Concours dissociation bras-tronc

Lancer de vortex • Lycée Seconde/Première • CA1

Objectif

Améliorer la coordination bras-tronc-jambes

But

Atteindre la plus grande distance en dissociant les segments

Thème

Coordonner la dissociation segmentaire pour un geste plus efficace

Organisation et rôles

1 lanceur, 1 mesureur, 1 observateur technique, 1 ramasseur; rotation par manche. — 4 élèves, dont 1 en action et 3 observateurs.

Sécurité

Zone d'élan dégagée, récupération après signal.

Consigne

Espace 36x10 m. Chaque joueur réalise 2 manches de 6 lancers en se concentrant sur la rotation du tronc avant le bras. Score = distance la plus longue validée. Victoire: distance maximale atteinte.

Critères de réalisation

- Tourner le tronc avant le bras
- Bloquer jambe avant
- Relâcher haut et fluide

Critère de réussite

Atteindre au moins 22 m sur 3 lancers

Matériel

10 vortex, 20 plots, 2 rubans métriques

Variables de différenciation

- Durée réduite à 90 s
- Élan allongé à 14 m
- Zones reculées de 2 m