

# Le lancer de Disque

Il fait partie des 4  
Lancers Athlétiques



# Evolution technologique

776 avant JC à Olympie

(il y a 2780 ans)

Le lancer de disque est une des 5 épreuves du pentathlon (avec le saut en longueur, le lancer du javelot, la course, la lutte)

Le disque en bronze pèse de 2 à 6 kg et mesure environ 20 à 30 cm de diamètre

(pas de normes : donc pas de record, seulement des victoires)



*Discobole  
Bronze de  
Myron*

1896 à Athènes

1er JO modernes

Les grecs inscrivent le lancer  
de disque.

Le règlement de l'épreuve  
découle de l'observation de la  
statue de Myron.

Un américain gagne le  
concours avec 29,15 m.



1896 Robert GARRETT

En 1907, le poids est officialisé à 2 kg (1ere norme).

En 1908 : Le cercle de 2,50 m est officialisé (2eme norme)

Disque en bronze



Plaques en bois, puis en mat. plastique



Cercle en acier

## Aire d'élan en terre et cercle en métal



1912



# Aire de lancer actuelle avec cage



Pour une compétition , on vérifie que l'engin est conforme aux normes de dimensions et de masse



Femmes

1 kg

18 cm de diamètre

Hommes

2 kg

22 cm de diamètre



# Evolution technique

**1900**

Invention de la **volte** (Bauer Hongrois JO Paris 1900) :

Dos à la direction du lancer et, sans quitter le sol, rotation de 180 degrés.

Invention du **retard du bras**

qui préfigure le « final » des lanceurs contemporains.

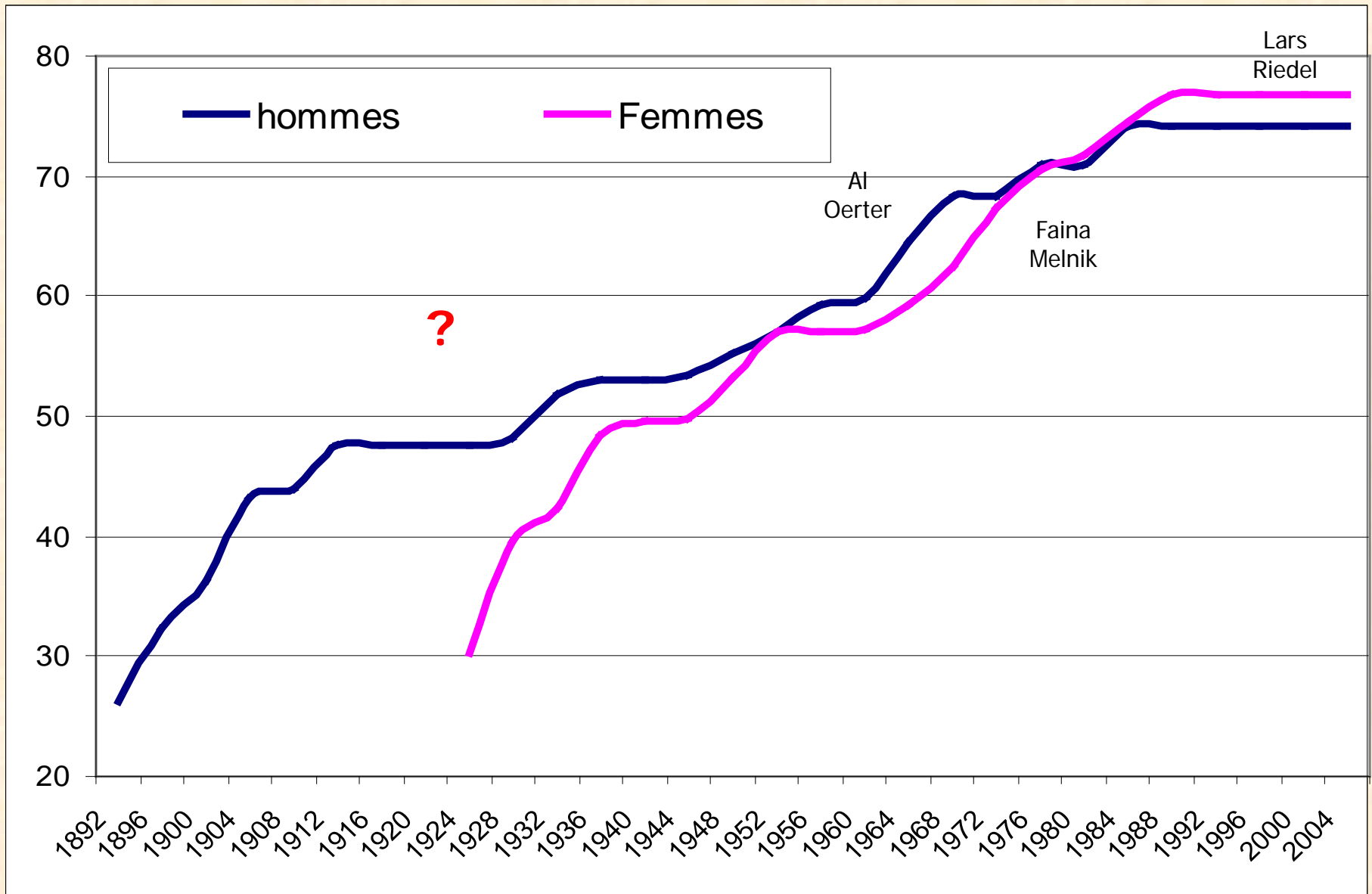
36 mètres

**1920**

Début de volte tronc fléchi sur les cuisses, puis extension dans la phase finale

➔ 47 mètres

# Évolution des performances mondiales



# Les problèmes à résoudre

1. Transmettre le maximum de vitesse au disque
2. Le placer sur une trajectoire optimum
3. Réaliser un jet valable (ne pas sortir devant)



# Les « solutions » techniques

**1er : Plaquer le disque sur la paume, calé sur les phalanges**



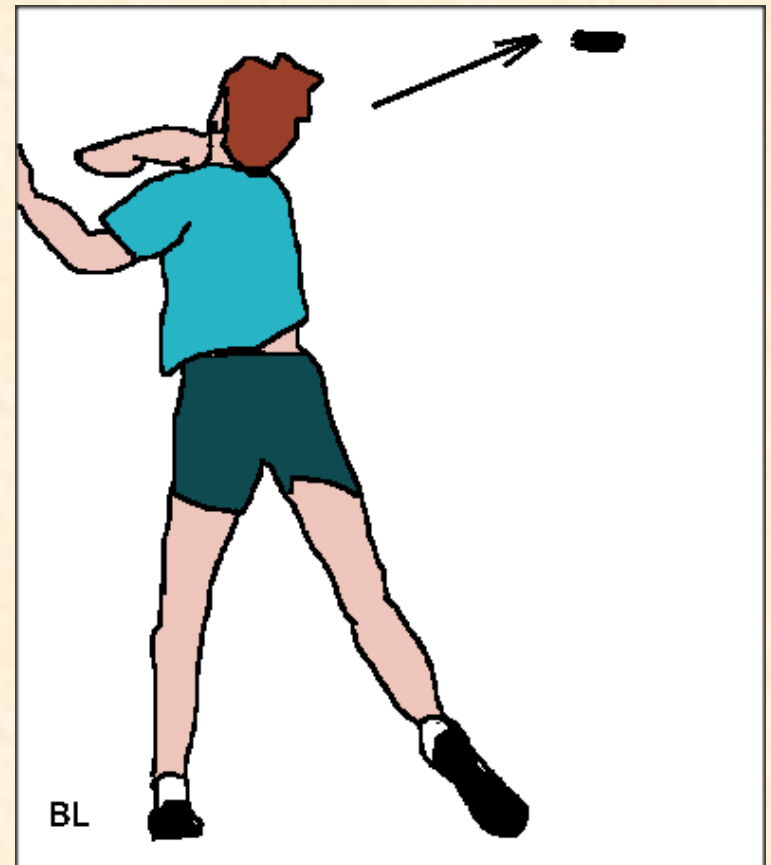
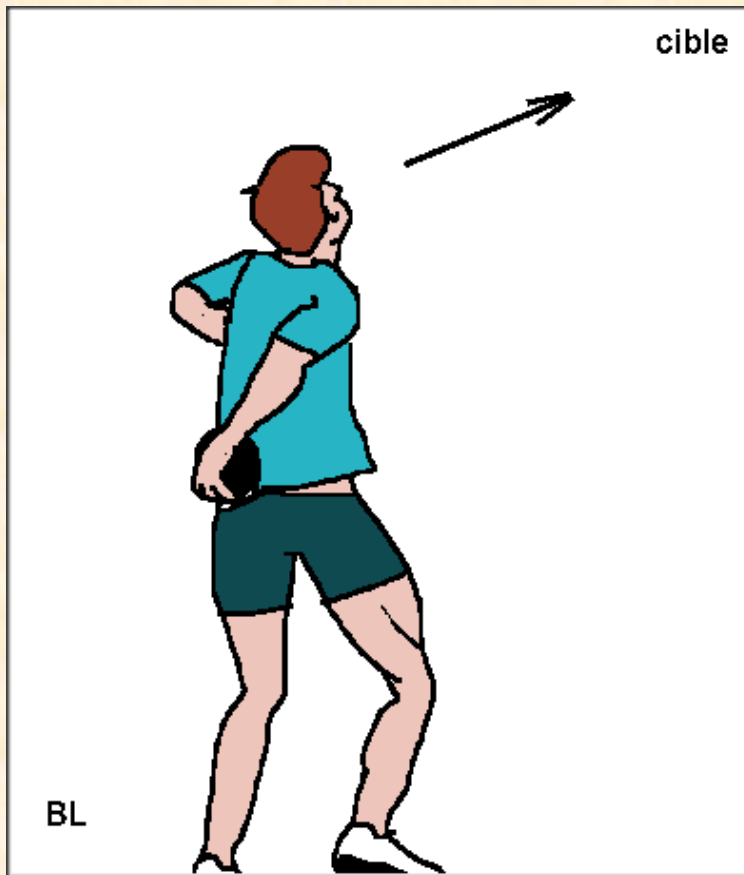
**2. Créer et Transmettre le maximum de vitesse au disque => allonger le chemin de lancement :**

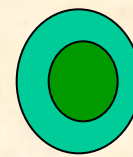
**balancers + volte complète accélérée + lanceur éloigné de l'axe tronc**

**3. Contrôler son équilibre pendant les pivots et en finale (ne pas sortir devant)**

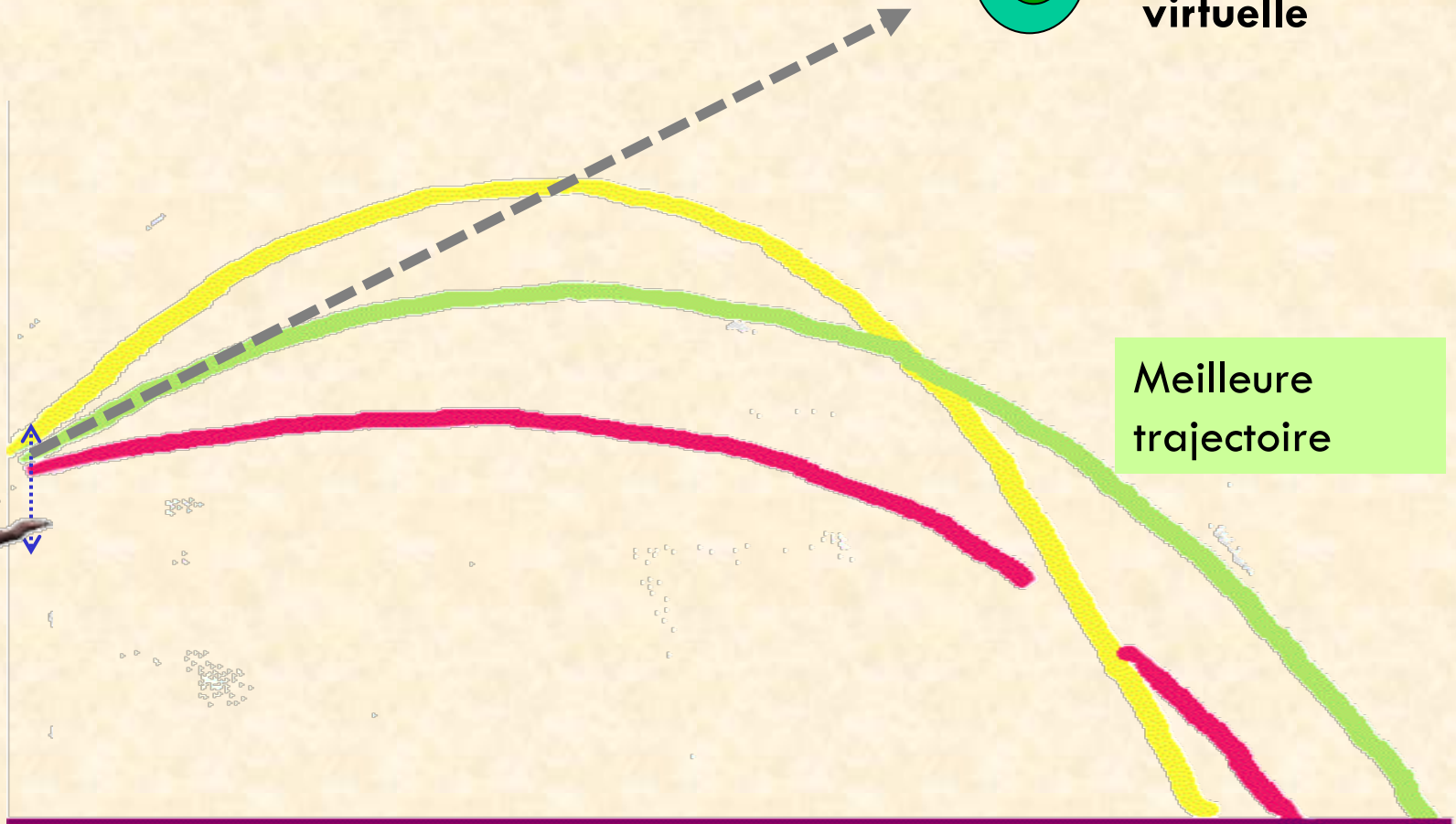
#### 4. Lancer explosif en se grandissant en finale

En finale, le regard est dirigé vers une cible virtuelle





**Cible virtuelle**



L'angle optimum se situe vers **35 – 37 degrés**

Un peu plus bas si vent de face (qui va soulever le disque)

Un peu plus haut si vent de dos (qui va le rabattre vers le sol)

<https://bernard-lefort.pagesperso-orange.fr/disque/DISQUE1.htm>

**Le Lancer de disque**

**en**

**Education Physique et Sportive**



# **Les compétences attendues à la fin de la formation**

**Ce qu'il y a à apprendre  
et à savoir faire**

## Connaissances et Savoirs

- Avoir une tenue adaptée et des chaussures ajustées et lacées
- Réaliser un échauffement efficace pour le lancer

### Savoirs faire techniques :

- La Tenue du disque et sens de rotation
- Le Chemin de lancement, les pivots
- L'accélération pour une vitesse finale élevée, le retard de bras
- La Finale (grandie et contrôlée)

## Compétences Méthodologiques

- Connaître et respecter les consignes de sécurité énoncées
- Réaliser un travail de qualité/quantité pour progresser techniquement
- Tenir compte des conseils pour adapter ses actions
- Connaître son niveau
- Respecter le travail des autres
- Installer et ranger du matériel

Choix et Organisation des contenus :

Travail encadré par l'enseignant, utilisation de fiches de travail (vidéo)

# **Le Lancer de disque à l'épreuve d'examen**

## **Compétences attendues aux CAP-BEP**

Se préparer et réaliser avec un nombre limité de tentatives et en exploitant l'augmentation de l'élan, la meilleure performance, en communiquant à l'engin la plus grande vitesse d'envol, sous un angle d'envol optimal.

## **Compétences attendues au BAC**

Conduire un projet d'amélioration technique afin de réaliser, en un nombre limité de tentatives, la meilleure performance, en utilisant un élan complet pour communiquer à l'engin la plus grande vitesse d'envol, sous un angle d'envol optimal.



# BAC (2004)

Chaque élève réalise **six essais**

L1 = meilleur lancer

L2 = 2<sup>ème</sup> meilleur lancer

L3 = 3<sup>ème</sup> meilleur lancer

Chaque élève est noté :

1. Pour **50%** sur le **meilleur lancer** (L1)

=> *prise en compte de l'efficacité dans la performance*

2. Pour **30 %** sur la **moyenne des 3** meilleurs lancers  
(L1, L2 et L3)

=> *prise en compte de la régularité des performances*

3. Pour **20%** sur **l'écart au projet** .

L'élève remplit **avant l'épreuve** une fiche où il indique la **moyenne visée**

# Barème pour le meilleur lancer

Note /10	Filles	Garçons	Note /10
0.5	9. 50	11. 20	0.5
1	10. 00	12. 20	1
1.5	10. 50	12. 80	1.5
2	11. 10	13. 40	2
2.5	11. 70	14. 00	2.5
3	12. 30	15. 20	3
3.5	12. 90	16. 40	3.5
4	13. 50	17. 60	4
4.5	14. 10	18. 80	4.5
5	15. 20	20. 00	5
5.5	16. 30	21. 50	5.5
6	17. 40	23. 00	6
6.5	18. 50	24. 50	6.5
7	19. 60	25. 00	7
7.5	20. 80	26. 50	7.5
8	22. 00	28. 00	8
8.5	23. 00	29. 50	8.5
9	24. 00	31. 00	9
9.5	25. 00	32. 50	9.5
10	26. 00	34. 00	10

# Barème pour la moyenne des 3 meilleurs lancers

Note /06	Filles	Garçons	Note /06
0.30	8. 20	9. 00	0.30
0.60	8. 90	10. 00	0.60
0.90	9. 50	11. 00	0.90
1.20	10. 00	12. 20	1.20
1.50	10. 50	12. 80	1.50
1.80	11. 10	13. 40	1.80
2.10	11. 70	14. 00	2.10
2.40	12. 30	15. 20	2.40
2.70	12. 90	16. 40	2.70
3.00	13. 50	17. 60	3.00
3.30	14. 10	18. 80	3.30
3.60	15. 20	20. 00	3.60
3.90	16. 30	21. 50	3.90
4.20	17. 40	23. 00	4.20
4.50	18. 50	24. 50	4.50
4.80	19. 60	25. 00	4.80
5.10	20. 80	26. 50	5.10
5.40	22. 00	28. 00	5.40
5.70	23. 00	29. 50	5.70
6.00	24. 00	31. 00	6.00

## Barème pour l'écart projet/réalisation

écart	
Supérieur à 3 m	0
3 m à 2 m 51	1
2 m 50 à 2 m 01	2
2 m à 1 m 51	2,5
1 m 50 à 1 m 01	3
1 m et moins	4

# CAP BEP (2004)

Chaque élève réalise **cinq essais**

L1 = meilleur lancer      L2 = 2<sup>ème</sup> meilleur lancer

Chaque élève est noté :

Pour **75 %** sur la **moyenne des 2** meilleurs lancers (L1, L2)

=> *prise en compte de la régularité des performances*

Pour **25%** sur **l'échauffement et la sécurité** .

# Barème pour la moyenne des 2 meilleurs lancers

Note /15	Filles	Garçons	Note /15
0.75	7.00	7.90	0.75
1.5	7.60	8.80	1.5
2.25	8.20	9.80	2.25
3	8.80	10.70	3
3.75	9.40	11.60	3.75
4.5	10.00	12.50	4.5
5.25	11.70	13.40	5.25
6	11.30	14.30	6
6.75	11.90	15.20	6.75
7.5	12.50	16.10	7.5
8.25	13.30	17.40	8.25
9	14.10	18.70	9
9.75	14.90	20.10	9.75
10.5	15.70	21.40	10.5
11.25	16.50	22.60	11.25
12	17.30	23.80	12
12.75	18.30	25.10	12.75
13.5	19.20	26.30	13.5
14.25	20.20	27.60	14.25
15	21.10	28.80	15



# Barème Echauffement / Sécurité

0 à 1	1,5 à 3	3,5 à 5
<p><b>Pas d'échauffement = 0</b></p> <p>Mise en train désordonnée (courses très rapides ou marche)</p> <p>Mobilisations articulaires incomplètes</p>	<p>Mise en train progressive</p> <p>Mobilisations des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicitées pour l'épreuve</p>	<p>En plus :</p> <p>Mise en train progressive et continue intégrant des lancers d'échauffement.</p>
<p><b>Ne respecte pas les consignes = 0</b></p> <p>Respecte les consignes de l'autorisation de lancer.</p> <p>Manipule le matériel avec sécurité (transport et récupération de l'engin après le lancer)</p>	<p>En plus :</p> <p>Respecte l'espace d'évolution de ses camarades</p>	<p>En plus :</p> <p>Intervient auprès de ses camarades pour améliorer les conditions de sécurité.</p>