent de celui de compétition (+ ou – 10%)	Le lancer de compétition avec l'engin de compétition	Haut niveau (expert) Etre capable de lancer très loin en s'étant approprié une technique adaptée à son profil et aux exigences fonctionnelles
Idem que pour le haut niveau avec une adaptation évidente	Idem	Idem que pour le haut niveau Educatifs Courses et sauts	Lancers plus lourd ou plus léger (peu en quantité) Educatifs	Lancers complets + lourd ou + léger (<10%)	C'est déjà un geste qui « ressemble » à celui de haut niveau mais il faut le finaliser (EX : au marteau, quel nombre de tours 3ou4 ? Au poids Translation ou rotation ?)	Confirmé Savoir lancer loin dans un secteur donné grâce à un déplacement spécifique et un chemin de lancement optimal
Tout dépend de l'âge du débrouillé. A la fois des exercices de PP et un apprentissage moteur des exercices de renforcement	Lancers sans élan, lancers avec une chaîne raccourcie	Lancers varies Educatifs Courses et sauts	Exercices de la progression pédagogique éloignés de la situation de référence	Exercices globaux de la progression pédagogique proches de la situation de référence	Une situation intermédiaire entre celle du débutant est celle du confirmé	Débrouillé Savoir lancer loin dans un secteur donné avec un élan plus spécifique et plus rythmé
Ca dépend de l'âge du débutant PPG	Lancers sans élan,	Les exercices de l'« école » d'athlétisme	Les 1ers exercices de la progression pédagogique	La gamme d'exercices la plus proche de l'objectif	Une situation globale s'appuyant sur la motricité habituelle et comprenant déjà tous les éléments (V, F, angle...)	Débutant Savoir lancer loin dans un secteur donné avec un élan adapté