

Athlétisme: Découvrir d'autres lancers

Le lancer du poids est la discipline la plus souvent exercée – parfois même la seule – dans les clubs d'athlétisme et à l'école. Nous vous invitons à découvrir une autre forme tout aussi amusante: le lancer en rotation.

En tant que discipline «chiffrée», l'athlétisme présente le danger de décourager les moins performants, car la motivation dépend fortement des résultats obtenus. Ceci est d'autant plus problématique que les différences morphologiques peuvent être importantes chez les enfants.

Grâce à des mesures méthodologiques (lancers de précision, etc.), on peut introduire d'autres paramètres que le ruban métrique. Les disciplines plus complexes techniquement offrent aussi une chance aux moins costauds de combler leur déficit en force.

Ainsi le meilleur au lancer du poids se révélera peut-être moins performant au lancer en rotation qui fait la part belle aux qualités de coordination – rythme, équilibre et orientation principalement.

Éléments-clés déterminants

Débutants

Disque

- Rythme de rotation et de lancer
- Position correcte de lancer (équilibre sur la jambe de poussée, jambe de blocage tendue)
- Extension complète du corps (pied-genou-hanche-bras) dans la direction du lancer
- Lancer correct en position d'équilibre

Avancés

- Mouvement de rotation – poussée de la jambe d'appui.
- Lancer avec un tour complet

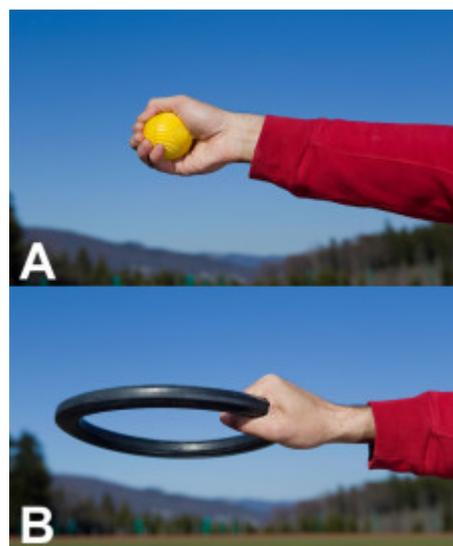
- Recueillir une multitude d'expériences en rotation.
- Privilégier un grand nombre de lancers.
- Choisir des formes globales. Limiter les exercices qui ne se terminent pas par un lancer.
- Travailler la bilatéralité.
- Sécurité: ménager un espace suffisant entre les lanceurs.

Quels objets lancer?

Les balles sont peu recommandées pour les formes préparatoires au lancer du disque, car elles ne permettent pas la prise correcte – main ouverte – que l'on retrouve dans ce type de lancer.

Les vieux pneus comptent de nombreux avantages dont une prise correcte et un risque limité lors de mauvaises manipulations. La portance des pneus favorise en outre l'acquisition du mouvement de rotation.

Autre atout: il est facile de s'en procurer auprès des commerçants ravis de ce «débarras» gratuit. Les magasins spécialisés proposent aussi des anneaux de lancer de différents poids et diamètres très pratiques pour les débutants.



A: Prise peu favorable avec une balle – B: Prise proche du mouvement final, avec cerceaux et pneus

→ [Echauffement et exercices techniques](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO