

Lancer du javelot



Elan

Accélération progressive, avec la vitesse la plus grande lors de l'impulsion.

Impulsion

Elle doit être rase (pas de saut) et dynamique, avec une grande pression de la jambe gauche et un engagement énergétique de la jambe de poussée. Le pas d'impulsion vise trois objectifs: augmenter la vitesse de l'élan, allonger le chemin d'accélération et contribuer à une tension optimale du corps avant le «lâcher».



Tension du corps

Au moment de poser le pied droit après le pas d'impulsion, la jambe gauche a dépassé la jambe de poussée. On retrouve le rythme typique du lancer avec le long (en temps et en distance) pas d'impulsion suivi de la pose rapide de la jambe d'appui.

Lancer

Lors du déclenchement, la jambe de poussée a comme fonction de bloquer l'impulsion horizontale du corps pour la transmettre sur le javelot.

(Tiré de: Kunz, 2003)