

## CP 1 LANCER de DISQUE

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :**

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La logique de l'activité (organisation, sens...).</li> <li>• Les points de règlement : aire d'élan, zone de réception, mesure (conditions).</li> <li>• Le vocabulaire spécifique aux lancers athlétiques (trajet, trajectoire, angles d'envol...) et propre à l'engin (angle d'attaque, sens de rotation).</li> <li>• Les données, anatomiques, physiologiques et biomécaniques (les ceintures, les groupes musculaires sollicités, application des forces...).</li> <li>• Les principes d'efficacité : Les facteurs mécaniques (chemin de lancement, force centrifuge, vitesse et angles d'envol et d'attaque optimum de l'engin ...), le placement (bras lanceur / ligne des épaules, ceintures / appuis..), enchaînement des actions...</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'un échauffement général et spécifique (parties du corps les plus sollicitées, progressivité de l'intensité des sollicitations musculaires).</li> <li>• Les repères : <ul style="list-style-type: none"> <li>- sur soi : placement des appuis au départ, du bras lanceur, de l'engin dans la main, de la distance entre les appuis en phase finale....</li> <li>- sur le résultat de ses actions : forme de la trajectoire, lieu de chute, attitude finale après le lancer.</li> </ul> </li> <li>• Son niveau de performance, son record.</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles de sécurité (placement par rapport à l'aire de lancer ou au lanceur, conditions autorisant le lancer, modalités de récupération de l'engin).</li> <li>• Les indicateurs sur l'organisation posturale du lanceur : tenue de l'engin, équilibre, placement du regard, rythme des appuis, attitude finale...</li> <li>• Les indicateurs sur le disque après le lancer : forme de la trajectoire, lieu de chute dans le secteur...</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer le plus loin possible en assurant la continuité des actions et l'accélération du disque.</li> <li>• Amener le bras lanceur dans le prolongement de la ligne des épaules.</li> <li>• Rester équilibré pendant l'élan et le lancer.</li> <li>• Accélérer l'action des appuis près du sol, tout en retardant le train supérieur (et assurer le « vissage »).</li> <li>• Déclencher le lancer à partir de la pose solide du pied avant gauche si lanceur droitier pour optimiser le « dévissage ».</li> <li>• Positionner correctement le disque sur sa trajectoire avec un angle d'attaque approprié.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'échauffer en intégrant les mobilisations articulaires sécuritaires (préparer et favoriser la dissociation des ceintures).</li> <li>• Récupérer, s'étirer....</li> <li>• Identifier le résultat de ses actions (pour réguler).</li> <li>• Conseiller un partenaire à partir d'indicateurs visuels simples : sur le disque, sur le lanceur.</li> <li>• Fonctionner ou travailler par petits groupes hors de la présence immédiate de l'enseignant.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persévérer : accepter la quantité de travail, la répétition pour progresser.</li> <li>• Définir et assumer un projet personnel de réalisation et d'entraînement.</li> <li>• Se mobiliser de façon continue pendant l'entraînement ou lors d'un concours.</li> <li>• Prendre en compte l'avis d'un autre (observations et conseils).</li> <li>• Apprécier l'efficacité de ses actions à partir des observations et des résultats.</li> <li>• Rester très vigilant sur les règles de sécurité.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter ses partenaires.</li> <li>• Développer un esprit d'entraide pour les faire progresser.</li> <li>• Installer et ranger le matériel.</li> <li>• Assumer les rôles sociaux (d'observateur, entraîneur, juge...).</li> </ul>

## CP 1 LANCER de DISQUE

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :**

**-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.**

**-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.**

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les points de règlements relatifs à l'organisation d'un concours.</li> <li>• Les données, anatomiques, physiologiques et biomécaniques (pivots, mise en tension-renvoi, « torsion-détorsion », application des forces...).</li> <li>• Les principes d'efficacité liés à l'avance des appuis, à la dissociation des ceintures, à l'action coordonnée des appuis.</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Son propre record, sa zone de performance stabilisée.</li> <li>• Ses points forts, ses points faibles (conduites typiques, niveau des ressources).</li> <li>• Les repères internes pour la régulation des actions (contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, tempo, ...).</li> <li>• Les différents exercices d'échauffement spécifiques ; leur utilité (les effets attendus).</li> <li>• Les exercices d'étirement adaptés aux groupes musculaires les plus sollicités.</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les indicateurs sur le lanceur pendant les différentes phases de son action (notion de rythme, de relâchement, de mise en action, de trajet des appuis, de trajet du bras lanceur, d'amplitude, notion de retard du bras ...).</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer le plus loin possible en recherchant l'amplitude maximale de l'élan et la plus grande vitesse d'envol du disque.</li> <li>• Construire le relâchement du bras lanceur.</li> <li>• Allonger le chemin d'accélération du disque par une prise d'avance efficace des appuis pour une torsion optimale du corps.</li> <li>• Rechercher la continuité des actions propulsives de bas en haut, d'arrière en avant (jambes, tronc, bras) à partir d'appuis solides.</li> <li>• Savoir choisir sa stratégie de concours pour réaliser la meilleure performance en 6 tentatives.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier dès le lâcher le bon placement du disque et la bonne trajectoire.</li> <li>• Automatiser la prise de repères pendant le lancer pour optimiser sa gestuelle (placer le regard, placer le bras libre...).</li> <li>• Observer sur soi et chez autrui les différents facteurs de continuité/discontinuité des actions bras/jambes et en rendre compte.</li> <li>• Expliquer à son partenaire les conseils donnés</li> <li>• Mettre en relation ses sensations avec le geste réalisé pour identifier les procédures et comprendre le résultat de ses actions.</li> <li>• Réguler ses actions en fonction d'indicateurs proprioceptifs (contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, accélération / décélération).</li> <li>• Gérer en autonomie un concours.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumer un projet quantitatif et qualitatif pour progresser.</li> <li>• Optimiser le travail (préparation physique, entraînement, récupération) dans la préservation et le développement de son potentiel physique.</li> <li>• Adopter une démarche réflexive sur sa pratique en utilisant des indicateurs variés sur soi, (ressentis ou observés par autrui), sur les effets de ses actions.</li> <li>• Assumer la conception d'une séquence d'entraînement ou d'un projet personnel</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre disponible pour observer et conseiller un partenaire.</li> <li>• Etre disponible pour travailler en équipe et partager les expériences.</li> </ul>