Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 12

Artikel: Courir, sauter, lancer : jeux d'enfants? (III)

Autor: Weber, Rolf

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998164

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Courir, sauter, lancer: jeux d'enfants? (III)

Rolf Weber, chef de la branche sportive J+S Athlétisme à l'EFSM
Traduction: Yves Jeannotat

Lancer

Lancer, jeter, projeter: c'est tout cela qu'il s'agit d'apprendre aux enfants, en utilisant toutes sortes d'objets et pas seulement une balle, un javelot ou un «boulet», et en recherchant tout autant la précision que la distance. Dans ce domaine, comme dans ceux de la course et des sauts (voir les numéros 10 et 11) on peut varier presque à l'infini les genres de jet et leur combinaison avec le jeu au sens large du terme. Dans le texte qui suit, je vais limiter mon propos aux formes qui me paraissent être les plus importantes pour le plaisir immédiat et pour la progression en direction du but final, spécifique de l'athlétisme, généralement assez lointain encore. Sans qu'on donne par trop l'impression d'insister sur ce point, l'approche de la «technique» y occupera une place centrale, de même que la justesse et la précision des gestes.

Importants principes d'entraînement

Lancer droit devant soi

Bien que le mouvement qui a pour but de «lancer» (un objet, une pierre, etc...) relève des gestes naturels de l'être humain, on ne l'utilise pratiquement plus de façon instinctive. Les enfants eux-mêmes voient leur spontanéité s'amenuiser en la matière. Cela dit, on comprendra mieux à quel point il est important que les premières expériences qu'on leur propose de faire, dans ce domaine, soient réussies.

Dès le début, trois éléments sont à mettre au centre de l'apprentissage du mouvement, qui a pour but de «lancer»:
- Le rythme de la prise d'élan très typique: tam-ta-tam (avant-dernier pas plus vite et plus court, haut du corps prenant de l'avance);
- L'extension complète du corps dans la phase finale du jet (extension des jambes et des hanches);
- Point d'impulsion du lancer le plus élevé possible.

Lors de cet enseignement, les données méthodologiques suivantes doivent être respectées:
- Varier autant que possible les formes de jet, et ceci des deux côtés. C'est la

Conception de l'entraînement par tranches d'âge

Accent/Objectif	Tranche d'âge: de 7 à 9 ans	Tranche d'âge: de 10 à 12 ans	Tranche d'âge: de 13 à 15 ans
Lancer droit devant soi	– Jeux avec jets – Jets de précision – Estafettes avec jets	– Jeux avec jets, jets de précision – Lancer au terme d'un élan (réduit) de 3 à 4 pas avant la foulée d'impulsion	– Exercer la puissance de jet à l'aide d'un ballon lourd; lancer au terme d'un élan (plus long) de 5 à 9 foulées, celle d'impulsion y comprise
– Exécution du mouvement	– Bras fléchi: lancer (à droite et à gauche)	– Lancer en faisant rebondir, lancer au but, en hauteur, en longueur (à droite et à gauche)	– Initier au mouvement correct du lancement du javelot
– Nombre	– De 50 à 100 jets par séance	– De 200 à 300 jets par séance	– De 200 à 300 jets par séance
Lancer et projeter en rotation	– Jeux avec jets – Jets de précision – Estafettes avec jets	– Jeux avec jets, jets de précision – Lancer/projeter en rotation (1/1)	– Exercer la puissance de jet à l'aide d'un ballon lourd; lancer en rotation (disque 11/2, marteau 2-3)
– Exécution du mouvement	– Lancer de la station (corde, balle), avec balancement du bras (à droite et à gauche)	– Lancer un engin léger (anneau, bâton), avec balancement du bras et en rotation (à droite et à gauche)	– Initier au mouvement correct de lancement du disque et du marteau
– Nombre	– De 50 à 100 jets par séance	– De 50 à 100 jets par séance	– De 50 à 100 jets par séance
Lancer (propulser) à partir de l'épaule	– Formes de jeu – Jets de précision – Estafettes avec jets (à partir de l'épaule)	– Formes de jeu, jets de précision, lancer avec élan (impulsion ou attaque, mise en action ou sursaut, pas croisé, rotation)	– Exercer la puissance de jet à l'aide d'un ballon lourd; lancer en prenant un élan assez long
– Exécution du mouvement	– Lancer avec mise en action (en avant, de côté) et à l'aide d'engins légers (à droite et à gauche)	– Lancer (propulser) des engins légers en variant la prise d'élan (à droite et à gauche)	– Initier au mouvement correct de lancement du poids avec foulée d'impulsion ou d'attaque, mise en action ou sursaut, pas croisé, technique en rotation
– Nombre	– De 50 à 100 jets par séance	– De 50 à 100 jets par séance	– De 50 à 100 jets par séance

Au diable la technique, pourvu que le plaisir subsiste...

base! La progression méthodologique part du jet bras fléchi, pour aboutir au jet bras tendu;
- Lancer autant que possible au terme d'un élan fixé à l'avance (passer du rythme de 3 foulées au rythme de 5, puis de 7 foulées);
- Pré-tension du corps optimale, extension complète, point d'impulsion du lancer élevé et vitesse d'envol de l'engin sont des éléments de réussite importants.

Lancer en rotation

Lancer en rotation est un mouvement qui ne correspond pas aux gestes naturels spontanés des enfants. Il nécessite donc un apprentissage systématique. En ce qui concerne l'importance à donner aux différentes phases de déroulement du mouvement qui le compose, la course et la rotation sont à mettre approximativement au même niveau, alors que la pré-tension optimale et l'extension complète du corps sont des éléments clés.

Lors de cet enseignement, les données méthodologiques suivantes doivent être respectées:
- Expérimenter autant que possible la rotation dans les deux sens (vers la droite et vers la gauche);
- Placer le rythme du mouvement (tam-ta-tam) au centre des préoccupations; les jambes prennent de l'avance sur le reste du corps, l'engin est tiré de l'arrière vers l'avant en accélération pour atteindre une vitesse maximale à l'envol;
- Des engins faciles à tenir et bien conçus accroissent le plaisir que ressent le lanceur lorsqu'il les «place» sur sa trajectoire.

Lancer à partir de l'épaule

On assimile, la plupart du temps, le lancement d'un engin à partir de l'épaule au produit de la force pure (du bras). Cela étant, il serait faux d'oublier qu'un élan bien rythmé, qu'une pré-tension du corps idéale, qu'une bonne extension du corps liés à un degré élevé de maîtrise de la coordination des mouvements sont autant d'éléments déterminants pour la performance. En ce qui concerne le déroulement du mouvement proprement dit, le chemin d'accélération idéal de l'engin (obtenu par le pas croisé, le sursaut ou la rotation) est d'une importance capitale avec la pré-tension optimale et l'extension totale du corps, et avec le point d'impulsion élevé à l'envol.

Lors de cet enseignement, les données méthodologiques suivantes doivent être respectées:
- Expérimenter le plus grand nombre possible de formes de lancer à des rythmes d'élan différents;
- Placer le rythme du mouvement, la pré-tension idéale et l'extension complète du corps au centre du travail;
- Se servir d'engins légers, afin de favoriser une vitesse d'envol élevée et d'atteindre, ainsi, une distance de jet elle-même utile à la motivation.

Remarques finales

L'apprentissage des différentes formes de lancer doit être adapté aux enfants auxquels on s'adresse. Il demande donc d'être particulièrement bien planifié, d'être varié tout en restant orienté vers un objectif bien précis. Il permettra, ainsi, une meilleure évolution et une prise en compte plus précise des progrès individuels. Les goûts personnels doivent également être encouragés pour autant qu'ils n'aillent pas à l'encontre de l'objectif final. Il sera ainsi plus facile de garder vivant le plaisir de lancer et de stimuler le désir de pouvoir bientôt participer à des compétitions «classiques». Pour en arriver là, il faut toutefois mettre sur pied, auparavant, des formes de concours à caractère pédagogique, concours qui permettent aux plus faibles de trouver également leur bonheur (lancer un engin dont le poids est proportionnel au poids du corps par exemple).

Voilà une série de tâches qui vont requérir beaucoup de fantaisie et de sensibilité de la part des moniteurs et des monitrices, mais qui leur permettront également de s'y retrouver en voyant progresser «également» les moins doués. ■