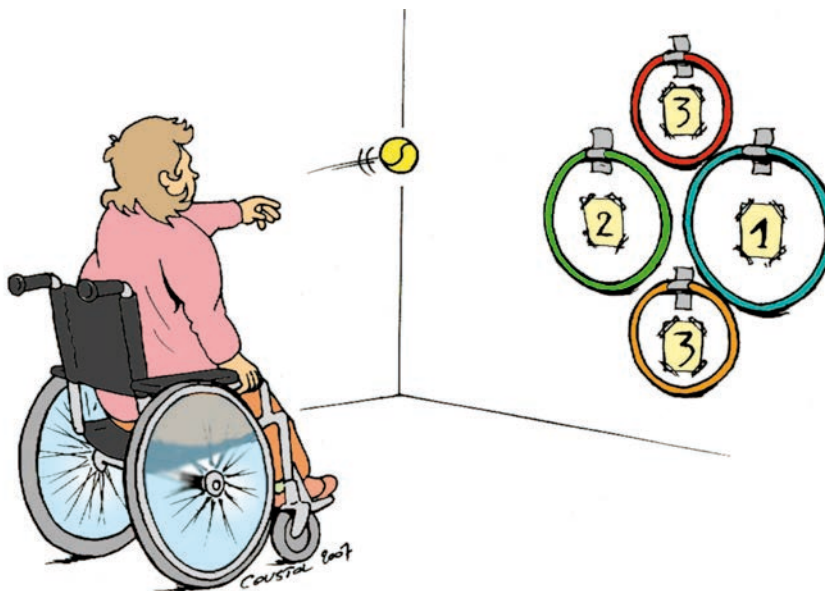
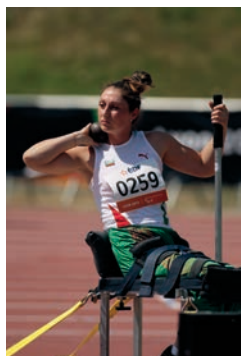
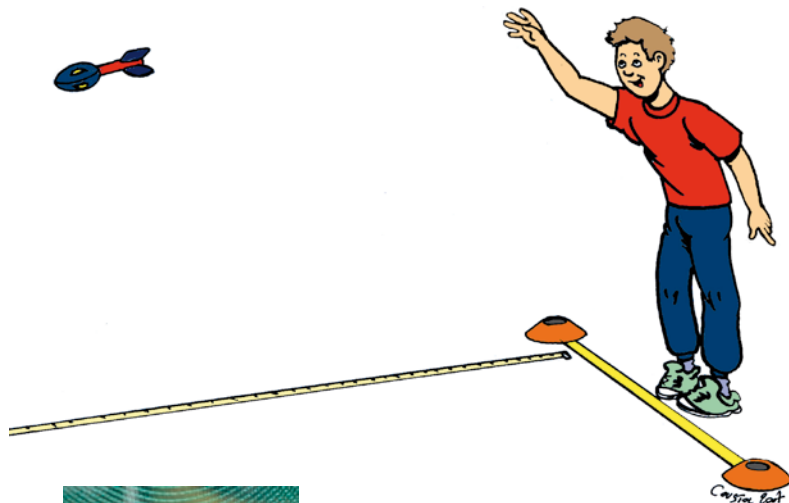


LANCER DE DISTANCE ET DE PRÉCISION

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # 3



Javelot en
mousse
€



Cerceaux
€



Balle de tennis
€



Double
décimètre
€



Vortex
€

Description

- Sport athlétique individuel de performance. Le lancer de distance avec un javelot est inscrit aux Jeux Paralympiques pour les athlètes pratiquant debout et lors du pentathlon pour les déficients visuels.
- L'objectif pour le lancer de distance ou de précision est respectivement de lancer un engin (javelot ou vortex*) le plus loin possible ou d'atteindre une cible verticale.

Règlement

→ Aucune règles internationales ne régissent cette discipline, néanmoins la FFH propose cette activité avec ce règlement et ouvre la pratique aux sportifs en fauteuil roulant.

→ Lancer de distance :

• Chaque sportif dispose de 4 essais pour améliorer la distance de son lancer. Seule sa meilleure performance est prise en considération pour établir le classement final.

• Les pratiquants debout peuvent réaliser une course d'élan illimitée (couloir de 4m de large) avant de lancer l'engin. Les sportifs en fauteuil roulant se positionnent directement derrière la ligne de lancer.

• La mesure du lancer s'effectue de la ligne de lancer au point de chute de l'engin.

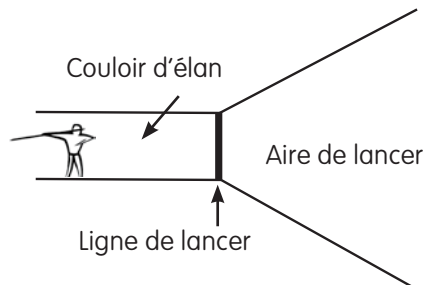
• Le lancer est jugé faux si le sportif franchit la ligne de lancer durant sa prise d'élan et durant toute la phase d'envol de l'engin, et si ce dernier atterrit en dehors de l'aire de lancer. Dans ce cas, le lancer n'est pas mesuré et n'est pas pris en considération.

→ Lancer de précision :

• Le sportif se positionne derrière une ligne et doit lancer son engin (vortex*) dans des cibles suspendues en hauteur pour inscrire le maximum de points.

• La hauteur, le diamètre des cibles et leurs équivalences en points sont à moduler en fonction des capacités de lancer du sportif.

• Quelque soit l'activité, la technique du lancer est libre mais doit rester conforme au règlement et suivre les normes de sécurité.



Situations pédagogiques

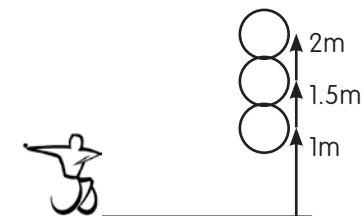
→ Lancer de distance :

• Placer un plot à l'endroit de chute de l'engin (vortex* ou balle). Chaque sportif a sa couleur de plot, ils tentent chacun leur tour d'améliorer leur distance de lancer.

• Varier le poids et la forme de l'engin à lancer en fonction des capacités de préhension et de force de l'athlète, en commençant par des engins légers.

→ Lancer de précision :

• Le sportif tente de lancer un engin (vortex, balle de tennis...) dans chacun des 3 cerceaux de 50cm de diamètre suspendues en hauteur, en allant du plus bas au plus haut. Il doit utiliser le moins d'engin possible pour atteindre le dernier cerceau.



• L'éloignement, la taille, le diamètre des cerceaux et leurs équivalences en points sont à moduler en fonction de la difficulté souhaitée.

Matériels & adaptations

→ Engin :

• **Lancer de distance** : Javelot en mousse, vortex*, massue, balle ouverte ou de tennis...

• **Lancer de précision** : Vortex, balle de tennis, sac de sable, balles lestées...

→ Double décimètre

→ Cibles verticales matérialisées par des cerceaux ou tracées sur un mur avec du scotch, de la craie...

Sécurité

→ Personne ne doit se trouver près de l'aire de lancer ou la traverser.

→ Récupérer les engins lancés à la fin et au signal de l'animateur.

Capacités développées

→ Force musculaire du haut du corps

→ Précision motrice