Lancer: Des mouvements clés aux formes spécifiques

Toutes les techniques de lancer sont apparentées. Une parenté qui se manifeste particulièrement dans la rythmisation de l'élan et du lancer lui-même. Comment exploiter ces points communs pour les entraîner au mieux?

Pour acquérir de bonnes bases techniques, les athlètes et les entraîneurs ne doivent pas s'arrêter à ces formes spécifiques. Il est important de sortir parfois de ces mouvements clés, surtout avec les plus jeunes. Pour les disciplines de lancer, il s'agit en premier lieu d'optimiser les mouvements clés suivants: accélération, dernier pas, blocage, tenue du corps/extension. Sans oublier le rythme qui tient un rôle central pour l'élan et le lancer.

Le rythme comme moyen d'apprentissage

Les trois derniers pas de l'élan, aussi bien pour le lancer de la balle et du javelot que pour celui du poids (pas changé) et le lancer en rotation, répondent au même rythme. Pour les droitiers: après l'appui sur le pied gauche («tam»), le pied droit passe devant pour se poser, légèrement vers l'extérieur, comme jambe d'appui («ta-»); le pied gauche se replace rapidement loin vers l'avant («-tam»). Le corps est alors dans la position optimale (arqué vers l'arrière), avec une tension complète, prêt à expédier l'engin avec la plus grande accélération possible.

Intérioriser et varier

Le rythme caractéristique de l'élan «tam-ta-tam» accentue la transmission de l'énergie accumulée durant la course pour le lancer. Pour éviter toute perte d'énergie, le déclenchement du mouvement doit être explosif. Le corps est à ce moment complètement tendu (hanches en extension) et l'athlète expédie l'objet avec la plus grande vitesse, dans un angle d'envol favorable (différent selon les engins). Les formateurs (enseignants, entraîneurs) doivent donc exploiter la rythmicité du mouvement comme fil rouge pour l'apprentissage et l'entraînement. Avec les supports acoustiques, tactiles et visuelles, ce rythme pourra être exploité pour l'acquisition d'autres séquences de mouvements.

Fixer les priorités

Rythme de l'élan et du lancer – foulée d'impulsion, blocage, extension du corps et du bras – sont les premiers éléments techniques que le jeune doit acquérir. Le transfert du poids du corps (poids sur la jambe d'appui, autre jambe tendue), l'extension du corps et l'équilibre lors du mouvement de lancer sont des aspects qui viennent s'ajouter progressivement.

Exploiter les métaphores

Les images aident à intégrer les informations essentielles au mouvement ou à une séquence de mouvement. Les métaphores peuvent aussi favoriser et mieux cibler le déploiement de l'énergie nécessaire aux différents lancers:

- Au javelot: «ton corps est un arc!», «tire la balle pardessus la tête, comme si ta main était attachée à une corde», «comme une catapulte!».
- Au lancer du poids: «pousse avec tes jambes!»

- Au lancer du disque: «mets le disque sur une grande orbite.»
- Au lancer de la balle: «transforme ton bras en fouet.»

Apprendre en jouant

Le sens du jeu s'acquiert grâce à des mises en situation qui sollicitent l'anticipation, la prise de décision, l'analyse des mouvements de l'adversaire et du coéquipier, etc. Mais un jeu d'équipe classique ne facilite pas forcément l'acquisition des techniques athlétiques dont l'objectif final reste la distance à atteindre. Les formes jouées sont toutefois un moyen judicieux pour apprendre à lancer.

Il est important que les règles de jeu aillent dans le sens d'une bonne technique de lancer. On interdira ainsi aux joueurs de gêner le tir, par exemple. Les jeux destinés à viser d'autres joueurs sont aussi peu recommandés dans cette optique.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO