

## 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>