

LANCER du DISQUE

PAR JUSTIN TEISSIÉ

Professeur d'Éducation Physique à l'E.N.S.E.P. (jeunes gens)

Avant de commenter d'une manière plus précise les principes généraux des techniques et des styles utilisés par les grands lanceurs modernes, nous proposons à l'expérience pédagogique de nos camarades Professeurs et Maîtres, des séries d'exercices s'inspirant des formes et des rythmes qui caractérisent la technique de base.

I. — BUTS

1) Intéresser les enfants.

En variant et en objectivant les exercices de déplacements, d'assouplissement, de musculation, de rythme, de lancers et de levers-porters, etc.

2) Affiner la maîtrise corporelle dans son ensemble.

Jeu de jambes varié, rythmé, équilibré, rapide.

Liaison des chaînes d'appui articulaire.

Liaison des chaînes de forces musculaires.

Disponibilité des attitudes en déplacements.

Sens de l'espace, sens de l'inertie.

3) Préparer collectivement (30-40 élèves), à plus ou moins brève échéance, à l'apprentissage du lancer du disque réel, en sollicitant et en éduquant les facteurs généralisés ou spécialisés de la maîtrise du corps qui interviennent dans la maîtrise du geste sportif proprement dit.

— Facteurs fonciers.

Puissance, Détente en rotation extension, Intégration des Forces à des formes et des rythmes de geste de lancer en giration.

— Facteurs de coordination.

Précision, orientation, rythme des appuis et des impulsions.

Précision, orientation, rythme du chemin de l'engin lié au corps.

Orientation et rythme des mouvements de la tête.

Indépendance rythmique du bassin et des épaules.

— Facteurs structuraux.

Amplitude des rotations, des vissages, des extensions par la mise en jeu de toutes les articulations inscrites dans le mouvement.

Elasticité, tonicité des lignes allant du pied droit à la main droite, du pied gauche à la main droite et symétriquement vers l'épaule gauche.

Dessins : BATISTA.

Photos : MENU.

II. — REMARQUES PEDAGOGIQUES

— Les exercices, dans leur ensemble, s'adressent à des enfants de 12, 13, 14 et 15 ans, mais certains peuvent être pratiqués plus tôt et bon nombre d'entre eux doivent être considérés comme éducatifs de perfectionnement et d'entraînement pour lanceurs spécialisés.

— Ils sont moins destinés à la répétition systématique qu'à la recherche d'automatismes plastiques, la découverte de sensations et la coordination de données sensorielles (œil, pied, œil-main, pied-main, hanche-épaules).

Les progressions, déplacements, assouplissements doivent aboutir à des lancers réels de distance ou d'adresse concrétisant le travail abstrait de course, de saut ou de flexion rotation, etc.

— Leur utilisation suppose un certain ESPRIT de discipline et de travail créé par l'Éducateur, entraînant la confiance et l'intérêt indispensable des enfants.

— Sur le plan de la technique sportive, ils constituent des moyens éducatifs complémentaires, le moyen éducatif fondamental étant, lorsque les conditions matérielles l'autorisent (nombre d'élèves, espace, disques), le lancer du disque et ses formes d'entraînement moderne.

III. — MATERIEL

— Bâtons ou tubes (type chauffage central) de 1 mètre et de 0 m 50 de long, 3 à 5 centimètres de diamètre

— un de chaque longueur par élève, si possible. Les morceaux de tube ne sont pas très chers, ceux de 1 mètre peuvent être utilisés dans les exercices d'assouplissements et les gestes de porter et grimper, ceux de 0 m 50 ou 0 m 40 peuvent remplacer les massues et ne se cassent pas dans les lancers.

— Massues — au moins une par élève.

— Medecine-ball, ballondes. Il suffit de faire coudre sur le medecine-ball une petite languette de cuir, pour pouvoir y passer une poignée (cuir ou corde) amovible — un pour quatre élèves.

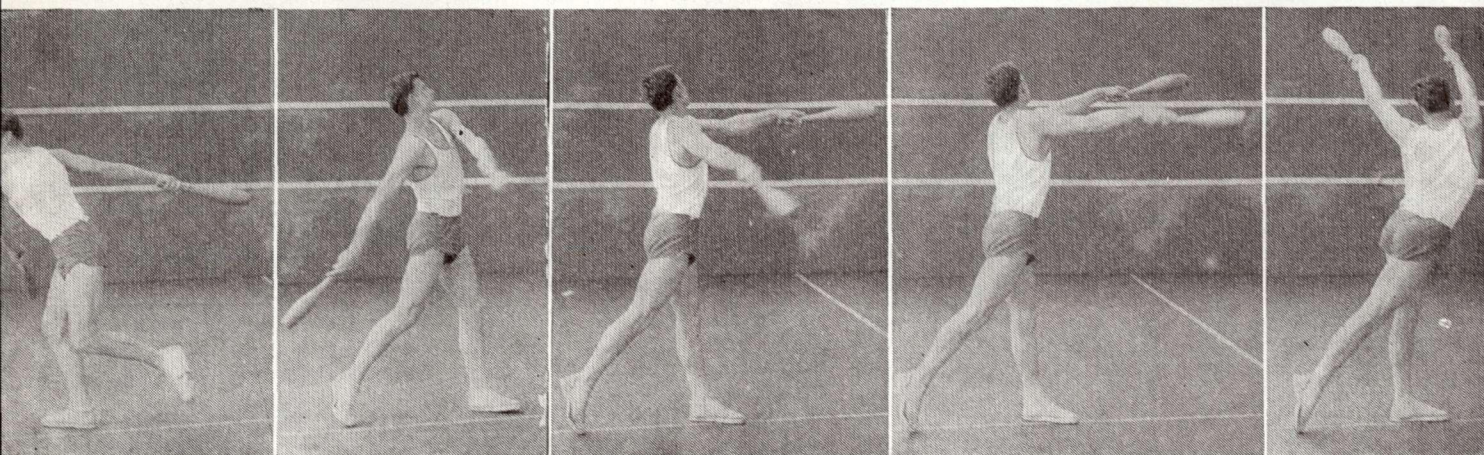
— Sacs de sable (1).

— Barres d'acier de 10 à 20 kilos et de 1 mètre de long — une pour six élèves.

— Cordes à sauter — une par élève.

— Bancs, plinth, tapis, barres de suspension.

(1) Voir la très intéressante expérience de notre collègue B. Peysson (E.P.S. 49).



Éducation physique et sportive préparatoire

IV. — DESCRIPTION DES EXERCICES

A. — Maîtrise des déplacements.

Marches et Courses avec élévation des genoux. Avancer et reculer à petits pas, grandes foulées, élévations plus ou moins prononcées des genoux avec un souci constant de déplacement en ligne droite, chaque appui étant progressif. Après ce travail aboutissant à des demi-voltes et des voltes, on précisera le rythme et l'orientation des appuis par les exercices ci-dessous, exécutés d'abord en marchant, puis en courant.

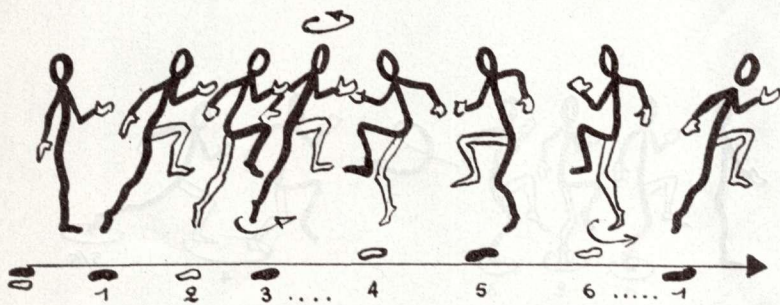


Fig. 1. — Station droite — Départ pied gauche puis pied droit, petits pas, grands pas, petites puis grandes foulées. Tête droite, bras balançant naturellement.

— 3 appuis en avançant, le troisième franchement tourné à la pose dans le sens de la rotation — 3 appuis en reculant, le troisième toujours posé ouvert dans le sens de la rotation.

Fig. 2. — 3 appuis en avançant, 3 appuis en tournant, 3 appuis en avançant et s'arrêter dans les premières exécutions à cause du changement de pied de départ, puis avec l'entraînement répéter sans s'arrêter sur 12 ou 18 temps.

Fig. 3 (photos ci-dessous). — 3 appuis en avançant demi-volte, se fixer en fente sur les deux appuis suivants, tenir la position en ressort sur le 6^e temps, repartir dans le sens opposé, du pied arrière, puis du pied avant.

N.B. — Photo 7 (ci-dessus) : le bras droit est trop rapproché du tronc ; il doit normalement être plus élevé.

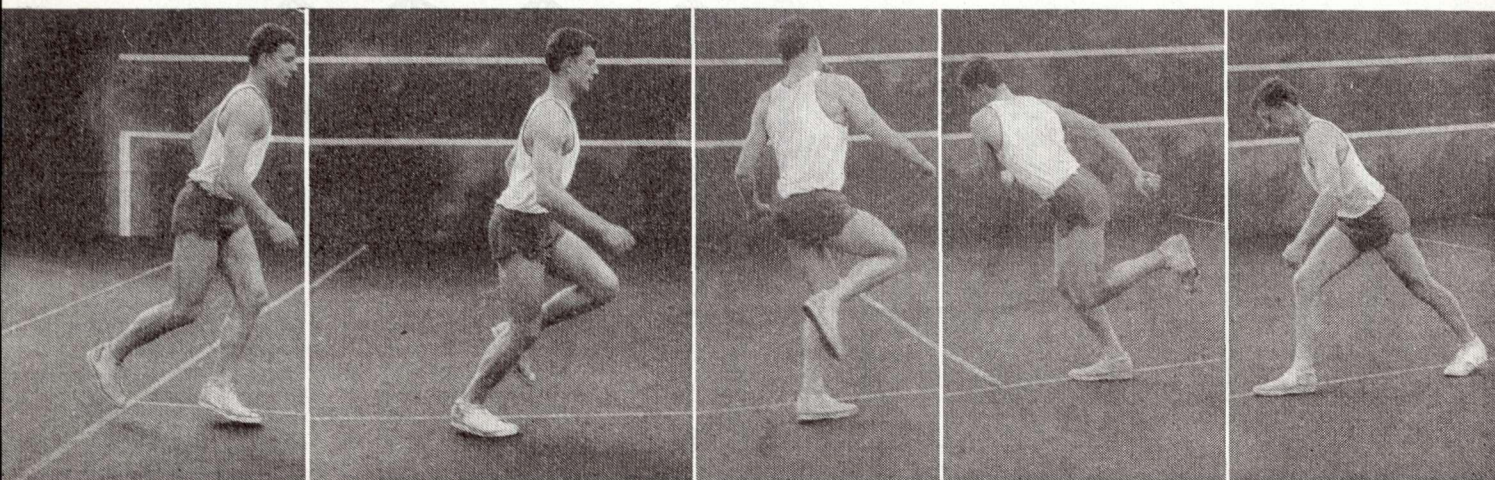


Fig. 4. — 3 appuis en avant, impulsion sur le 3, se fixer comme dans l'exercice précédent sur le 4^e et 5^e appuis — après avoir sauté un banc, placé de face ou de profil.

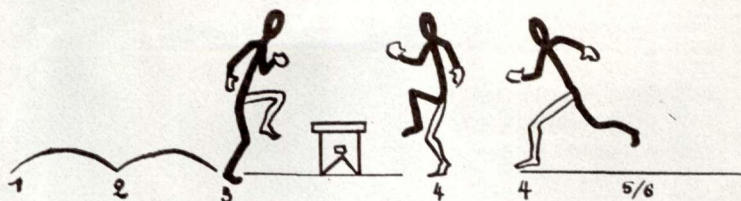


Fig. 5. — 3 appuis en avançant, franchir le banc en faisant un demi-tour, trois sauts à cloche-pied en reculant.

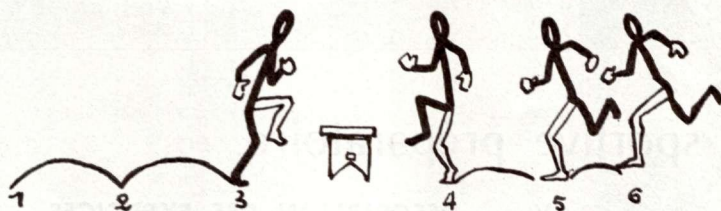


Fig. 6. — 3 appuis en reculant, volte et se fixer sur les 4^e et 5^e appuis, tenir la position en ressort sur le 6^e.

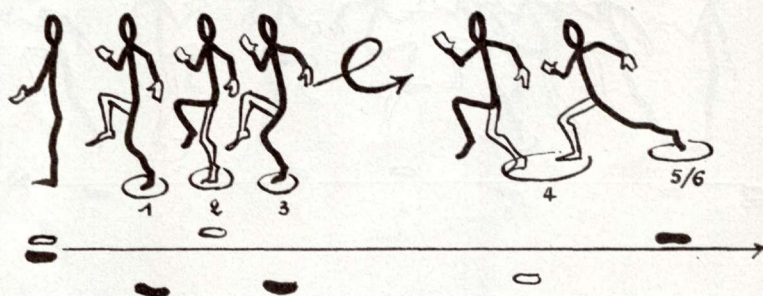


Fig. 7. — Déplacement latéral en marchant puis en courant. Partir pied gauche, vers la gauche, croiser jambe droite par devant, déplacer pied gauche et ainsi de suite. Les bras en position latérale horizontale, ou mains aux hanches, mains à la nuque. L'exercice se fera également vers la droite, la jambe gauche croisant devant.

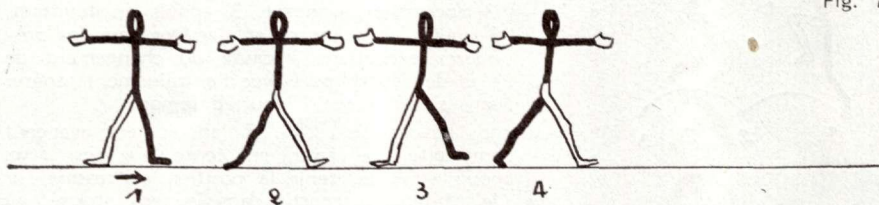


Fig. 8. — Croiser une fois devant, une fois derrière en tournant le bassin face en avant quand on croise par devant, face en arrière quand on croise derrière. Tête et épaule restant dans le plan latéral.

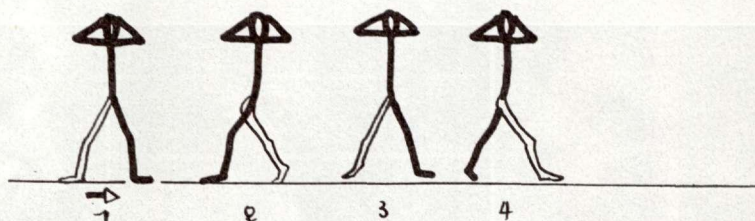
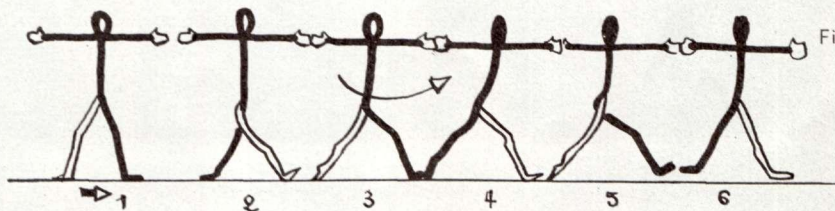
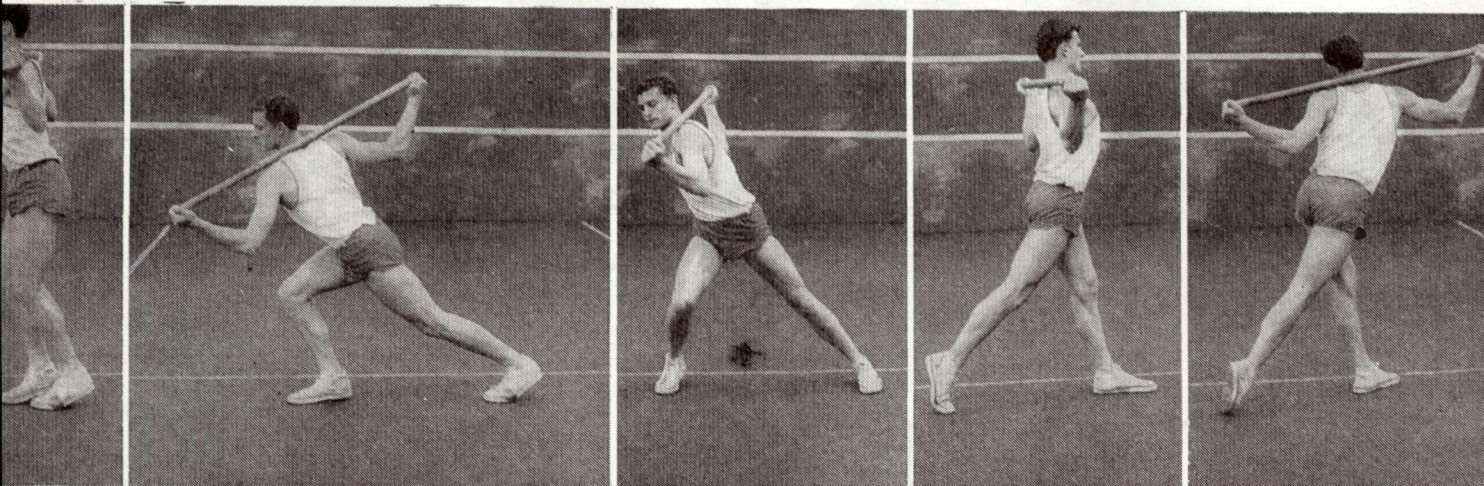


Fig. 9. — Partir pied gauche vers la gauche, croiser jambe droite devant (ou derrière) poser pied gauche ouvert, tourner (demi-volte) en avançant pied droit, croiser jambe gauche devant (ou derrière), poser pied droit ouvert, tourner (demi-volte) en avançant pied gauche.





B. — Maîtrise du corps propre.

Rotations et vissages généralisés, à petite et grande amplitude, à partir de positions arrêtées ou précédées de sautilllements.

Fig. 1. — Station écartée, bâton ou barres lestée sur la nuque, mains aux extrémités. Rotation en fixant vers l'avant le pied vers lequel on tourne — tronc toujours vertical, jambes tendues ou jambes fléchies au maximum.

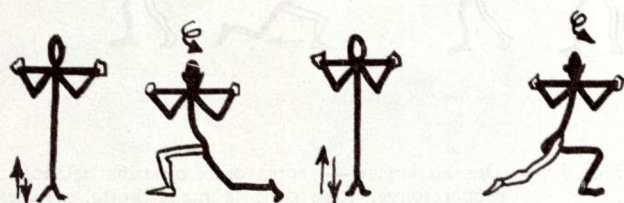
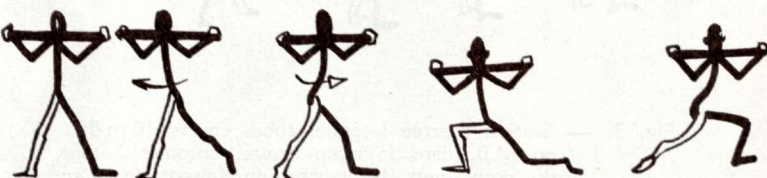


Fig. 3. — Rotation, accompagnée d'une fente amenant la ligne tête-pied avant à 45°, en inclinant le bâton à 35°, se redresser en tournant sur le pied avant et en ramenant le bâton à l'horizontale.

Fig. 4 (photo ci-dessus). — Sautilllements jambes réunies et exécution semblable à celle de l'exercice précédent.

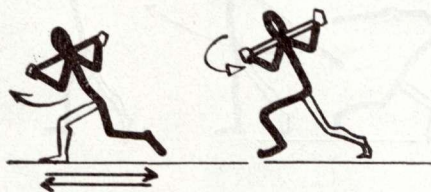


Fig. 6 (a et b). — a) Départ station droite, flexion et rotation des pieds, des genoux et du bassin vers la droite, rotation des épaules des bras vers la gauche, tête restant face en avant. b) Sautilllements puis sauts en amenant les genoux face à droite et les épaules face à gauche, tête fixée.

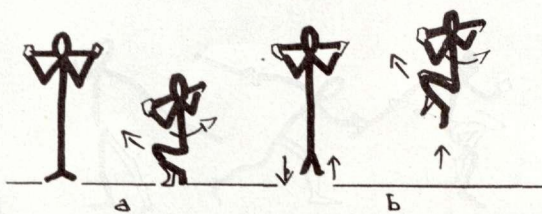


Fig. 2. — Sautilllements, arriver jambes écartées, tronc vertical en rotation forcée, temps de ressort, revenir en sautilllements, rotation du côté opposé.



Fig. 5. — Fente et rotation des épaules, changements de pied accompagnés de rotation en opposition.

C. — Maîtrise des engins.

Sensation de vissages enroulements en flexion sur la jambe droite et de vissages enroulements en extension sur la jambe gauche.

Fig. 1. — Avec un medecine-ball — Station écartée, lancer légèrement en hauteur, rattraper en souplesse en accompagnant entre les jambes, lancer en se redressant vers l'arrière, par le côté, en fixant à plat le pied du côté où l'on lance.

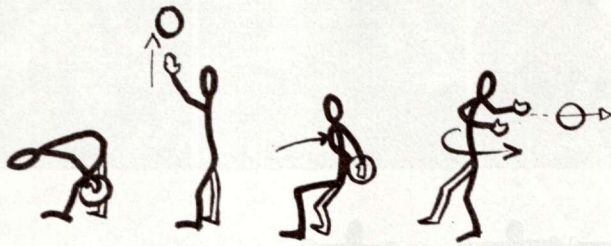
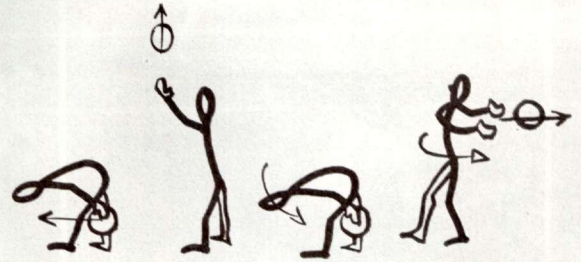


Fig. 2. — Même préparation initiale, amener le M.B. du côté droit en fléchissant les jambes écartées, lancer vers l'arrière et vers la gauche, puis symétriquement de la gauche vers la droite.

Fig. 3. — Station écartée latérale, tubes courts (0 m 50) ou M.B. dans la main droite, enrouler autour du corps vers la gauche en faisant face en avant, enrouler autour du corps vers la droite en fléchissant, lancer en enroulant en extension vers la gauche.

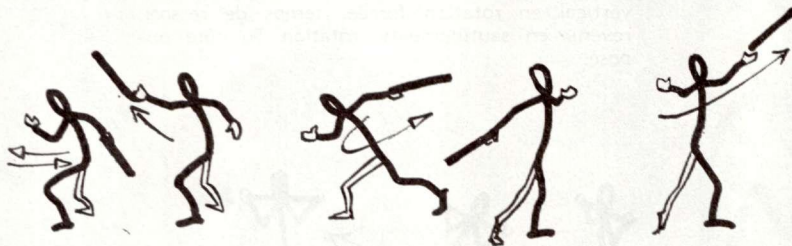
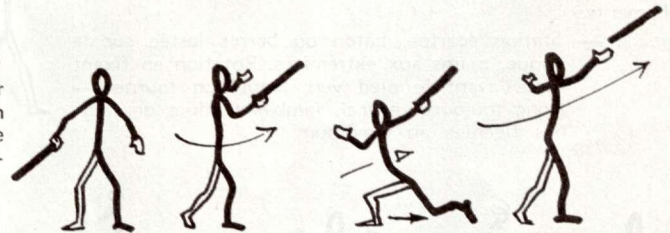


Fig. 4. — Dos au lancer — après deux ou trois balancés préparatoires, tube dans la main droite, arriver en fente pied gauche en avant, lancer en s'enroulant vers le côté gauche en extension.

Fig. 5. — Toujours dos au lancer, après balancers préparatoires en sautilllements, arriver en fente en sursautant et lancer comme dans l'exercice précédent.

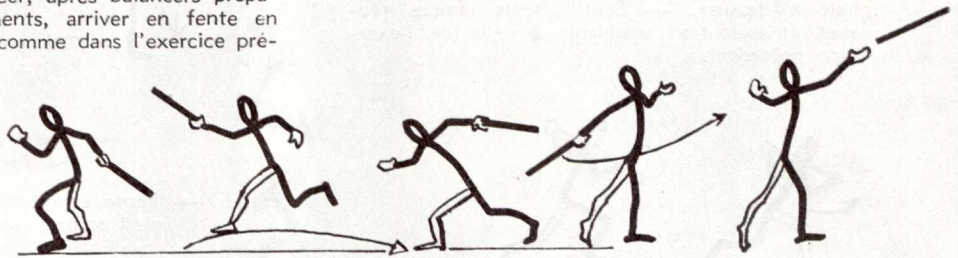
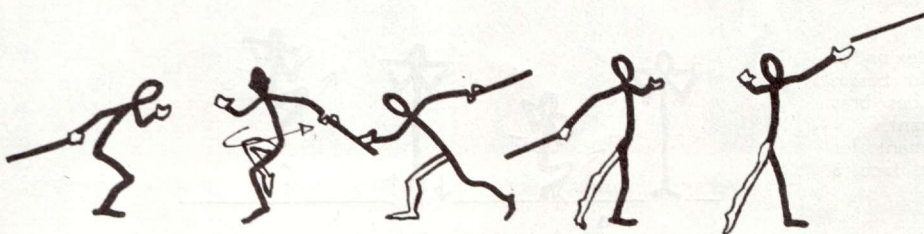


Fig. 6. — Départ face en avant, balancers préparatoires en sautillant, sursauter en tournant d'un quart de tour vers la gauche, arriver et terminer le geste comme pour 4 et 5.



J. TEISSIE.