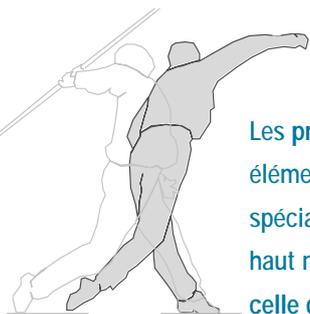


L'initiation au lancer du javelot :

Les grandes lignes de la technique



Les premières acquisitions motrices - bonnes ou mauvaises - sont souvent les plus durables, c'est pourquoi les éléments de l'initiation ne doivent pas être en contradiction avec les bases techniques fondamentales de la spécialité. Ces bases techniques sont les caractéristiques techniques communes à l'ensemble des athlètes de haut niveau. L'initiation a donc comme objectif premier la réalisation d'un geste global d'une forme approchant celle des meilleurs.

IL S'AGIRA D'UN LANCEUR DROITIER :

Le lancer de javelot est le seul lancer réalisé à la suite d'une course d'élan. On peut le scinder en 2 grandes parties : 1 - Une course d'élan . 2 - Le lancer proprement.

1 - LA COURSE D'ÉLAN comporte elle-même 2 PARTIES :



1.1) LA COURSE PRÉPARATOIRE

8 foulées en moyenne - progressivement accélérée, buste face avant, vertical, main droite à hauteur du front, pointe du javelot à hauteur des yeux.



1.2) LA COURSE DE PLACEMENT

3 à 5 foulées en moyenne - "hop" ou «pas croisé» compris - allure rebondissante, buste face à droite, progressivement incliné en arrière, bras allongés dans le prolongement de la ligne d'épaules, pointe du javelot à la tempe.

2 - LE LANCER PROPREMENT DIT (photos 1-2-3-4-5) :



Action réactive de l'épaule et du bras, déclenché par le blocage terminal sur la jambe gauche. (Ce n'est pas une action volontaire de «tirage» avec le bras droit, mais une impulsion de l'épaule.)

PENDANT LE LANCER :

On appelle cette phase, phase de «double appui» - les 2 pieds restent en contact au sol, le bras droit décrit un plan proche de la verticale (Photos 4-5) :

- le regard est orienté vers le haut et l'avant,
- le pied gauche est à plat,
- la jambe gauche tendue,
- la jambe droite allongée vers l'arrière,
- la pointe de pied droit, en contact au sol, traîne au sol.

LA TRANSITION ENTRE LA COURSE D'ÉLAN ET LE «DOUBLE APPUI»

Elle est assurée par une impulsion sur le pied gauche, une sorte de saut vers le haut et l'avant, le "HOP", ou "PAS-CROISÉ" (Photo 1)

Le «rattrapé» ou «changement de pied», est réalisé face à la zone de chute - pas de rotation à gauche - sur l'une ou l'autre jambe (Photos 6-7).





Les jeux pour découvrir l'activité

Lancers ludiques avec engins variés de toutes sortes, pierres, balles, vortex, etc... - éviter les balles de tennis, qui trop légères, ne permettent pas de ressentir le "temps d'épaule" et le "fouetté" élastique du bras et de la main.

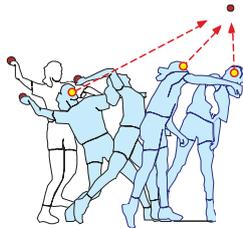
LES EXERCICES :

1 - LANCERS SANS ÉLAN

a) Lancer en distance sans javelot :

(Cailloux, balles ou "vortex" = réactiver les automatismes de lancer «à bras cassé»).

Objectif : lancer le plus loin possible, par dessus l'épaule, en gardant les pieds au sol.

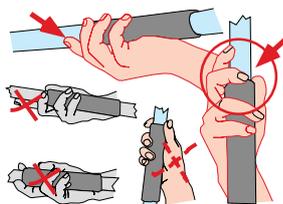
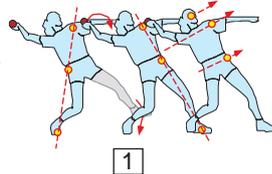


b) Lancers en précision avec javelots :

(Apprentissage des placements segmentaires et du javelot)

Objectif : transpercer une cible au sol (Carton, douteille, etc...), à une dizaine de mètres.

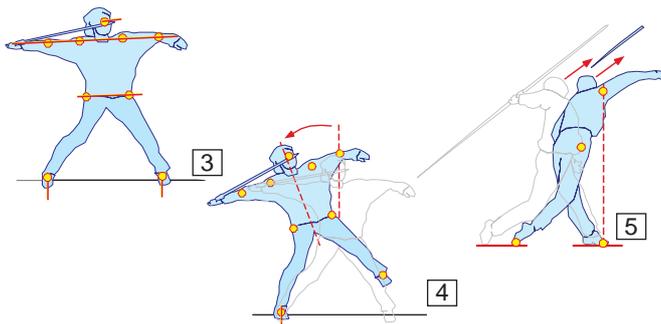
- La pointe du javelot est placée au niveau de l'oeil.
- Le javelot est soutenu sur la paume, pouce et majeur derrière la cordée.



c) Lancers en distance avec javelot. (fig 3-4-5)

Objectif : lancer le plus loin possible, par dessus l'épaule, en gardant les 2 pieds au sol.

- Le regard est dirigé vers le haut, l'avant, légèrement à droite (Fig4),
- Le côté, et le bras gauche, restent en avant, jusqu'au contact gauche,
- La pointe du javelot est au niveau de l'oeil.
- Le bras, et la main droite, passent par dessus l'épaule droite.
- les 2 pieds restent au sol pendant le lancer.



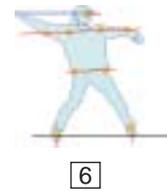
2 - LANCERS, EN DISTANCE, AVEC ÉLAN DE PROFIL.

a) Avec engins variés :

Après un élan de 4 à 6 «pas chassés» ou après un double, voir un triple «gauche-droit-gauche».

Objectif : lancer le plus loin possible, par dessus l'épaule, en gardant les pieds au sol.

- Le regard est orienté vers le haut, l'avant et légèrement à droite, le menton est haut,
- le déplacement est rythmé : 1-2, 1-2 etc...



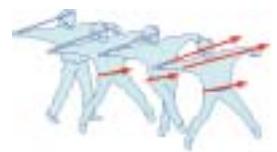
Exercice permettant la prise de sensation du placement correct de l'épaule et du bras

b) Avec javelot :

Après un élan de 4 à 6 «pas-chassés» ou après un double, voir un triple «gauchedroit-gauche».

Objectif : lancer le plus loin possible, par dessus l'épaule, en gardant les pieds au sol, avec passage du bras au dessus de l'épaule droite.

- La pointe du javelot est maintenue au niveau de l'oeil,



- le déplacement est rythmé : 1-2, 1-2 etc

DANS TOUS LES CAS :

AVANT DE LANCER, INSISTER SUR LE PLACEMENT DU LANCEUR :

- Buste de profil par rapport à la direction du lancer,
- Pieds perpendiculaires à la direction du lancer, ou légèrement orientés vers l'avant,
- Bras gauche allongé vers l'avant et la droite, petit doigt «en l'air»,
- Bras droit allongé, main plus haute que la tête, paume face en haut.

PENDANT LE LANCER, INSISTER SUR :

- Coude lanceur haut, main et avant bras derrière les épaules, main relâchées,
- Buste face à droite jusqu'au contact pied gauche au sol,
- Buste incliné en arrière, jambe droite légèrement fléchie,
- Déclencher le lancer au contact du pied gauche = «rythme gauche-lance très vif.
- Garder les deux pieds au sol, jambes tendues,
- Bloquer le coude gauche devant et sous la hanche gauche,
- Bloquer le bassin "face-avant", = pas d'avance volontaire de la hanche droite.
- Regarder partir l'engin buste face avant, = pas de rotation du buste vers la gauche.

Le perfectionnement

Le perfectionnement du lanceur de javelot est réalisé par :

- une pratique technique accentuée,
- un accroissement des capacités physiques spécifiques et générales.

- **UNE PRATIQUE TECHNIQUE ACCENTUÉE : LES EXERCICES RESTENT POUR L'ESSENTIEL LES MÊMES QUE CEUX DE L'INITIATION, MAIS LE NOMBRE DE LANCERS - 30 À 50 PAR SEMAINE AU NIVEAU DE L'INITIATION - DOIVENT PASSER À PLUS D'UNE CENTAINE QUAND IL S'AGIT DU PERFECTIONNEMENT.**
- **UNE AMÉLIORATION DES CAPACITÉS PHYSIQUES SPÉCIFIQUES ET GÉNÉRALES**

LE TRAVAIL TECHNIQUE NE PEUT À LUI SEUL ASSURER DES PROGRÈS TECHNIQUES STABLES, PERFORMANTS ET SANS RISQUES.

Cet entraînement doit être complété par :

- **DES EXERCICES SPÉCIFIQUES** - dont la forme est proche de celle du geste technique.
- **DES EXERCICES DE RENFORCEMENT GÉNÉRAUX**, qui pourraient tout aussi bien convenir à des athlètes d'autres disciplines.
- Les exercices spécifiques, autant du domaine de la technique que de la préparation physique, sont constitués pour l'essentiel de :
 - lancers de médecine-ball et de lancers de balles lestées,
 - renforcement spécifique avec barres d'haltérophilie - "pull-overs",
 - travail de souplesse.
- Les exercices généraux, s'apparentent à deux secteurs de l'entraînement :
 - la force générale par la pratique d'exercices d'haltérophilie, de force et de pliométrie,
 - la Préparation Physique Générale, par des circuits training, le travail d'appuis à base de bondissements et de course de vitesse.

AMÉLIORATION DES CAPACITÉS PHYSIQUES SPÉCIFIQUES :

1 - LANCERS DE MÉDECINE-BALL ET DE BALLES LESTÉES, À 2 MAINS ET À 1 MAIN.

Quelques exemples d'exercices basiques de lancer de médecine-ball et de balles lestées :

1.1) Lancers de médecine-ball à 2 mains : 4 à 6 séries de 10 répétitions :

Lancer type "touche de football", réalisé avec médecine-ball de 1 à 3kg. Dans tous les cas les bras sont le plus tendus possible, les abdominaux "fixés" :

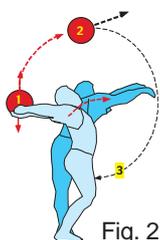


Fig. 2

1.1.1) Assis, un gros médecine-ball calé sous les omoplates :

- lancer vers le haut et l'avant. Un aide, ou un mur, renvoie le médecine-ball au dessus de la tête du lanceur.

1.1.2) Genou droit au sol, pied gauche à plat :

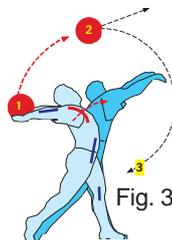


Fig. 3

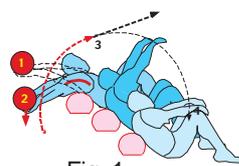


Fig. 1

- lancer vers le haut et l'avant. Un aide renvoie le médecine-ball au dessus de la tête du lanceur.

1.1.3) Debout pieds au même niveau :

- fléchir les genoux en portant le médecine-ball en arrière et lancer contre un mur ou au dessus d'un autre lanceur qui renvoie l'engin.

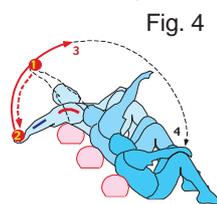
1.1.4) Debout, même exercice que le précédent mais le lanceur avance le pied gauche en même temps qu'il porte le médecine-ball en arrière. Le lancer est déclenché au contact du pied gauche au sol, pied à plat, jambe tendue.

1.2) Lancers de balles lestées ou médecine-ball à 1 main :

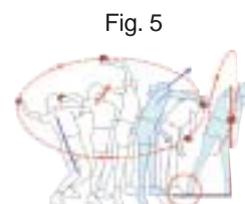
- 4 à 6 séries de 15 à 20 répétitions :

Il s'agit, globalement, des mêmes types de lancer que précédemment, mais avec un médecine-ball plus léger - 1 kg à 1,5kg - ou une balle lestée - 0,8 à 1,5kg.

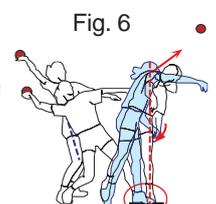
Les lancers avec balles peuvent être précédés, ou entremêlés avec, des "ronds de bras" - avec balle lestée ou petit haltère - afin de faciliter la prise de conscience de "l'ouverture" de l'épaule droite, et du passage du bras lanceur dans un plan proche de la verticale - figure



Lancer couché.



Ronds de bras.



Lancer avec pied gauche avancé.

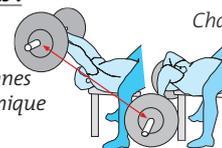
2 - "PULL-OVER" DE DIFFÉRENTES FORMES- SÉRIES DE 5 À 10 RÉPÉTITIONS SELON LE TYPE D'EXERCICE :

De mêmes que le développé couché est l'exercice spécifique de musculation du lanceur de poids, les "pull-over", sous toutes leurs formes - en force, en étirement complet, pliométrie, etc... - sont les exercices spécifiques du lanceur de javelot.

Ils doivent occuper une place prépondérante dans le perfectionnement et l'entraînement du lanceur de javelot.

4 EXEMPLES TYPES :

"Pulls Boris"
Charges moyennes
= travail dynamique
en pyramide



"Pulls" en force
Charges lourdes = séries
courtes ou
en pyramides

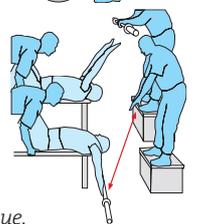


Lancers de barres
Charges légères = explosif.



"Pulls bras tendus"

Charges légères = travail dynamique.

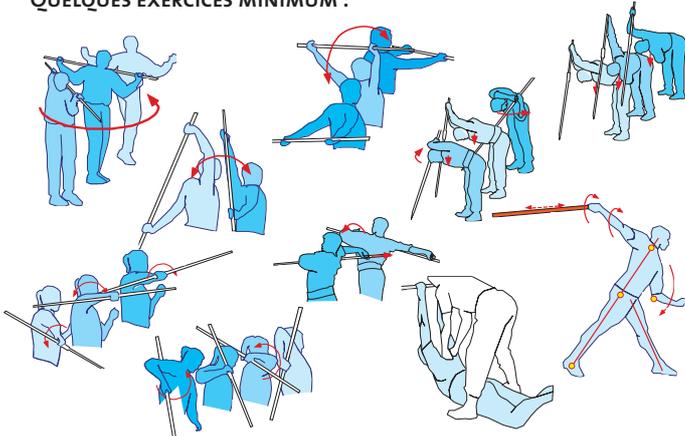


L'initiation au lancer du javelot :

Les exercices de lancer de barres peuvent aussi bien se faire en amplitude maxima (voir fig.4) qu'en pliométrie dynamique - bras tendus "raidis" - ou même selon la forme «Boris»..

3 - EXERCICES D'ASSOULPISSEMENTS DE DIFFÉRENTES FORMES :

QUELQUES EXERCICES MINIMUM :

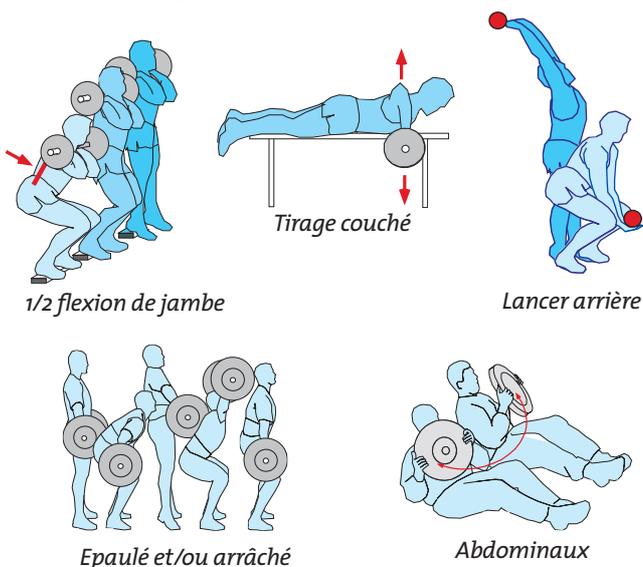


L'AMÉLIORATION DES CAPACITÉS PHYSIQUES GÉNÉRALES SE SITUE SUR 3 PLANS :

- AMÉLIORATION DE LA FORCE GÉNÉRALE,
- AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DES APPUIS,
- AMÉLIORATION DE LA VITESSE DE COURSE.

1.1 - AMÉLIORATION DE LA FORCE GÉNÉRALE :

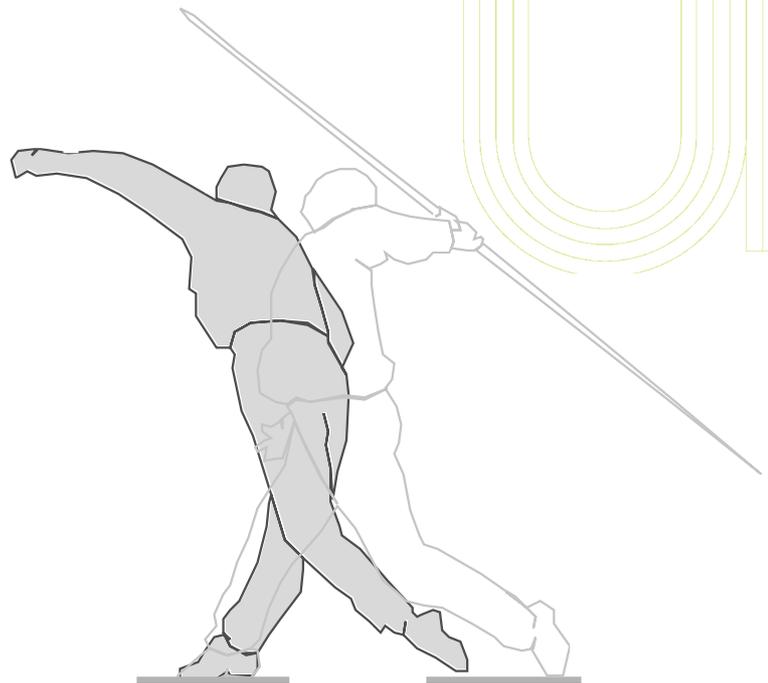
5 exercices basiques :



Chaque exercice est travaillé selon la forme "en pyramide" à partir de charges comprises entre 60-70% et 100% de la force maxima .

Par exemple :

2 séries de 7-8 répétitions à 70% + 2 séries de 5-6 répétitions à 80% + 2 séries de 3-4 répétitions à 90% + 2 à 4 séries de 1-2 répétitions à 95-100%.



1.2 - AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DES APPUIS :

1.2.1) Courses variées sur plantes de pieds, bassin fixé, buste droit, tantôt face avant, tantôt de profil.

Par exemple, 2 à 4 séries - sans interruption - d'aller-retours sur 20-30 m, comprenant l'aller en réalisant l'exercice, le retour en trottinant, pieds se déroulant au sol du talon à la pointe :

- Buste face avant, genoux hauts, talons fesses, etc...
- Buste face avant, course lente, jambes tendues,
- Buste face à droite, course lente avec impulsions jambe droite,
- Buste face à droite, course lente avec impulsions jambe gauche,
- Buste face à droite, course lente avec impulsions sur chaque appui.

1.2.2) Sauts pieds joints :

- En puissance, par dessus des haies assez hautes avec flexions de jambes = puissance explosive.
2 à 4 séries de 10 à 12 sauts.
- En rebonds, sans flexions de jambes par dessus des haies basses = travail pliométrique du "pied".
2 à 4 séries de 10 à 12 sauts.

1.2.3) Foulées bondissantes : séance de 80 à 150 bonds.

- pieds alternés = gauche-droit-gauche- etc...2 à 4 séries de 10 à 20 foulées
- à "cloche pied" alterné = gauche-gauche-droit-droit-gauche-gauche- etc...2 à 4 séries de 10 à 12 sauts

1.3 AMÉLIORATION DE LA VITESSE DE COURSE :

1.3.1) Entraînement sur courtes distances à pleine vitesse, départ arrêté et départ lancé = 30 à 50m, sans et avec javelot, buste face avant et buste face à droite - haut du corps et javelot placés.

4 à 8 séries comprenant par exemple : (30 m sprint + 30m avec javelot face avant + 30 m haut du corps placé, face à droite).

1.3.2 - Entraînement sur distances moyennes = 100 à 150 m à 80/90% de la vitesse maxima, 6 à 10 fois.