

Zeitschrift: Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique
Herausgeber: Office fédéral du sport
Band: 12 (2010)
Heft: 62

Artikel: Lancer Kids
Autor: Gentsch, Nicola / Weber, Andreas
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998849>

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: 23.11.2025

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

Lancer Kids

mobile
cahier pratique

62

OFSPPO & ASEP



L'athlétisme permet d'élargir le répertoire moteur des enfants et de créer ainsi les bases indispensables à un développement harmonieux des capacités physiques et de la coordination. Après «Courir Kids» (56) et «Sauter Kids» (60), ce cahier pratique consacré aux lancers clôt la trilogie.

Auteurs: Nicola Gentsch, Andreas Weber
Rédaction: Raphael Donzel
Traduction: Véronique Keim
Photos: Daniel Käsermann; dessins: Nicola Gentsch; graphisme: Monique Marzo



Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Commandes supplémentaires:

• Fr. 5.-/€ 3.50 (par cahier pratique)

A envoyer à:

Office fédéral du sport OFSPPO

Rédaction «mobile»

2532 Macolin

Fax: +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch

Nos ancêtres étaient passés maîtres dans l'art de manier le javelot. Cette compétence garantissait leur survie. Aujourd'hui, la composante existentielle liée à la capacité de lancer avec précision a cédé sa place à d'autres objectifs. Savoir lancer joue un rôle important dans différentes disciplines sportives: athlétisme, handball ou encore baseball pour ne citer qu'elles. Dans l'enceinte d'un stade d'athlétisme, on y découvre les lancers dits en ligne, les lancers en fronde (avec rotation) ou encore les lancers avec poussée. Chaque technique renferme ses similitudes mais aussi ses spécificités. Lancer en fronde procure un immense plaisir aux enfants, enthousiasme qu'il s'agit d'exploiter pour entraîner la coordination et le renforcement global.

Exécution globale

Il est particulièrement important, dans les disciplines de lancer, de veiller à une exécution de mouvement complète. A quoi sert un lancer à l'arrêt parfait si l'enfant n'est pas capable de transmettre les forces en équilibre lorsqu'il l'exécute avec élan? Il est donc plus judicieux, avec les enfants, de combiner les lancers avec des formes de sauts et de courses, ce qui rend l'entraînement plus attractif et varié. De plus, certains mouvements-clés des lancers et des sauts (extension complète

du corps, rythme) sont très proches. Quant à la vitesse, primordiale dans les sprints, elle est une composante très importante des lancers.

Travailler les deux côtés

Dès le départ, les enfants doivent exercer ces mouvements avec les deux mains. Ils sollicitent ainsi les deux hémisphères cérébraux, ce qui contribue à améliorer la motricité fine. Toujours à titre préventif, le renforcement du tronc, qui permet une bonne stabilisation et une transmission optimale des forces des jambes jusqu'aux bras, doit occuper une place de choix chez les petits athlètes.

Quid de l'intensité?

Répondre au besoin de mouvements des enfants doit être une préoccupation permanente des moniteurs et des enseignants. Ils choisiront des formes d'organisation privilégiant un grand nombre de lancers: viser un médecine-ball («rollmops»), tirer contre le mur et récupérer sa propre balle, lancer des objets vers une cible en un temps donné, etc. Le travail par postes est une option intéressante, avec un contrôle individuel de certains points. Les exercices proposés dans ce cahier privilégient les meilleures formes d'organisation. ■

Aller à l'essentiel

La complexité et la spécificité des différents mouvements rendent l'observation, l'évaluation et les corrections souvent difficiles pour un non-spécialiste. Quelques points de repère permettent de s'y retrouver.

Afin de ne pas se perdre dans les détails, il est judicieux de se focaliser sur les éléments qui jouent un rôle essentiel dans la performance – les éléments-clés communs aux disciplines de lancer. Les aspects moins pertinents sont approfondis dans une seconde phase lorsque les bases sont acquises et maîtrisées. L'avantage avec les lancers, c'est qu'ils ont un grand lien de parenté entre eux et que les éléments-clés sont ainsi transposables.

Les formes de jeu et d'exercices destinées aux enfants s'orientent donc toujours vers ces éléments-clés, ce qui permet d'agir de manière ciblée et de faciliter le processus d'apprentissage.

Mettre l'accent sur l'essentiel, tel pourrait être le credo de l'entraîneur. Ce dernier évitera en effet de noyer les enfants sous un flot de conseils et de corrections; il pointera en revanche le doigt sur les aspects importants.

Éléments-clés des disciplines de lancer en athlétisme

Débutants

Avancés

Lancer en ligne

Javelot

- Rythme de l'élan et du lancer (tam-ta-tam)
- Lancer le bras tendu (fouetté du bras)
- Foulée d'impulsion

- Position correcte (poids sur la jambe de poussée, jambe de blocage tendue)
- Position arquée (obtenue par la rotation des hanches et l'extension du bras)
- Lancer correct en équilibre

Pousser

Poids

- Rythme du sursaut/glissé et du lancer
- Technique du pas changé comme solution intermédiaire
- Position correcte du lancer (poids sur la jambe de poussée, jambe de blocage tendue)
- Extension complète du corps
- Lancer en équilibre

- Mouvement de rotation – poussée de la jambe d'appui
- Engagement des hanches (rotation des hanches consécutive à la rotation du pied)
- Technique O'Brien ou de rotation correcte

Lancer en fronde

Disque

- Rythme de rotation et de lancer
- Position correcte de lancer (équilibre sur la jambe de poussée, jambe de blocage tendue)
- Extension complète du corps (pied-genou-hanche-bras) dans la direction du lancer
- Lancer correct en position d'équilibre

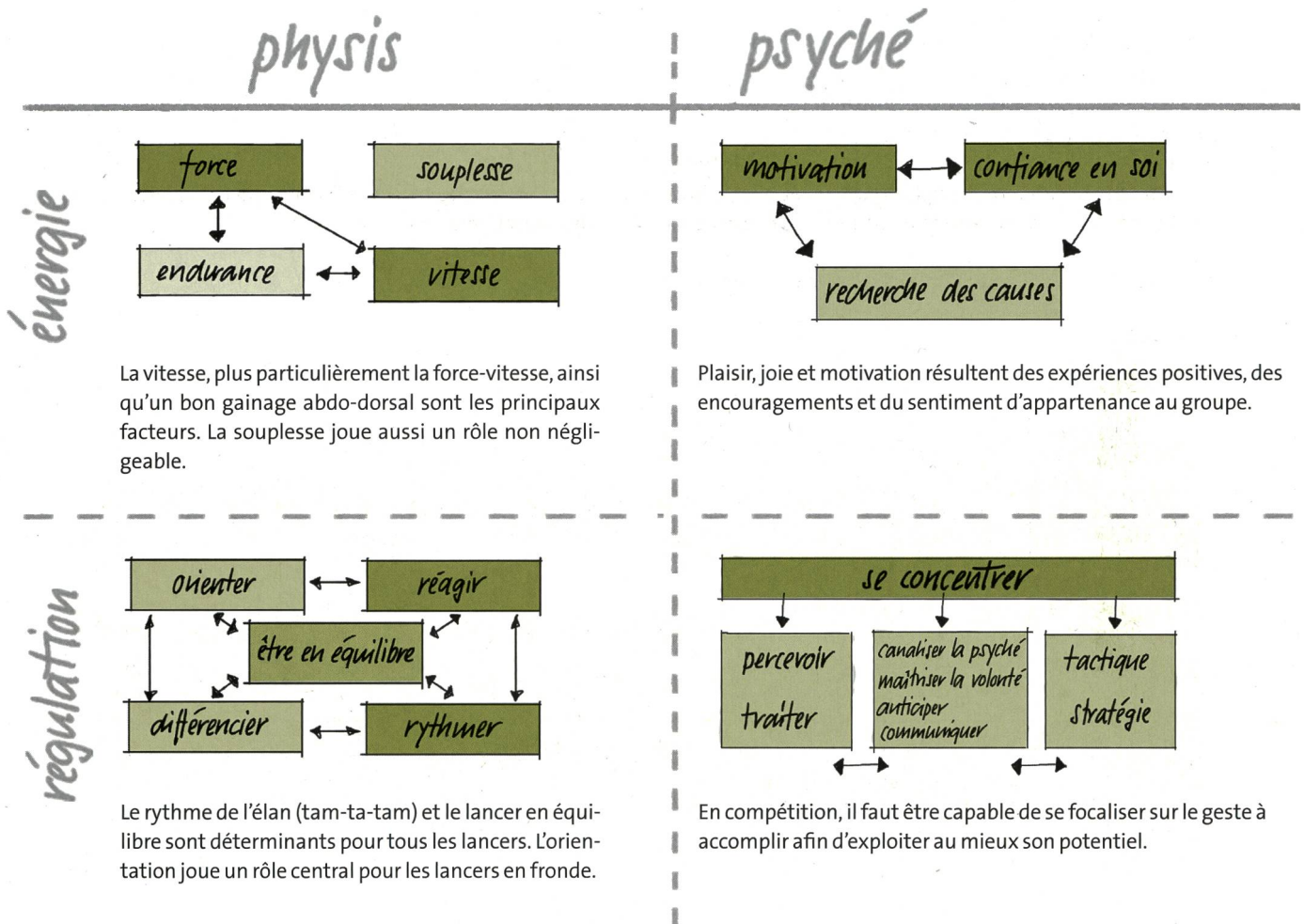
- Mouvement de rotation – poussée de la jambe d'appui.
- Lancer avec un tour complet

Prédispositions physiques

La force nécessaire aux lancers prend sa source au niveau des jambes: beaucoup ont tendance à minimiser cet aspect essentiel. Pour que cette force soit transmise à l'engin, le lanceur doit disposer d'un solide gainage de la musculature du tronc. C'est pourquoi les moniteurs et les enseignants doivent proposer des exercices de stabilisation aux enfants, à effectuer sans charge additionnelle, à savoir avec le poids de leur propre corps (voir p. 10).

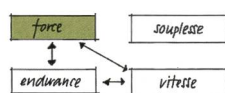
Puissance quatre

Une bonne musculature du tronc est primordiale dans les disciplines de lancer afin d'assurer la transmission des forces. Le rythme de l'élan (tam-ta-tam) et l'équilibre lors du lancer déterminent aussi la qualité du mouvement. A ces éléments s'ajoutent le potentiel émotionnel, indispensable à l'entraînement, ainsi que la capacité tactico-mentale essentielle en compétition.

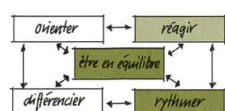


Décoder les graphiques

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 Les couleurs en arrière-plan indiquent l'âge recommandé pour les exercices proposés. Dans le cas présent, l'exercice s'adresse aux enfants de sept à dix ans. Mais ces précisions restent indicatives, le niveau de performance des enfants étant très variable. Il n'est pas rare qu'un enfant de 5-6 ans soit plus apte à effectuer un exercice complexe qu'un camarade de huit ans disposant d'expériences motrices réduites.



Ce graphique montre quels facteurs de la condition physique sont prioritairement requis pour les exercices. Ici, il s'agit de la force. D'autres facteurs peuvent aussi être sollicités dans des proportions moindres.



Ce graphique indique les qualités de coordination sollicitées pour chaque exercice. Ici, l'équilibre et le rythme jouent les rôles principaux, la réaction un rôle secondaire.

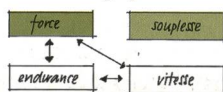


L'effet boule de neige

A peine revêtue d'un manteau blanc, la cour de récréation se transforme en champ de bataille où les boules de neige traversent la zone neutre de part et d'autre. Cette forme naturelle de lancer en ligne préfigure celle que les petits apprendront plus tard avec le javelot. Les duels acharnés garantissent une intensité qui permet aux enfants d'élaborer, sans le savoir, une technique globale de lancer. Et si la neige vient à manquer?

Balle magique

5 6 7 8 9 10



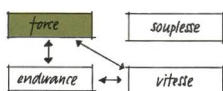
Comment? Les enfants lancent une balle de tennis contre le sol avec force, de manière à ce qu'elle rebondisse le plus haut possible. Après chaque rebond, les élèves passent sous la balle. Combien de fois y parviennent-ils avant que la balle ne rebondisse plus suffisamment?

Remarque: Idem avec le bras «faible».

Pourquoi? Entraîner le mouvement de fouetté de l'avant-bras.

Tirs sur orbite

5 6 7 8 9 10



Comment? Accrocher des cannes suédoises aux anneaux et hisser l'installation à une hauteur de trois à quatre mètres. Par deux, les élèves se lancent

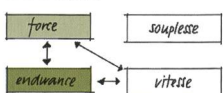
les balles par-dessus les cannes et entre les cordes.

Remarque: Veiller à une position de départ correcte: lancer avec le bras tendu et placer les pieds de manière à permettre la rotation des hanches; le pied de derrière est légèrement décalé par rapport à celui de devant. Le poids du corps se trouve sur la jambe postérieure au départ (plante du pied).

Pourquoi? Lancer vers l'avant et vers le haut, dans l'axe et de manière contrôlée. Extension complète du corps.

Du balai!

5 6 7 8 9 10



Comment? Deux équipes s'affrontent de chaque côté d'un filet de volleyball (ou d'une corde, d'un but de football à l'extérieur). Chaque équipe dispose du

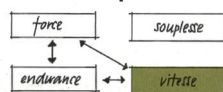
même nombre d'objets au départ. Au signal, les enfants les lancent dans le terrain adverse, par-dessus le filet. Au coup de sifflet final, on ne touche plus rien! Quelle équipe a réussi au mieux à vider son terrain?

Remarque: Attention à ne pas utiliser des objets durs ou pointus.

Pourquoi? Enchaîner beaucoup de lancers en peu de temps.

Biathlon spécial

5 6 7 8 9 10



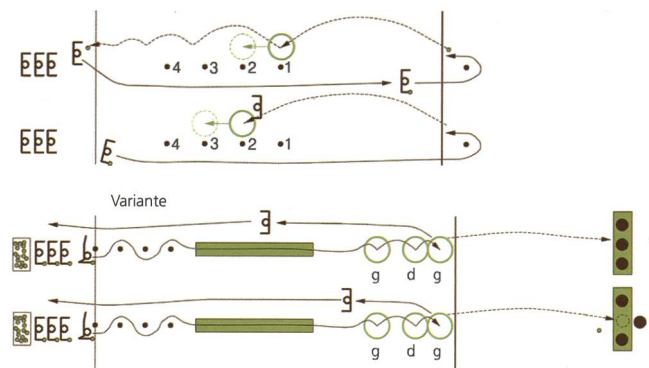
Comment? Deux à quatre groupes s'affrontent. Les premiers coureurs s'élancent, traversent en équilibre le banc placé en longueur et sprintent jusqu'à la ligne opposée. Là, ils font demi-tour et essaient de viser le cerceau posé au sol à une certaine distance. S'ils réussissent, ils peuvent déplacer la cible d'une position vers l'avant et transmettre la balle au joueur suivant. S'ils ratent, le cerceau reste en place et c'est un coéquipier qui tente sa chance. Quelle équipe amène en premier le cerceau à la position finale et réussit à le viser?

Remarque: Choisir des distances qui permettent de lancer par-dessus la tête. Utiliser différents engins (balles, fusées, javelots de salle, etc.)

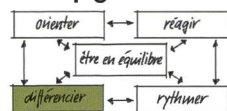
Variantes:

- Après la course, viser un ballon de basketball posé sur un caisson suédois.
- La dernière partie de course est marquée par trois cerceaux posés au sol. L'enfant doit poser un pied dans chaque marque et lancer la balle du dernier cerceau, contre le mur. Il récolte un point s'il réussit à la rattraper sans sortir du cerceau.

Pourquoi? Vitesse et lancer de précision sous contrainte temporelle.



Tir au pigeon



Comment? L'enseignant, caché derrière le chariot du grand tapis (par exemple), lance un Swissball en l'air. Les élèves visent le ballon avec des balles de tennis. Un point par touche.

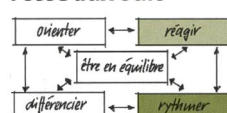
Remarque: Suivant l'âge des enfants, ces derniers peuvent lancer eux-mêmes le ballon. On travaille ainsi simultanément le renforcement.

Variantes:

- Plus difficile: deux enfants se passent le Swissball. Les autres lanceurs doivent donc tenir compte de la trajectoire bidimensionnelle de la balle.
- Plus facile: déposer le Swissball dans le panier de basketball. La cible est ainsi fixe et plus accessible.

Pourquoi? Lancer de manière contrôlée vers le haut, avec une extension complète du corps.

Fosse aux ours

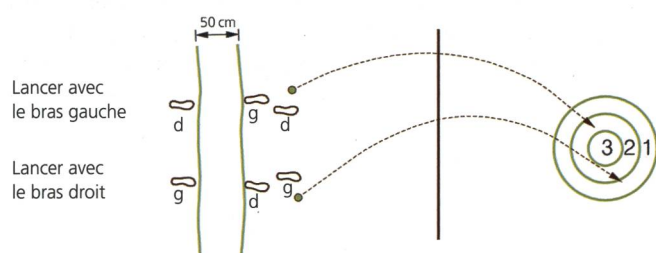


Comment? Délimiter une fosse de 50 cm de largeur avec deux cordes posées sur le sol. Les enfants enjambent la fosse en respectant le rythme d'élan (tam-ta-tam, g-d-g ou d-g-d) et lancent un objet par-dessus un obstacle en direction d'une cible. La position lors du lancer doit être correcte et le bras tendu!

Remarque: Les jambes précèdent le haut du corps lors du passage de la fosse (foulée d'impulsion). Pour faciliter le déroulement correct du mouvement, placer un camarade perpendiculairement à la fosse. Le lanceur doit toujours garder le contact visuel avec lui.

Variante: Utiliser des cerceaux pour que les enfants exercent le rythme (tam-ta-tam, d-g-d ou g-d-g). Quatre à cinq passages chacun.

Pourquoi? Exercer la foulée d'impulsion pour parvenir à une position de lancer correcte.



Indications méthodologiques

- Afin de favoriser l'extension complète du corps lors du lancer, privilégier les tirs vers le haut.
- Les coups par-dessus la tête au badminton sont une bonne préparation au lancer du javelot.

Elargir le répertoire des lancers signifie lancer avec les deux mains, avec précision, loin, fort, et avant tout beaucoup!

Ricochet



Comment? Via un rebond contre le mur, l'élève essaie de placer sa balle de tennis dans un couvercle de caisson retourné.

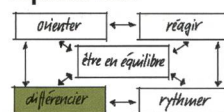
Remarque: Placer le caisson de deux à quatre mètres du mur (selon l'âge) de façon à garantir un angle d'attaque favorable et le passage de l'engin par-dessus la tête.

Variante: Idem, sous forme d'estafette.

Pourquoi? Différenciation. Grand nombre de lancers.



Squash-ball



Comment? Dans un coin de la salle, lancer via les deux murs et essayer de rattraper la balle.

Remarque: Convient comme poste annexe.

Pourquoi? Estimation des trajectoires. Lancer vers le haut.

Un grand merci aux deux auteurs de ce cahier pratique



Nicola Gentsch est maître d'éducation physique et enseigne l'athlétisme à l'Université de Bâle. Il est également expert J+S Athlétisme et J+S Kids.

> n.gentsch@lvfrenke.ch

Andreas Weber est chef de discipline J+S Athlétisme, responsable de la théorie de l'entraînement pour Jeunesse+Sport et enseignant à la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM.

> andreas.weber@baspo.admin.ch

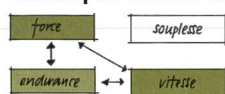
Nos remerciements s'adressent aussi aux jeunes athlètes du TV Wünnewil qui ont pris la pose pour les trois cahiers pratiques «Courir—Sauter—Lancer».

Plus fort que Goliath

Chez les petits, la force passe au second plan même pour le lancer du poids. En choisissant des charges adaptées et en privilégiant les formes techniques et ludiques, l'accent est mis sur la vitesse et la coordination. Ainsi, le gagnant n'est pas forcément celui que l'on attend...

Ballon par-dessus la corde

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Comment? Terrain de volleyball, deux équipes de quatre au maximum. Les joueurs propulsent le ballon (de volleyball, de basketball ou médecine-ball selon l'âge des enfants) dans l'autre camp, par-dessus le filet. Si le ballon touche le sol adverse, le point est marqué. Si l'équipe le rattrape, c'est elle qui comptabilise une unité. Une passe autorisée à l'intérieur de son propre camp avant de renvoyer le ballon dans l'autre terrain. Chaque joueur qui touche la balle doit contourner un cône placé sur la ligne de fond avant de revenir en jeu.

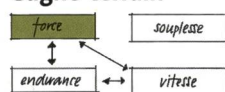
Remarque: Former de petites équipes afin de garantir l'intensité. Si les enfants sont nombreux, prévoir un second terrain ou un poste annexe.

Variante: Roi du terrain. Les rois restent en place tant qu'ils n'ont pas perdu trois points de suite. Le lanceur qui l'affronte laisse sa place lorsqu'il perd.

Pourquoi? Réagir, renforcer, pousser et maintenir le contrôle de la situation. Idéal comme leçon d'introduction sur le lancer du poids.

Gagne-terrain

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Comment? Par deux. Le premier lanceur (ballon de basketball ou médecine-ball) expédie le ballon le plus loin possible dans le camp de son adversaire. Le second fait de même en partant du point d'impact. Etc. Qui réussit à atteindre la ligne de fond adverse?

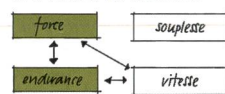
Remarque: Revanche avec l'autre bras.

Variante: Lancer par-dessus la tête (remise en jeu de football), pousser à deux bras vers l'avant, lancer en arrière par-dessus la tête (dos au terrain). Pour ces variantes, les enfants doivent disposer d'une bonne tenue au niveau du tronc.

Pourquoi? Enchaîner un grand nombre de lancers.

Travail à la chaîne

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Comment? Se placer en position de lancer (poids sur la plante des pieds, pieds légèrement décalés). Derrière le lanceur, au sol, se trouve un caisson rempli de médecine-balls; devant, à hauteur d'épaules, un couvercle de caisson retourné. L'enfant essaie, dans un temps donné, de ramener le plus de ballons possibles de l'arrière vers l'avant, sans modifier la position des pieds. Des aides remplissent le stock au fur et à mesure qu'il se vide.

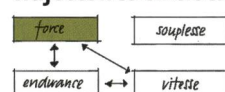
Variante: Idem, mais le ballon ramené de l'arrière est lancé vers

l'avant et non plus déposé dans le caisson. Aussi sous forme de concours d'équipe.

Pourquoi? Entraîner la poussée de la jambe d'appui. Expérimenter le mouvement global du lancer du poids (de l'arrière en bas vers l'avant en haut).

Trajectoires en cloche

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Comment? Par deux, face à face, un filet ou une corde séparant les deux camps. Les élèves effectuent différents lancers par-dessus le filet: à

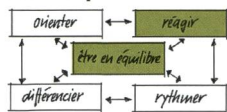
deux mains de face, à la cuillère, à deux mains dos au camarade, lancer à hauteur de poitrine, en prenant le médecine-ball au sol, lancer de côté avec les pieds légèrement décalés.

Remarque: Veiller à une position de départ correcte (position des pieds, coude levé). Poursuivre avec la rotation des hanches, la poussée de la jambe d'appui et l'extension du corps. Ne pas laisser tomber la balle.

Pourquoi? Enchaîner un grand nombre de lancers. Exercer l'extension complète du corps. Optimal pour corriger la technique.

Jeu de quilles

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



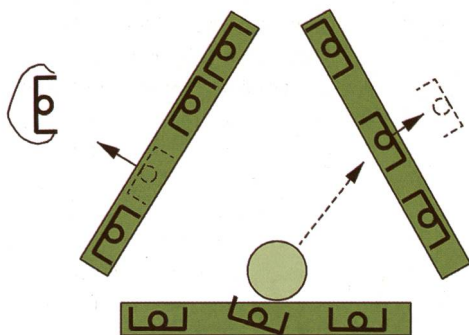
Comment? Disposer trois ou quatre bancs, partie étroite en haut, de manière à former un triangle ou un rectangle. Les joueurs se tiennent en équilibre et essaient, par des passes à deux mains à

hauteur de poitrine avec un Swissball, de déséquilibrer leurs camarades. Qui reste le plus longtemps sur le banc?

Remarque: Pour les plus petits, utiliser un ballon en mousse.

Variante: Celui qui tombe reçoit un gage: exercice de stabilisation, sauts à la corde, tractions à la barre, appuis faciaux ou exercices de coordination tels que tirs de précision, parcours avec le pédalo, etc. Une fois la tâche accomplie, le joueur reprend place sur le banc.

Pourquoi? Lancer en équilibre.



Tirs instables

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



Comment? Estafette: le premier concurrent court sur le banc, s'arrête et vise un tapis (lancer à deux mains, frontalement). Si le ballon atteint la cible, le coureur revient et tape dans la main du suivant.

Si le ballon n'arrive pas sur le tapis, le joueur le récupère et le transmet au joueur suivant qui tente sa chance à son tour. Quelle est la première équipe qui réussit à placer dix ballons sur le tapis?

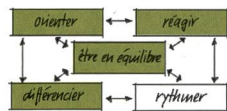
Remarque: Choisir la bonne distance pour que cela soit possible, sans être trop facile!

Variante: Plus difficile: partie étroite du banc vers le haut, ou, pour les plus grands, le banc (partie étroite en haut) placé sur deux mini-trampolines.

Pourquoi? Lancer avec précision en gardant l'équilibre.

Travaux d'Hercule

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



Comment? Les enfants lancent (poussent) la balle le plus haut possible contre le mur. Pendant qu'elle est en l'air, ils accomplissent une certaine tâche motrice, puis ils la rattrapent avant qu'elle touche

le sol. Dès que le premier défi est réussi, ils passent au second, etc. Qui réussit les dix défis de difficulté croissante?

Proposition:

1. Frapper une fois dans ses mains.
2. Frapper une fois dans le dos et une fois devant soi.
3. Frapper dans le dos, devant soi et entre les jambes.
4. Effectuer un tour sur soi-même.
5. Frapper une fois dans ses mains, faire un tour sur soi-même, puis toucher le sol.
6. Un appui facial.
7. Une culbute vers l'avant.
8. Deux rotations autour de son propre axe.
9. Taper les mains dans son dos, puis deux rotations autour de son propre axe.
10. Culbute arrière, puis un tour sur soi-même.

Remarque: Lancer frontalement à deux mains ou à une main comme au lancer du poids.

Pourquoi? Pousser vers le haut. Améliorer la coordination.

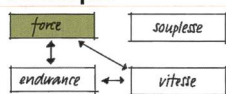
Indications méthodologiques

- Une bonne stabilité au niveau du tronc est indispensable afin de ne pas lancer avec le dos creux.
- Penser à entraîner les deux côtés et veiller à une grande intensité en choisissant les formes d'organisation adéquates (lancer de part et d'autre, via la paroi).
- Pour les plus petits, utiliser un ballon de basketball plutôt que le médecine-ball afin d'éviter les surcharges.
- Veiller à la sécurité (formes d'organisation, choix des ballons).

Un bon tour à jouer

Le mouvement des lancers en fronde devrait, dès le début, être entraîné avec une rotation autour de l'axe longitudinal. Rien ne sert en effet de lancer parfaitement à l'arrêt si l'on n'est pas en mesure de retrouver son équilibre après la rotation pour reproduire le même mouvement.

Pétanque



Comment? Deux contre deux, chaque enfant dispose de deux pneus. Un des joueurs lance un petit anneau dans le terrain. Chacun à leur tour, les lanceurs

expédient leurs pneus en essayant de se rapprocher de l'anneau. Les deux pneus les plus proches de la cible rapportent chacun un point. S'ils appartiennent au même joueur, ce dernier remporte donc deux points. Le gagnant a le droit de lancer l'anneau pour la manche suivante et peut décider de la technique (lancer à l'arrêt, après rotation, avec le bon ou le mauvais bras).

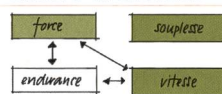
Remarque: Ce jeu demande beaucoup d'espace. Dans l'idéal, un demi-terrain de football (en largeur). Si possible, lancer le plus souvent avec une rotation.

Variante: Jeu de quilles. Des piquets sont placés sur le terrain. Plus ils sont éloignés de l'aire de lancer, plus ils valent de points. Les lanceurs ont dix essais pour ramener le plus de points possibles (encercler le piquet avec le pneu).

Pourquoi? Lancer de manière ludique (grand nombre de lancers).

5 6 7 8 9 10

Contre-la-montre



Comment? Deux équipes. Les joueurs de l'équipe A se placent en cercle, tournés vers l'extérieur. Ils font circuler un ballon le plus rapidement possible de

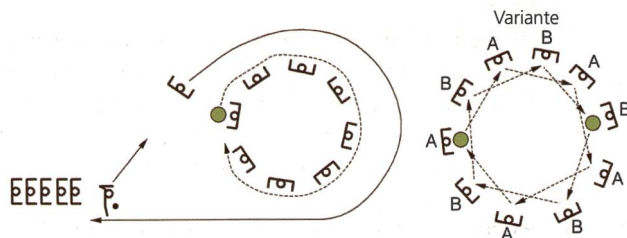
l'un à l'autre. Pendant ce temps, les joueurs de l'équipe B courent, sous forme de relais, autour du cercle. Qui est plus rapide: les coureurs ou la balle? Changer les rôles après cinq à dix tours.

Remarque: Adapter le ballon à l'âge des enfants (ballon de basketball ou médecine-ball). Si les coureurs sont beaucoup plus rapides que le ballon, agrandir le cercle.

Variante: Course-poursuite des ballons, un ballon par équipe. Les joueurs des deux équipes se placent en alternance sur un cercle, en regardant vers l'intérieur. Au signal, les joueurs se font des passes le plus vite possible et essaient de rattraper le ballon adverse.

Pourquoi? Passeurs: mobilisation des hanches et du tronc. Coureurs: amélioration de la vitesse.

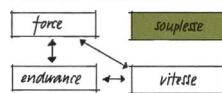
5 6 7 8 9 10



Expédition en tous genres!

Afin de développer et d'affiner la sensation du mouvement, les enfants doivent manipuler et lancer des objets de différents poids, grandeurs et formes. Cela permet d'exploiter des éléments tels que la force d'inertie ou l'aérodynamisme de certains engins. Attention toutefois à ne pas proposer des objets trop lourds pour les petits. Il est préférable de lancer avec des balles plus légères (ballon de basketball plutôt que médecine-ball) et de mettre ainsi l'accent sur la vitesse d'exécution et sur une bonne technique. Il y a fort à parier que le champion du lancer de l'allumette sera aussi plus tard un bon lanceur de javelot! La seule exception: le lancer en fronde où les pneus permettent dès le départ – contrairement aux balles – d'acquies la bonne position des mains.

Passes en huit



Comment? Par deux, dos à dos, à un mètre de distance l'un de l'autre. Faire circuler horizontalement le ballon sans déplacer les pieds, en pivotant le haut du corps.

Remarque: Changer de direction.

Variante: Par monts et par vaux. La balle effectue un 0 vertical: donner par-dessus la tête, recevoir entre les jambes.

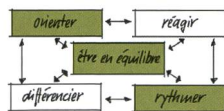
Pourquoi? Mobilisation des hanches et du tronc.

5 6 7 8 9 10



Tourbillon

5 6 7 8 9 10



Comment? Le pied correspondant à la main «faible» est placé dans le premier cerceau. Après une rotation autour de l'axe longitudinal, le lanceur essaie de s'immobiliser dans la paire de cerceaux

suivante, avec les bras écartés, puis il lance l'objet après trois ou quatre secondes.

Remarque: Exercer les rotations dans les deux sens.

Variante: Enchaîner les rotations en essayant après chacune d'elle de s'immobiliser deux à trois secondes dans les cerceaux.

Pourquoi? Améliorer l'équilibre et l'orientation. Introduire le mouvement de rotation.

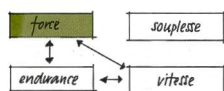
Lancer avec le bras gauche



Lancer avec le bras droit

**Festival de tirs**

5 6 7 8 9 10



Comment? Lancer différents objets le plus loin possible en effectuant au moins une rotation (placer éventuellement des cerceaux au sol comme soutien didac-

tique). Choisir des objets qui ont une certaine inertie lorsqu'on les expédie en fronde (anneaux attachés à des sautoirs). Cela permet de développer la sensation du mouvement propre au lancer du disque (bras tendu qui reste «à la traîne» jusqu'au dernier moment).

Remarque: Objets possibles: pneus, cerceaux, anneaux, balles à lanière, cordes nouées, anneaux attachés à des sautoirs, etc. Les balles de tennis, par contre, ne conviennent pas, car elles n'impliquent pas la même position des mains.

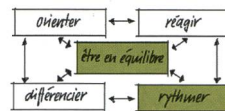
Organisation: Tout le monde lance en même temps puis récupère les objets.

Variante: Idem sous forme de concours de précision ou de performance (lancer le plus loin).

Pourquoi? Expérimenter l'inertie de différents objets de lancer. Différenciation. Éprouver le mouvement d'éloignement du corps par rapport à l'engin (bras tendu qui reste en retrait) et la position arquée qui en résulte.

A couvert

5 6 7 8 9 10



Comment? Lancer des pneus de vélo par-dessus un caisson, en direction d'une cible.

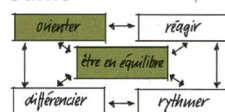
Remarque: Préparer plusieurs postes; remplacer éventuellement le caisson par un chariot de tapis.

Variante: Lancer après une rotation (idem à «Tourbillon»; marquer les pas avec des cerceaux).

Pourquoi? Extension complète du corps lors du lancer, jambe d'appui tendue et haut du corps redressé (ne pas se pencher vers l'avant).

Sumo

5 6 7 8 9 10



Comment? Position de sumo (jambes écartées, fléchies) en équilibre sur le banc. Essayer, sans modifier sa posture, d'aligner des demi-tours pour rejoindre l'autre extrémité du banc, sans tomber. Allers et retours.

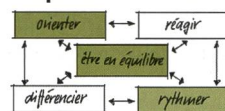
Remarque: Tourner sur la plante des pieds. Tendre les bras.

Variante: Même position, mais en posant un pied sur un disque (pied droit pour les gauchers, gauche pour les droitiers). Effectuer un demi-tour, voire un tour complet en tournant sur le disque.

Pourquoi? Tourner en équilibre pour la première phase du lancer du disque.

Stéphane Lambiel

5 6 7 8 9 10



Comment? Enchaîner plusieurs rotations entre deux lignes. Qui réussit à rester à l'intérieur du couloir? Idem avec le lancer du pneu à la fin.

Remarque: Rester sur la plante des pieds.

Variantes:

- Idem avec les yeux fermés.
- Danse en ligne: rester en équilibre sur une ligne après avoir effectué sa rotation.

Pourquoi? Améliorer l'orientation.

**Indications méthodologiques**

- Lancer le plus souvent en fronde de manière à entraîner dès le départ l'orientation et le lancer en équilibre.
- Lancer avec les deux mains.
- Varier les engins: pneus, anneaux, balles à lanière, cordes nouées. Les pneus sont particulièrement recommandés car la prise ressemble à celle du disque.
- Les pneus et balles à lanière, grâce à leur inertie, sont optimaux pour entraîner l'éloignement du sujet par rapport à l'objet.
- Pour des raisons de sécurité, placer les gauchers sur la gauche et les droitiers du côté droit.

Bon à savoir

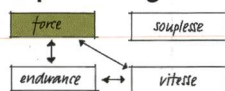
Lancer après une rotation n'est pas un mouvement naturel pour les enfants. Ils ne disposent d'aucune expérience dans ce domaine, ce qui rend cette discipline si intéressante. Tout le monde part de zéro et les enfants compétents au niveau de la coordination auront un avantage certain, même sur les plus costauds!

Comme l'incroyable Hulk

Un bon gainage musculaire du tronc est primordial pour transmettre la force des jambes vers le haut du corps, puis vers l'engin. Chez les enfants, l'entraînement de la force doit être ludique et sans charge additionnelle. Avec comme point d'orgue la stabilisation globale du tronc plutôt que le renforcement des extrémités.

Le pont d'Avignon

5 6 7 8 9 10



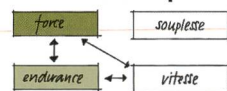
Comment? Deux rangées de tapis disposés parallèlement. Les enfants sont couchés sur le dos, les épaules sur la première rangée, les talons sur la deuxième. Au signal, ils soulèvent légèrement les hanches de manière à former un pont entre les tapis.

Variante: Idem entre des caissons suédois. Le pont reste solide jusqu'à ce que trois enfants soient passés dessous en rampant. Pour corser la tâche, pousser vers le haut un ballon de basketball, voire un médecine-ball sans modifier la position (cinq à dix répétitions).

Pourquoi? Renforcement des chaînes musculaires postérieures (dorsaux, fessiers, ischio-jambiers).

Tourner les crêpes

5 6 7 8 9 10



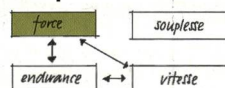
Comment? Deux équipes réparties sur le terrain sur lequel sont placés des tapis (deux à quatre de plus que de joueurs), la moitié avec la partie lisse en haut, l'autre moitié avec la partie rugueuse visible. Au signal, l'équipe A retourne les tapis côté rugueux, l'équipe B fait de même dans l'autre sens. Après deux minutes, qui a retourné le plus de tapis? Veiller à la position du dos!

Remarque: Interdit de bloquer les tapis! Ne pas jouer trop longtemps car le jeu est astreignant.

Pourquoi? Renforcement global du corps.

Tempête

5 6 7 8 9 10



Comment? Par trois, un arbre et deux bûcherons. Le vent souffle sur l'arbre qui oscille d'avant en arrière. Les bûcherons veillent à ce qu'il ne tombe pas.

Le tronc, malgré la tempête, ne se déforme pas, même lorsque le vent se fait plus fort (augmenter l'amplitude de balancer). Le tronc se déplace aussi latéralement.

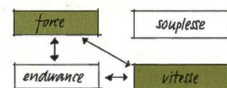
Remarque: Pour augmenter la confiance envers les camarades, «l'arbre» ferme les yeux.

Variante: Toujours par trois. Les ouvriers soulèvent l'arbre (corps droit et solide) et le transportent dans un autre endroit où ils le déposent. Durant toute l'opération, l'enfant porté garde le corps tendu.

Pourquoi? Renforcement du tronc.

Tunnel

5 6 7 8 9 10



Comment? Estafette avec deux équipes de six à huit participants. Tout le monde se place en position d'appui facial (attention au dos creux!). L'enfant en tête de colonne roule un ballon qui traverse le tunnel formé par ses coéquipiers. Quand le ballon arrive au dernier maillon de la chaîne, celui-ci le prend, sprinte et vient se placer tout devant pour lancer le ballon à son tour. Quelle équipe effectue en premier le tour complet?

Variante: En appui sur les coudes au lieu des mains, frontalement, de dos ou latéralement.

Pourquoi? Renforcement du tronc.

Indications méthodologiques

- Travailler avec le poids de son propre corps (pas de charge additionnelle).
- Renforcer d'abord le tronc, puis les extrémités.
- La qualité avant la quantité!
- Privilégier les formes ludiques qui sollicitent aussi la coordination. La fluidité du mouvement permet ainsi à la force de mieux s'exprimer.

Bon à savoir

On a souvent tendance à privilégier les exercices de poussée (appuis faciaux par exemple) au détriment des tractions. Cela peut conduire à des dysbalances et à des mauvaises postures (épaules vers l'avant). Il est donc judicieux d'entraîner conjointement les muscles agonistes et antagonistes.

alder + eisenhut



La joie du buteur

Pour les enfants, marquer un but, quel que soit le jeu, représente un plaisir indescriptible qui se manifeste par des cris sur le terrain. La diversité des concours dans le domaine des lancers est grande. Si les formes choisies sont rattachées à des histoires ou à des métaphores, elles atteindront encore mieux leur cible!

Chasse au gibier (lancer en ligne) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Comment? Dessiner un sanglier à l'aide d'une craie sur un petit tapis. Deux porteurs traversent la salle, d'abri en abri, cachés derrière l'animal. Les chasseurs à l'affût tirent sur la proie avec des balles de tennis dès qu'elle quitte son refuge.

Remarque: Marquer la zone de tirs pour les chasseurs.

Pourquoi? Précision dans les tirs, plaisir.

Poules aux œufs d'or (renforcement ludique des jambes)

Comment? Dans la salle se trouvent des œufs (ballons de basket-ball) et des poules (un œuf par poule). Ces dernières se promènent tranquillement à travers le champ. Au signal du fermier, elles cherchent un œuf à couvrir (s'accroupir sans casser l'œuf!). Le fermier choisit un bel œuf et le met dans sa corbeille. Les poules se remettent en route. Au prochain signal, elles cherchent un nouvel œuf à couvrir, mais il en manque un. La poule bre-douille sort du jeu qui se poursuit jusqu'à ce qu'il n'en reste plus qu'une.

Remarque: Les poules éliminées retournent au poulailler (équilibre sur le banc retourné) ou couvent d'autres œufs contre la paroi (exercice de la chaise, jambes à angle droit). Autres gages possibles.

Variante: Quand le fermier arrive dans la cour, les poules doivent d'abord tester (couvrir) dix œufs avant de trouver le leur. Qui est la plus rapide?

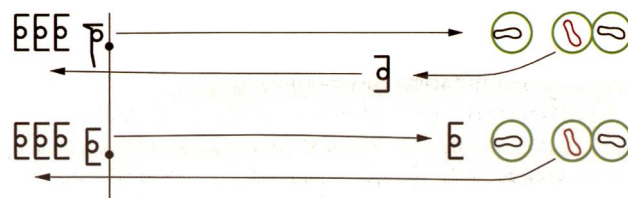
Pourquoi? Compétition, orientation, vitesse, renforcement des jambes.

Tour et retour (lancer en fronde) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Comment? Les enfants s'affrontent sous forme de duels. Au signal, ils sprintent jusqu'à leur cerceau respectif, effectuent une rotation à l'intérieur des cerceaux et reviennent au départ. Qui est de retour le premier?

Remarque: Entraîner au préalable le mouvement de rotation au ralenti (voir exercices p. 9). Comme les enfants courent le plus vite possible pour rejoindre le départ, le poids se trouve automatiquement sur la jambe postérieure après la rotation.

Pourquoi? Esprit de compétition.



Squash ralenti (renforcement ludique/pousser)

Comment? Dessiner un rectangle d'environ 2 x 1,5 m contre la paroi (avec une craie ou des scotch), à 50 cm de hauteur. Deux enfants s'affrontent en duel. Objectif: lancer le ballon de basket-ball (ou un médecine-ball léger) dans le rectangle de manière à ce qu'il rebondisse dans le terrain et que l'adversaire ne le rattrape pas après un rebond. De la position de départ, le lanceur a droit à un pas maximum. Si le joueur est gêné pour la réception du ballon, le point doit être rejoué, comme au squash.

Remarque: Prévoir suffisamment d'espace entre les différents terrains. Jouer à trois ou cinq points gagnants avant de changer d'adversaires (forme de tournoi).

Variante: Tennis. Chacun a son propre terrain (3x3 m à 5x5 m) distant de deux à quatre mètres du mur. Les joueurs lancent la balle contre le mur dans le but de la faire tomber dans le terrain adverse. Si l'adversaire la rattrape directement ou après un seul rebond, le jeu se poursuit.

Pourquoi? Compétition, fair-play, réaction, orientation, différenciation, renforcement global.

Squash express (lancer en ligne) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Comment? Par équipes de deux. Les joueurs se font des passes via le mur avec une balle de tennis ou de handball. Un point par passe réussie. Si la balle touche le sol, la balle passe à l'autre équipe. Possibilité de se faire des passes entre coéquipiers mais interdiction de marcher avec la balle.

Remarque: Devant la paroi, prévoir un fossé (deux à cinq mètres de largeur selon le niveau) que personne ne peut traverser.

Variantes:

- Possibilité de courir avec la balle tant qu'un adversaire ne nous a pas touchés. Améliorer la vitesse.
- Lancer via le panneau de basketball afin de privilégier le lancer vers le haut.
- Utiliser toutes les parois disponibles comme buts, ce qui permet le développement du jeu dans toutes les directions.
- Appliquer les règles du tchoukball ou de la passe à dix.

Pourquoi? Tactique d'équipe, positions sur le terrain, lancer de différentes manières.



Pneu-golf (lancer en fronde) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Comment? Aménager un terrain de golf (sur le terrain de football, dans l'allée, sur l'installation de lancer) avec des piquets en guise de trous et des pneus de vélo en lieu et place des balles de golf. Objectif: encercler les piquets avec le moins de tirs possible, le tout en lançant l'objet après une rotation. Lorsque le pneu arrive sur le green (10 mètres autour du piquet), le joueur peut le lancer sans rotation préalable. Les joueurs passent au «trou» suivant quand tout le monde a placé son pneu sur la cible. Qui termine le parcours avec le moins de «coups»?

Remarque: En nature, utiliser de petits arbres, tas de pierres ou autres cibles naturelles. Le parcours peut aussi être jalonné de différents obstacles (buts, clôtures, arbres).

Variante: Choisir un parcours qui permet de travailler avec les deux bras. Egalement sous forme de concours d'équipe.

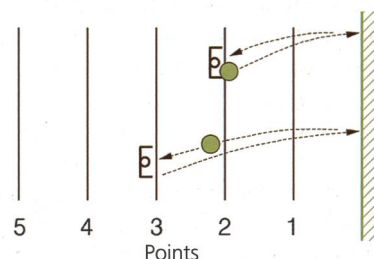
Pourquoi? Tactique, précision vs force, lancer en fronde.

Tirs à risques (pousser) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Comment? Différentes zones sont marquées au sol. Plus la zone est éloignée du mur, plus elle rapporte de points. Objectif: propulser la balle contre la paroi et la rattraper au même endroit. L'enfant choisit sa distance afin de récolter le maximum de points pendant 30 secondes.

Variante: Qui réussit le plus de points avec cinq essais? L'enfant peut changer de zone à chaque lancer.

Pourquoi? Lancer loin, estimer ses capacités.



Top du top

Un lancer correct représente une tâche complexe qui demande beaucoup de coordination. Comme les feed-back verbaux sont difficilement perçus et exploités par les enfants, il est préférable de multiplier les exercices qui entraînent et corrigent automatiquement les aspects techniques. Les enfants expérimentent ainsi ce qui fonctionne bien et ils exécutent sans s'en rendre compte des éléments-clés, garants de succès futurs.

Exemples:

- Rythme de l'élan: poser des cerceaux sur le sol («Stéphane Lambiel», p. 9).
- Extension complète du corps: fixer des cibles en hauteur («Tir au pigeon», p. 5, «Ballon par-dessus la corde», p. 6).
- Tronc redressé lors du lancer (pas de cassure du haut du corps): lancer directement contre le mur.
- Pousser avec impulsion sur la jambe postérieure: prendre une balle posée sur le sol derrière soi («Travail à la chaîne», p. 6).
- Jambe d'appui (ne pas plier le genou au moment du lancer), lancer par-dessus des obstacles («A couvert», p. 9).

Cocktail-party

Les exercices de lancers devraient, autant que possible, être globaux (avec élan) et combinés avec des sauts et des courses. L'entraînement gagne en diversité. De plus, un bon lancer – à savoir un lancer qui atteint une certaine distance – ne s'entend pas sans une bonne dose de détente et de vitesse!

Ping pong géant (lancer et endurance)

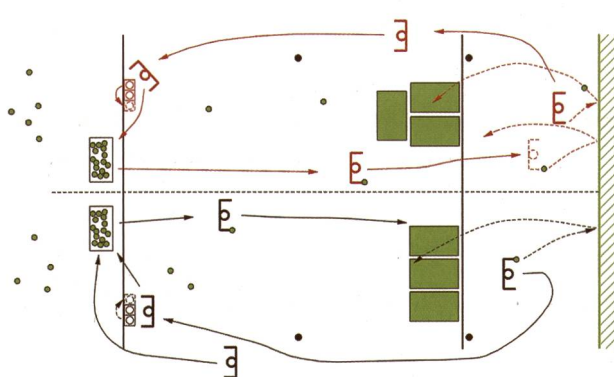
5 6 7 8 9 10

Comment? Deux équipes (jusqu'à six contre six). Chacune place trois tapis dans son camp, à cinq mètres au moins de la paroi. Au signal, les joueurs prennent une balle de tennis dans le dépôt près du mur, traversent la salle et lancent la balle contre le mur pour qu'elle retombe sur un de leurs tapis. Pour chaque cible atteinte, les joueurs avancent leur cône d'une place. Quelle équipe amène son cône au plus vite sur la ligne médiane?

Remarque: Les joueurs reviennent par l'extérieur du terrain pour prendre la balle suivante. Tout le monde court en même temps, ce qui augmente l'intensité. Comme alternative, pour chaque point marqué, les joueurs transportent un objet d'une caisse à une autre. Dans tous les cas, les enfants gèrent leurs points (accident sur le fair-play).

Variante: Si l'on veut mettre l'accent sur la vitesse, effectuer l'exercice sous forme d'estafette.

Pourquoi? Entraîner la précision sous contrainte (endurance).



Lanceurs contre coureurs (lancer et sprinter)

5 6 7 8 9 10

Comment? Les lanceurs expédient un objet le plus loin possible selon la technique définie par l'enseignant ou le moniteur. Dès que l'engin a quitté les mains du lanceur, le sprinteur va le récupérer et le ramène au plus vite. Qui est le plus rapide pour revenir? Changer les rôles à chaque fois.

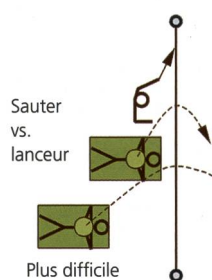
Remarque: Adapter les objets selon l'âge des enfants: pour les 5-6 ans, balles de tennis; pour les 9-10 ans, des cordes nouées; ou encore des allumettes si l'accent est mis sur le sprint court!

Variante: Concours d'équipe: les joueurs de l'équipe A lancent leurs engins le plus loin possible. Les coureurs les ramènent. Le chrono est arrêté lorsque le dernier sprinteur est de retour (chacun ne ramène qu'un objet).

Pourquoi? Lanceurs: lancer loin; coureurs: améliorer la vitesse.

Poussée contre détente (lancer et sauter)

5 6 7 8 9 10



Comment? Un enfant est couché sur le dos sur un tapis de sol. Il doit lancer en arrière et par-dessus une corde un ballon de basketball ou un médecine-ball posé sur sa poitrine. S'il y parvient, son adversaire doit sauter en hauteur et essayer de toucher la corde avec une main. S'il y parvient également, la hauteur de la corde est augmentée d'un cran. Qui manque trois essais en premier?

Remarque: Le poids de la balle ou la hauteur de la corde peuvent être modifiés pour rendre le duel plus attractif.

Pourquoi? Lanceurs: entraînement du mouvement de poussée et renforcement de la capacité de poussée; sauteurs: entraînement de la détente et de l'extension complète du corps.

Tous les points comptent

La compétition entretient la motivation des enfants qui ne se lassent pas de défier leurs camarades. La progression est rapide à cet âge-là. Le choix des concours influence les formes de tests, car en « compétition », l'intensité est élevée et les enfants ne se rendent pas compte qu'ils enchaînent un grand nombre de mouvements en peu de temps.

Triathlon

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

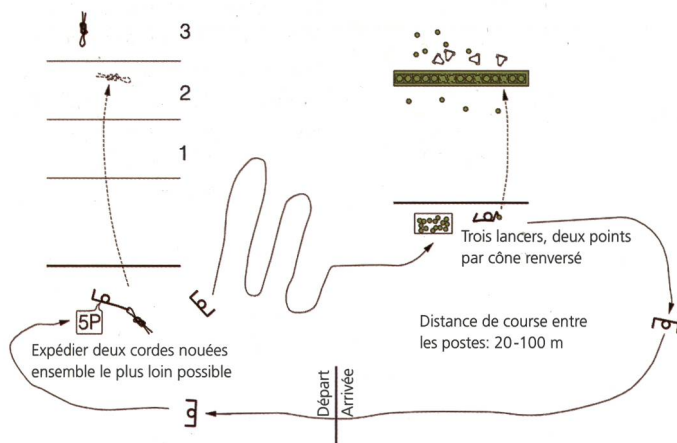
(lancer en fronde, lancer en ligne, endurance)

Comment? Les jeunes athlètes accomplissent trois épreuves : une course, un lancer en fronde avec des cordes nouées et un lancer de précision (viser des cônes). Au signal, l'enfant démarre, sprinte sur une certaine distance, rejoint l'aire de lancer. Là, il prend l'objet à lancer (deux cordes nouées ensemble) qu'il expédie en fronde le plus loin possible pour récolter des points. Il court pour rejoindre le stand de tir où il dispose de trois lancers pour abattre le maximum de cônes (deux points par cône renversé). Il termine son tour en courant. Un tour complet rapporte trois points supplémentaires. Qui récolte le plus de points en cinq minutes?

Remarque: Aménager les zones de course avec des obstacles afin de solliciter la détente, l'équilibre ou la technique de haies.

Variante: Remplacer le système de points par des rondes de pénalités. Au lancer de la corde, plus la distance obtenue est grande, moins l'athlète a de tours à accomplir. Au tir de précision, un tour par cône manqué.

Pourquoi? Combiner différentes techniques de lancer avec des disciplines de course sous forme de concours.



Pousse-balle (pousser)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Comment? Par deux, face à face en équilibre sur la partie étroite du banc (distance entre les bancs : trois mètres). Les partenaires enchaînent dix passes à hauteur de poitrine, sans tomber du banc. S'ils y parviennent, ils font de même sur une jambe, puis sur l'autre.

Pourquoi? Lancer (pousser) en équilibre.

A la barre! (lancer en ligne)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Comment? Une paire de barres parallèles est placée parallèlement au mur, la barre côté mur à hauteur maximale, la seconde barre à hauteur d'épaules du lanceur. L'enfant saisit la barre avec sa main libre et lance une balle contre le mur. Celle-ci doit passer au-dessus de la barre supérieure et revenir vers le lanceur, sans que ce dernier lâche la barre. Après trois ou quatre essais réussis, changer de main.

Remarque: Veiller à une position de départ correcte : pieds légèrement décalés et bras tendu lors du lancer.

Variante: Sous forme de concours, par équipes de deux : le joueur de devant lance la balle de manière à ce que son partenaire la rattrape dans son dos. Ce dernier la lui redonne le plus vite possible pour qu'il puisse relancer. Quelle équipe réussit le plus de lancers en deux minutes?

Pourquoi? Mouvement contrôlé et qualitativement correct, sans cassure du haut du corps.

Bibliographie

- Georges, A. (1986): **L'enfant et l'athlétisme**. Paris, Ed. Revue EPS.
- Jeunesse+Sport (2009): **Physis – Exemples pratiques**. Macolin, HEFSM.
- Katzenbogner, H. (2002): **Kinder-Leichtathletik**. Münster, Philippka Verlag.
- Vonstein, W. (2001): **Fun in Athletics**. Achen, Meyer & Meyer.

Liens

- Autres formes d'exercices en relation avec les lancers: www.jeunesseetsport.ch > Disciplines sportives > J+S-Kids > Documents à télécharger > Leçons d'introduction > Athlétisme
- Formes de concours attractives avec la Kids-Cup: www.kids-cup.ch
- Tests d'athlétisme pour les enfants: www.jeunesseetsport.ch > Disciplines sportives > Athlétisme

Un numéro pour vous



mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues (cahiers pratiques inclus)
à Fr. 10.-/€ 7.50 (+ port):

Numéro: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Nombre: _____

Commandes de cahiers pratiques
à Fr. 5.-/€ 3.50 (+ port):

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

☐ Je m'abonne à «mobile» pour une année
(Suisse: Fr. 42.-/Etranger: € 36.-)

☐ Je désire un abonnement à l'essai
(3 numéros pour Fr. 15.-/€ 14.-)

☐ français

☐ deutsch

☐ italiano

Prénom/Nom: _____

Adresse: _____

NPA/Lieu: _____

Téléphone: _____

Courriel: _____

Date, signature: _____

Envoyer ou faxer à: Office fédéral du sport OFSPO, Rédaction «mobile»,
CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch