Gestes techniques : Lancer de disque

Bibliothèque BRK-EPS

Optimiser la technique de lancer pour maximiser la distance tout en respectant la réglementation et en minimisant les risques de blessures.

Position de départ et prise du disque

Prise du disque

Tenir le disque correctement pour assurer contrôle et sortie fluide.

1. Placer le disque sur la main dominante, doigts légèrement écartés et pouce sur le dessus.
2. Faire reposer le disque principalement sur la dernière phalange des doigts.
3. Exercer une légère pression sans crisper la main.

Position de départ

Adopter une posture équilibrée pour initier la rotation avec stabilité.

1. Se tenir dans le cercle, pieds largeur d'épaules.
2. Fléchir légèrement les genoux pour abaisser le centre de gravité.
3. Dos droit, épaules relâchées.

Phase de rotation et engagement du corps

Mise en mouvement et rotation

Amorcer la rotation pour accumuler l'énergie avant l'accélération.

1. Flexion légère des genoux, rotation avec le pied arrière.
2. Tourner hanches et épaules ensemble pour accumuler l'énergie.
3. Bras détendus, disque incliné légèrement vers l'extérieur.

Rotation complète

Utiliser une rotation rapide et fluide pour générer de la vitesse.

1. Pivot explosif sur le pied d'appui.
2. Transférer l'énergie de la jambe arrière vers la jambe avant.
3. Garder épaules alignées avec les hanches pour garder l'équilibre.

Phase d'accélération et de lancer

Transfert de poids

Transférer efficacement l'énergie du bas vers le haut du corps.

1. Pousser avec force sur la jambe arrière.
2. Maintenir la trajectoire circulaire avec le pivot du pied d'appui.
3. Engager hanches et épaules vers la cible avant le lancer.

Lancer et libération du disque

Lâcher le disque de manière explosive et contrôlée pour maximiser la distance.

1. Mouvement explosif, inclinaison légèrement vers le haut.
2. Extension complète du bras et du poignet au lâcher.
3. S’assurer que le disque tourne bien sur lui-même.

Réception et équilibre après le lancer

Contrôle après le lancer

Maintenir l’équilibre pour rester dans le cercle et éviter les fautes.

1. Ramener rapidement la jambe arrière pour récupérer l’équilibre.
2. Regarder devant soi pour stabiliser le corps.
3. Rester dans le cercle jusqu'à ce que le disque touche le sol.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.