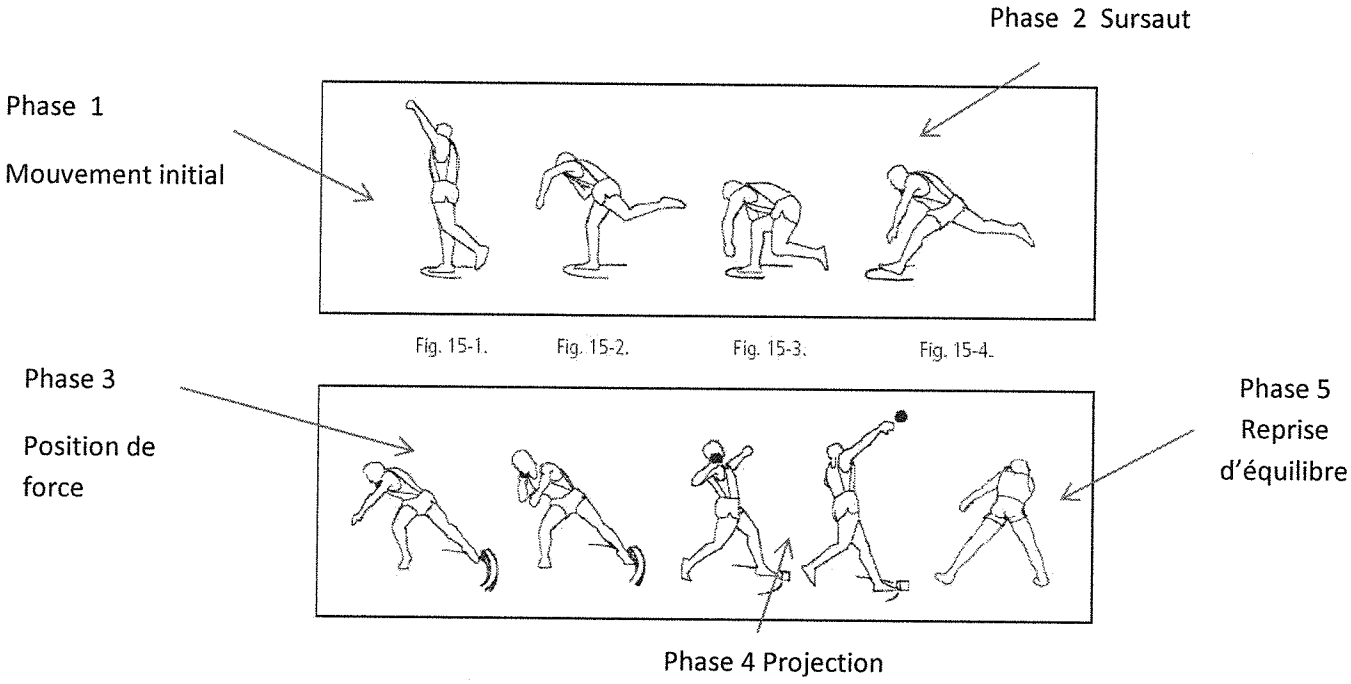
Niveau A du lancer du poids

Avec sursaut



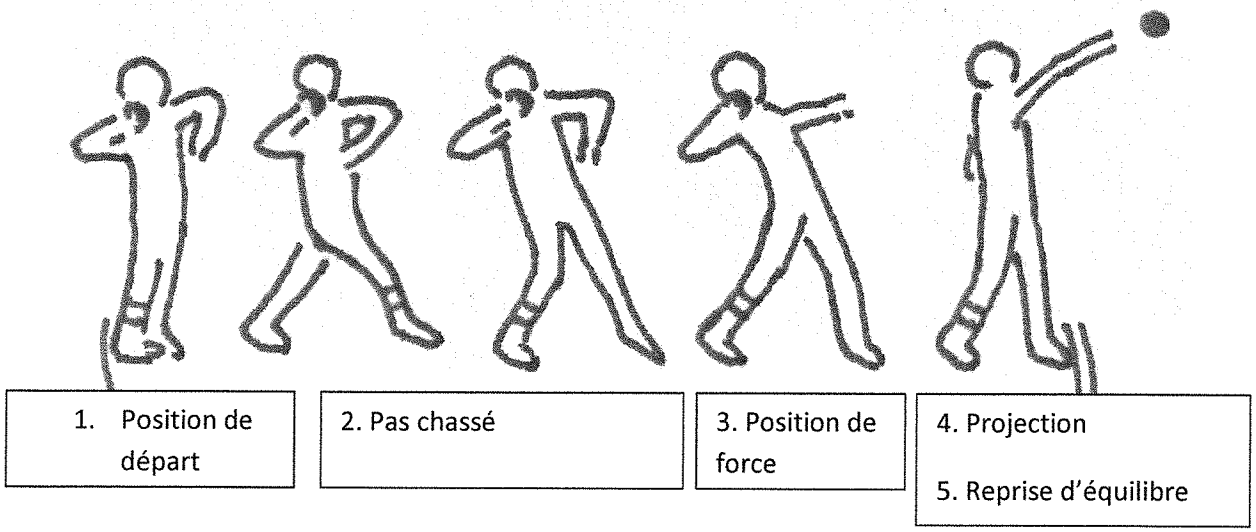
ÉLÉMENTS TECHNIQUES POUR RÉUSSIR UN LANCER

1. Se faire une image mentale de son lancer avant de l'exécuter.
2. Mouvement d'élan énergique en accélération (lent à explosif).
3. La poussée des hanches et des jambes est énergique et efficace.
4. Le retard et le positionnement du bras est respecté au départ.
5. Lier les composantes du lancer sans hésiter (élan, poussée, extension du corps, récupération).
6. La position finale est maintenue.
7. Le regard est dirigé vers le haut de l'horizon pour éviter de perdre l'équilibre.
8. La trajectoire de l'engin est de type arc-en-ciel.

Préparé par Mélanie Guy E.É.P.S. avec la collaboration de Anne-Marie Loiselle C.P.

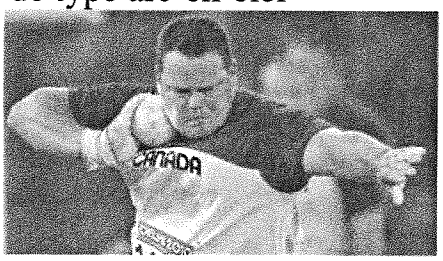
Niveau B du lancer du poids

Pas chassé ou croisé de côté



ÉLÉMENTS TECHNIQUES POUR RÉUSSIR UN LANCER

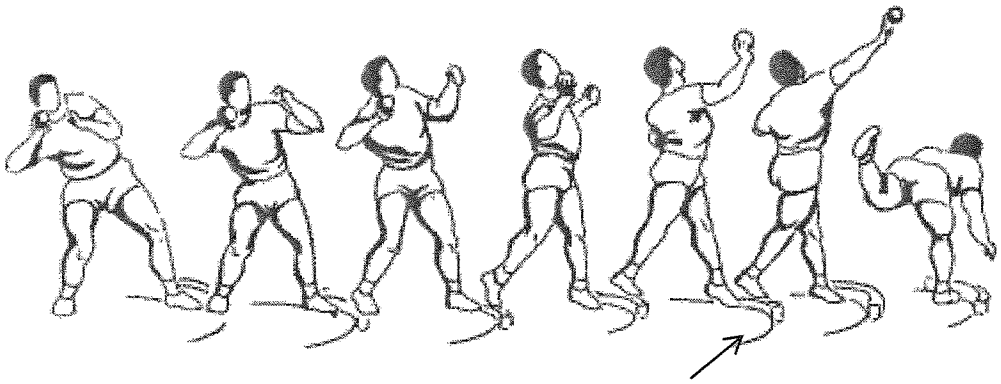
1. S'imaginer dans la tête son lancer avant de l'exécuter.
2. Mouvement d'élan énergique en accélération (lent à explosif)
3. La poussée des hanches et des jambes est énergique et efficace
4. Le retard et le positionnement du bras est respecté au départ
5. Lier les composantes du lancer sans hésiter (élan, poussée, extension du corps, récupération).
6. La position finale est maintenue.
7. Le regard est dirigé vers le haut de l'horizon pour éviter de perdre l'équilibre.
8. La trajectoire de l'engin est de type arc-en-ciel



Préparé par Mélanie Guy E.É.P.S. avec la collaboration de Anne-Marie Loiselle C.P.

Niveau C du lancer du poids

Lancer stationnaire



Phase 3 Position de force Phase 4 Projection Phase 5 Reprise d'équilibre

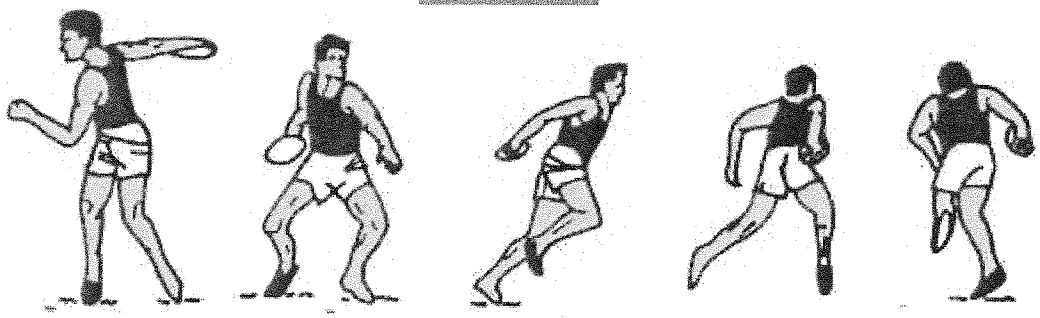
ÉLÉMENTS TECHNIQUES POUR RÉUSSIR UN LANCER

1. S'imaginer dans la tête son lancer avant de l'exécuter.
2. La poussée des hanches et des jambes est énergique est efficace.
3. Le retard et le positionnement du bras est respecté au départ.
4. La position finale est maintenue.
5. Le regard est dirigé vers le haut de l'horizon pour éviter de perdre l'équilibre.
6. La trajectoire de l'engin est de type arc-en-ciel.

Préparé par Mélanie Guy E.É.P.S. avec la collaboration de Anne-Marie Loiselle C.P.

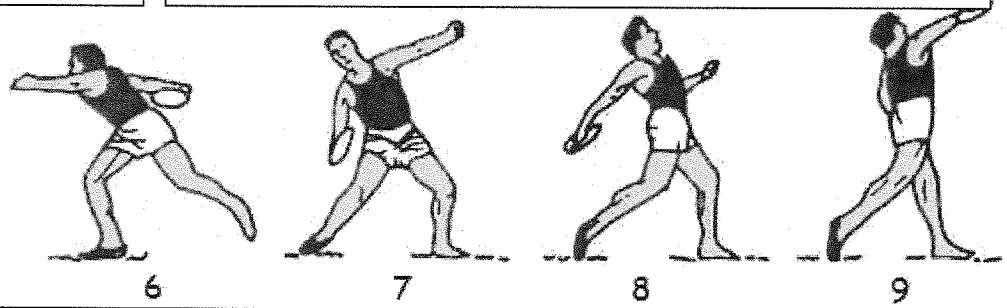
Niveau A du lancer de l'anneau

Avec rotation



1. Mise en action initiale

2. Pivot de départ et impulsion en phase de suspension : Rotation



3. Position de force

4. Finale et reprise d'équilibre

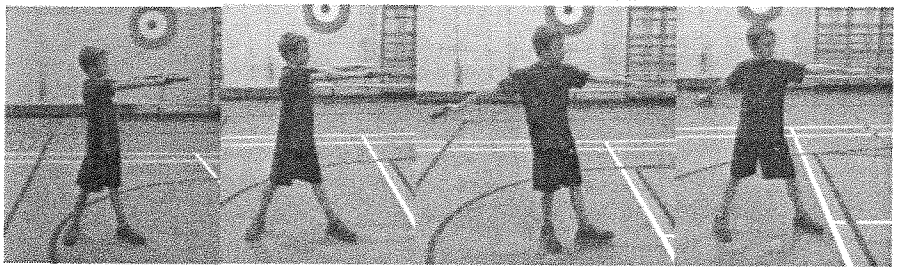
ÉLÉMENTS TECHNIQUES POUR RÉUSSIR UN LANCER

1. S'imaginer dans la tête son lancer avant de l'exécuter.
2. Mouvement d'élan énergique en accélération (lent à explosif).
3. La poussée des hanches et des jambes est énergique et efficace.
4. Le retard et le positionnement du bras est respecté au départ.
5. Lier les composantes du lancer sans hésiter (élan, poussée, extension du corps, récupération).
6. La position finale est maintenue.
7. Le regard est dirigé vers le haut de l'horizon pour éviter de perdre l'équilibre.
8. La trajectoire de l'engin est de type arc-en-ciel.

Préparé par Mélanie Guy E.É.P.S. avec la collaboration de Anne-Marie Loiselle C.P.

Niveau B du lancer de l'anneau

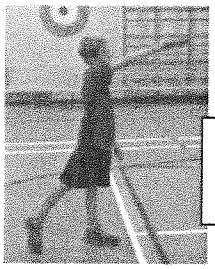
Pas chassé ou croisé de côté



1 Position de départ

2 Pas chassé

3 Position de force



4 et 5 Finale et reprise d'équilibre

ÉLÉMENTS TECHNIQUES POUR RÉUSSIR UN LANCER

1 S'imaginer dans la tête son lancer avant de l'exécuter.

2 Mouvement d'élan énergique en accélération (lent à explosif).

3 La poussée des hanches et des jambes est énergique et efficace.

4 Le retard et le positionnement du bras est respecté au départ.

5 Lier les composantes du lancer sans hésiter (élan, poussée, extension du corps, récupération).

6 La position finale est maintenue.

7 Le regard est dirigé vers le haut de l'horizon pour éviter de perdre l'équilibre.

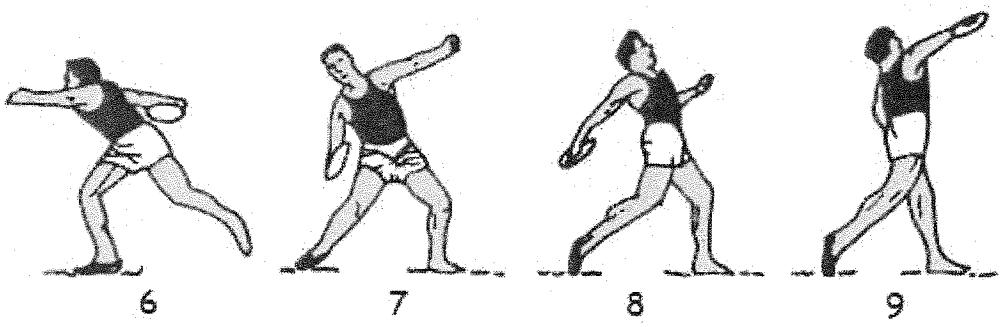
8 La trajectoire de l'engin est de type arc-en-ciel.

Anneau de caoutchouc

Préparé par Mélanie Guy E.É.P.S. avec la collaboration de Anne-Marie Loiselle C.P.

Niveau C du lancer de l'anneau

Lancer stationnaire



3 Position de force

4 et 5 Finale et reprise d'équilibre

ÉLÉMENTS TECHNIQUES POUR RÉUSSIR UN LANCER

1 S'imaginer dans la tête son lancer avant de l'exécuter.

2 Mouvement d'élan énergique en accélération (lent à explosif).

3 La poussée des hanches et des jambes est énergique et efficace.

4 Le retard et le positionnement du bras est respecté au départ.

5 La position finale est maintenue.

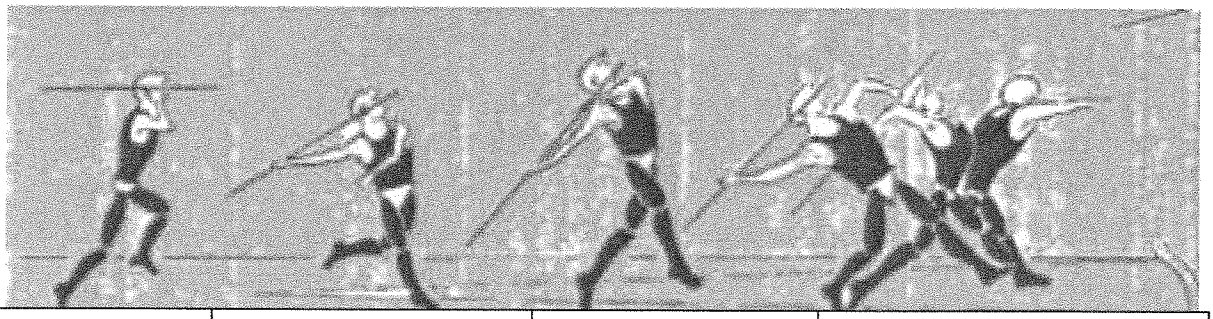
6 Le regard est dirigé vers le haut de l'horizon pour éviter de perdre l'équilibre.

7 La trajectoire de l'engin est de type arc-en-ciel.

Préparé par Mélanie Guy E.É.P.S. avec la collaboration de Anne-Marie Loiselle C.P.

Niveau A du lancer du javelot

Avec course d'élan et pas croisés



1. Course d'élan	2. Course de placement	3. HOP ou pas croisé	4 et 5 Le double appui suivi de la face avant. La reprise d'équilibre

ÉLÉMENTS TECHNIQUES POUR RÉUSSIR UN LANCER

1 Se faire une image mentale de son lancer avant de l'exécuter.

2 Mouvement d'élan énergique en accélération (lent à explosif).

3 La poussée des hanches et des jambes est énergique et efficace.

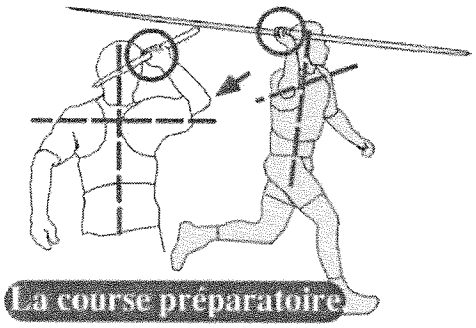
4 Le retard et le positionnement du bras est respecté au départ.

5 Lier les composantes du lancer sans hésiter (élan, poussée, arc du corps, récupération).

6 La position finale est maintenue.

7 Le regard est dirigé vers le haut de l'horizon pour éviter de perdre l'équilibre.

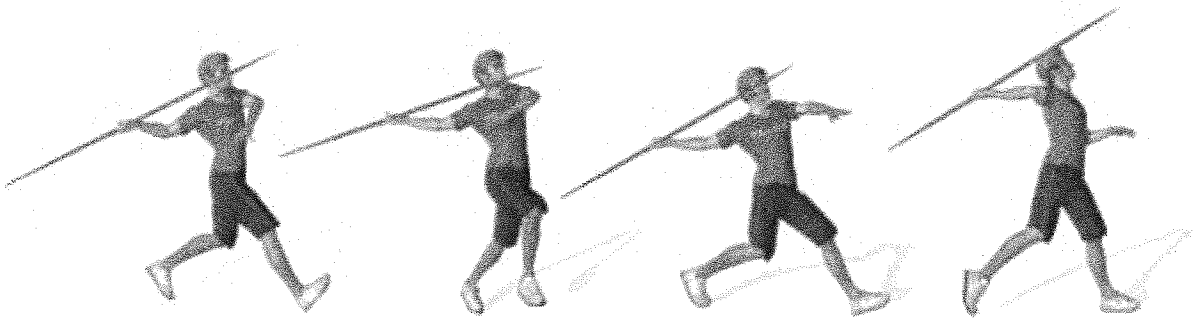
8 La trajectoire de l'engin est de type arc-en-ciel



Préparé par Mélanie Guy E.É.P.S. avec la collaboration de Anne-Marie Loiselle C.P.

Niveau B du lancer du javelot

Avec 1 pas croisé de côté (ou HOP)



3. HOP ou pas croisé

4et 5 Le double appui suivi de la face avant. La reprise d'équilibre.

ÉLÉMENTS TECHNIQUES POUR RÉUSSIR UN LANCER

1 Se faire une image mentale de son lancer avant de l'exécuter.

2 Mouvement d'élan énergique en accélération (lent à explosif).

3 La poussée des hanches et des jambes est énergique et efficace.

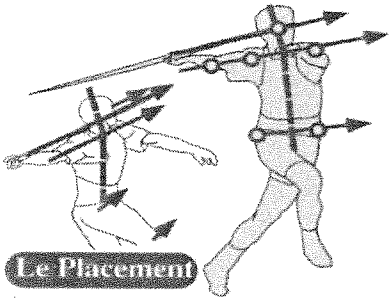
4 Le retard et le positionnement du bras est respecté au départ.

5 Lier les composantes du lancer sans hésiter (élan, poussée, arc du corps, récupération).

6 La position finale est maintenue.

7 Le regard est dirigé vers le haut de l'horizon pour éviter de perdre l'équilibre.

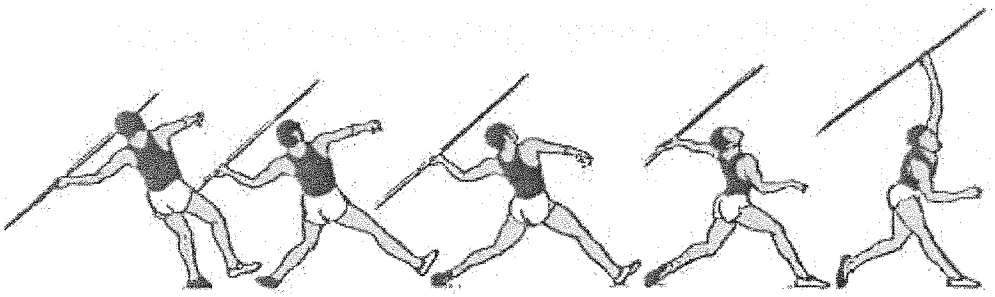
8 La trajectoire de l'engin est de type arc-en-ciel.



Préparé par Mélanie Guy E.É.P.S. avec la collaboration de Anne-Marie Loiselle C.P.

Niveau C du lancer du javelot

Lancer stationnaire



Phases 4 et 5 : Le double appui suivi de la face avant. La reprise d'équilibre.

ÉLÉMENTS TECHNIQUES POUR RÉUSSIR UN LANCER

1 Se faire une image mentale de son lancer avant de l'exécuter.

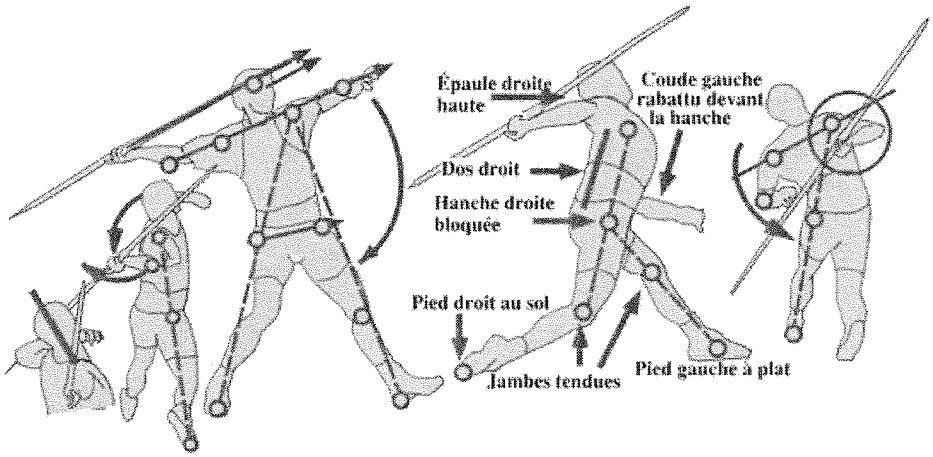
2 La poussée des hanches et des jambes est énergique et efficace.

3 Le retard et le positionnement du bras est respecté au départ.

4 La position finale est maintenue.

5 Le regard est dirigé vers le haut de l'horizon pour éviter de perdre l'équilibre.

6 La trajectoire de l'engin est de type arc-en-ciel.



Préparé par Mélanie Guy E.É.P.S. avec la collaboration de Anne-Marie Loiselle C.P.

La prise du javelot

Javelots 300 gr. du primaire utilisés par sport étudiant :

Préparé par Mélanie Guy E.É.P.S. avec la collaboration de Anne-Marie Loiselle C.P.