Gestes techniques : Lancer de vortex

Bibliothèque BRK-EPS

Optimiser la technique pour maximiser la distance et la précision du lancer tout en respectant la sécurité et le geste technique.

Prise et position initiale

Prise du vortex

Assurer un contrôle optimal dès le début du mouvement.

1. Saisir le vortex par la poignée, pouce sur le dessus, doigts autour.
2. Aligner le vortex dans la prolongation du bras.
3. Garder la main souple, éviter la crispation.

Position de départ

Préparer le corps pour un lancer fluide et puissant.

1. Se tenir debout, pieds largeur d’épaules.
2. Fléchir légèrement les genoux, bassin stabilisé.
3. Regarder dans la direction de la cible.

Phase d'élan et préparation au lancer

Course d’élan

Accumuler la vitesse pour transmettre l’énergie au vortex.

1. Effectuer quelques foulées dynamiques pour amorcer le lancer.
2. Garder le vortex stable, bras en arrière.
3. Préparer la transition vers la phase d’armement.

Armement du vortex

Stocker l'énergie en arrière avant le lancer.

1. Reculez le bras lanceur derrière l’épaule.
2. Maintenir le vortex aligné avec la direction du lancer.
3. Prioriser le gainage du tronc pour la stabilité.

Phase de lancer

Impulsion et lancer

Propulser le vortex avec puissance et technique.

1. Planter fermement le pied opposé au bras lanceur.
2. Transférer rapidement le poids du corps vers l’avant.
3. Lancer le vortex avec une extension complète du bras et du poignet.

Phase de récupération

Suivi du geste

Stabiliser le corps après le lancer, éviter les fautes.

1. Effectuer un petit pas de récupération pour rester dans la zone.
2. Observer la trajectoire du vortex.
3. Maintenir une posture équilibrée après le lancer.

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