Dissociation bassin-tronc guidée

Lancer de disque • Lycée Seconde/Première • CA1

Objectif

Travailler le décalage bassin-tronc avant le lâcher

But

Valider la dissociation segmentaire sur 6 essais

Thème

Optimiser le transfert d'énergie par une meilleure dissociation segmentaire

Organisation et rôles

Binômes : 1 lanceur, 1 observateur dissociation ; inversion après 6 essais — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Zones espacées 3 m, un disque en vol, disques adaptés

Consigne

Cercle Ø 2 m. Placer un repère au bassin et un au tronc. 6 essais. Valide si bassin initiateur, tronc suit avec retard, distance ≥ 15 m.

Critères de réalisation

- Bassin tourne avant tronc
- Bras suit après ouverture tronc
- Finition stable

Critère de réussite

≥ 4 réussites sur 6

Matériel

Ruban cercle, repères colorés, 6 disques, 8 plots

Variables de différenciation

- Diamètre 1,8 à 2,2 m
- Essais 6 à 8
- Distances 15 à 18 m