

Athlétisme – Lancer: Du lancer en ligne au javelot

Lancer une branche, une balle, une pive le plus loin possible, avec ou sans élan... D'un mouvement élémentaire s'est développée une discipline athlétique fascinante, le javelot. Les points principaux en bref et en images.

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.



Les six exercices suivants mettent l'accent sur ces prérequis techniques; ils s'adressent donc d'abord à des débutants, mais ils sont aussi pensés pour les plus avancés qui peuvent grâce à eux optimiser leur technique.

→ [Notre sélection](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO