



Giavellotto – ma comè?

Corso 501/18 / Isidor Fuchser



Lancer du javelot



Programme



Ora	Programma	Luogo
Dalle 9:30	Check in Amministrazione	Aula teoria Gottardo 1
09.50	Apertura del corso	Aula teoria Gottardo 1
10.00	Teoria Dal lancio della pallina al lancio del giavellotto. Unterschiede und Konsequenzen im Training	Aula teoria Gottardo 1
10:35	Pratica Focus tecnica I: forme base con il pallone medicinale, muoversi con il giavellotto, lanci lineari.	Palestra Squash
12:45	Pranzo	
14:15	Teoria G+S – Info Swiss Athletics (Canuti)	Aula teoria Gottardo 1
15:00	Pratica: - Focus tecnica II: Apprendimento della rincorsa / Obiettivo chiave: "trovarsi sotto il giavellotto" - Pianificazione degli esercizi nel corso dell'anno (esempi). - Correzione degli errori più comuni. - Essentials sulla prevenzione degli infortuni nel giavellotto.	Palestra Regazzi
16:45	Discussione finale e valutazione del corso	Palestra Regazzi
17:00	Fine del corso	Palestra Regazzi

Lancer la balle / le javelot: Similitudes biomécaniques



Lancer la balle loin, mais lancer le javelot court?



Pour trouver un chemin, c'est important de comprendre les deux mouvements, les similitudes et les différences.

3 Lancer la balle / le javelot: Similitudes biomécaniques



■ Maximiser la vitesse d'envol

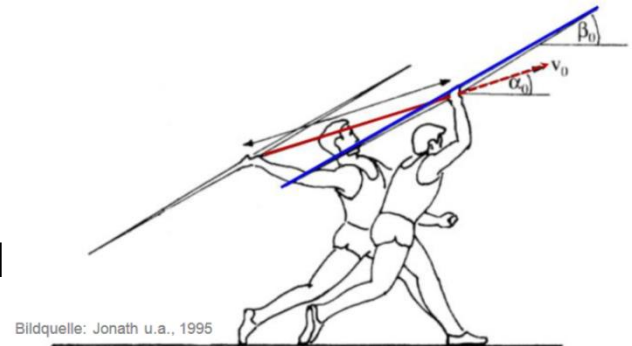
- De manière optimale long chemin d'accélération
- Accélération du complexe „lanceur-engin“ vers le déclenchement

⇒ *Influence: Force-vitesse + Technique*

■ Angle d'envol optimal de l'engin

- Envol de l'engin dans un angle optimal
- peu important : hauteur du lancer

⇒ *Influence Technique + Vent*

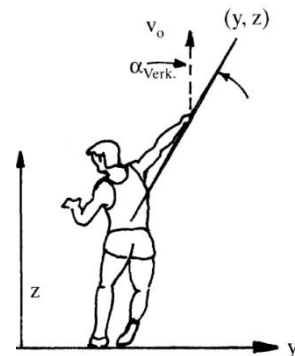


Importance que pour le javelot

■ Aérodynamisme

- Minimiser les différences d'angle au déclenchement
- peu important : javelot adapté

⇒ *Technique + disponibilité/argent*





Biomécanique du lancer du javelot

- Exigences techniques concrètes

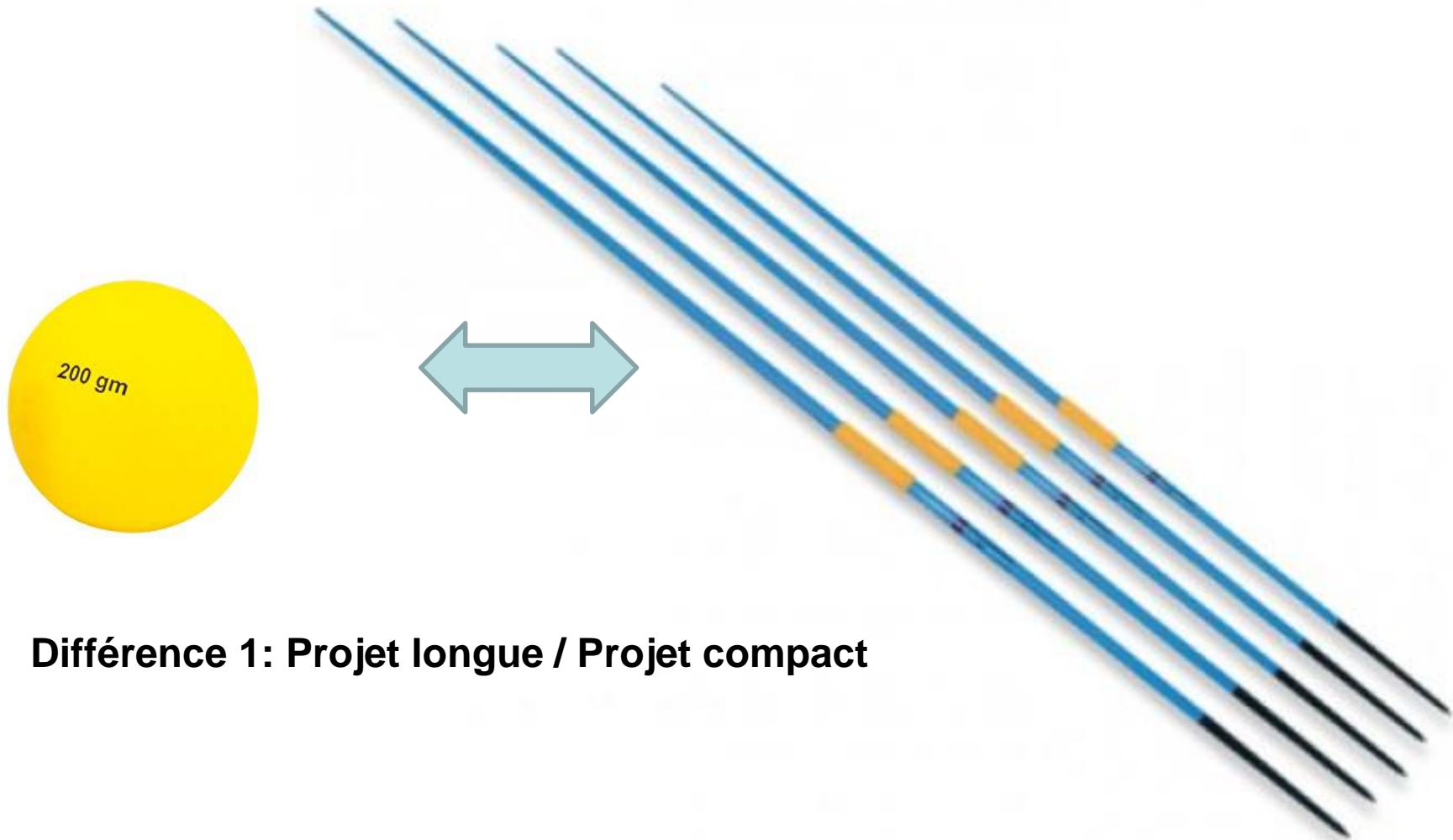
- 1) Pré-accélération augmente progressivement jusqu'au déclenchement
- 2) Réaliser un chemin de traction optimal du point de vue longueur et forme
- 3) Construire la tension par un positionnement optimal du corps avant la traction
- 4) Déploiement de la tension avec le mouvement de lancer fouetté par-dessus l'épaule et blocage simultané
- 5) «Viser» de javelot (différences d'angle aussi faibles que possible)



«La technique d'athlétisme, c'est comme cuire un risotto»

Francesco Bernasconi

Différences de la technique



Différence 1: Projet longue / Projet compact

3 Differences de la technique



Différences de la technique

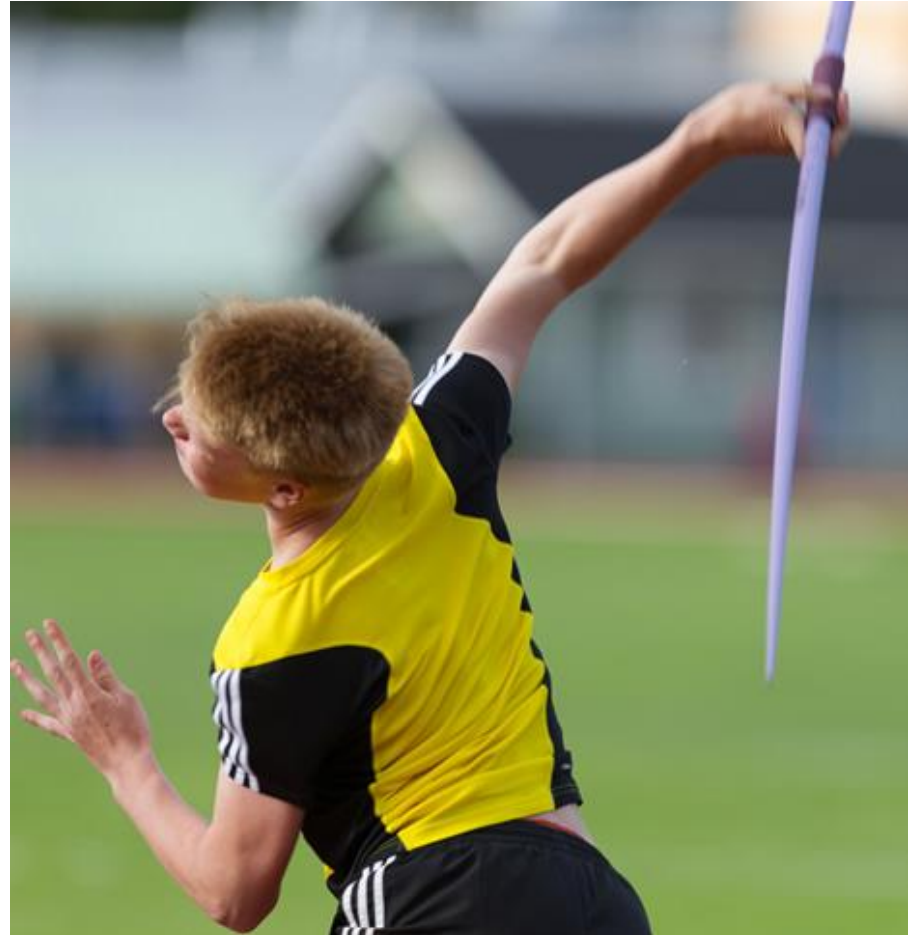


Differences de la technique

Le bras se bouge à l'extérieur



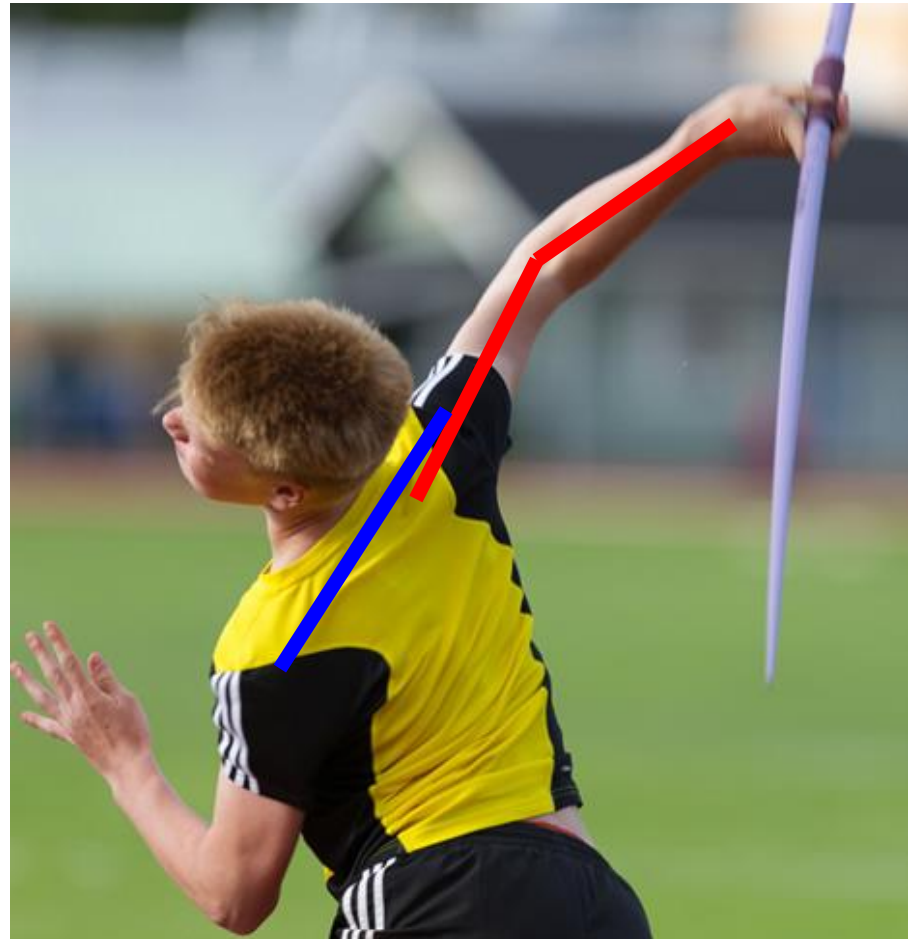
Le bras supérieur se bouge en haut



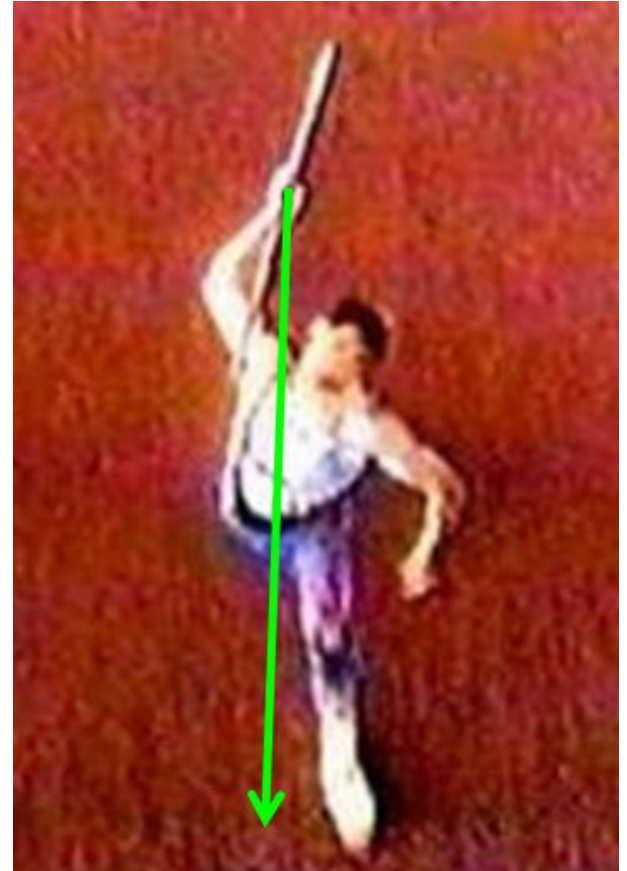
Différences de la technique

Différence 2:

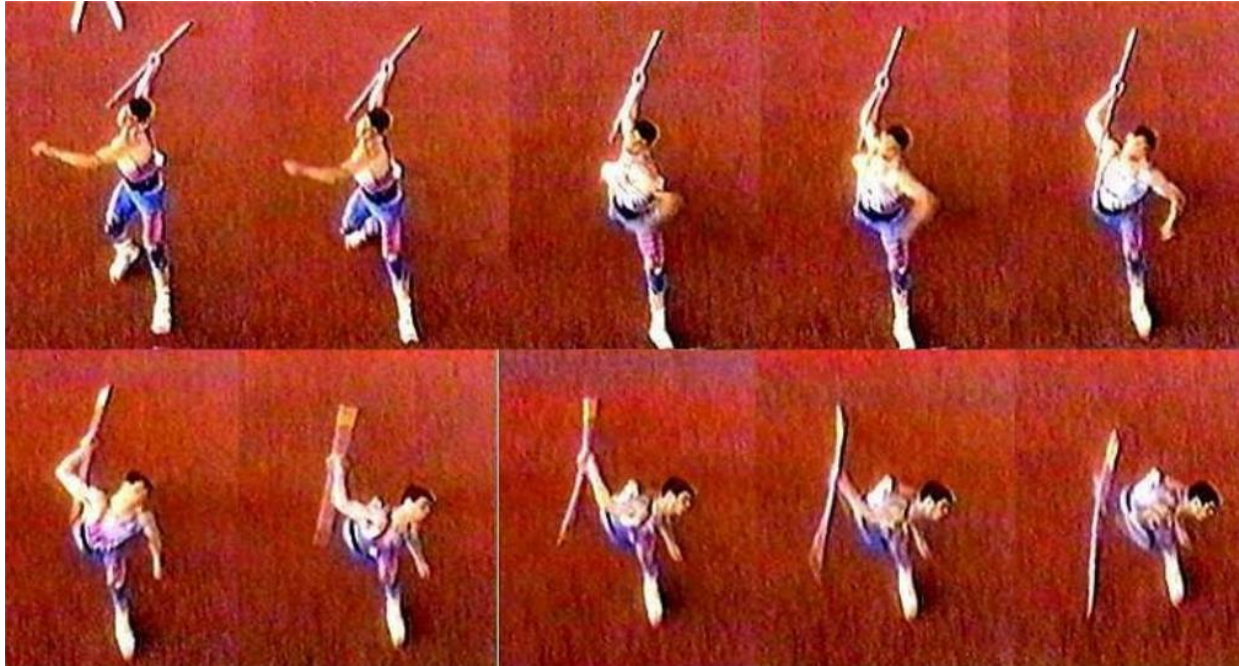
Position du bras (surtout le bras supérieur) et de l'épaule au moment de la libération



3 Differences de la technique



Differences de la technique



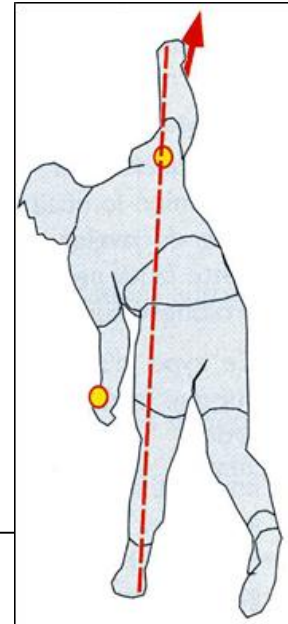
Différences de la technique



Difference 3:
Forme du mouvement

Lancer la balle = demi-cercle

Lancer le javelot =
(presque) une ligne droite



Différences de la technique

Différence 4:

Au javelot, on „se tourne sous le projet“ avec son corps et les bras
Lancer la balle, c'est lancer un projet latéralement du corps

Différence 5:

Angle du coude → Javelot: angle du coude petite ! Balle: angle du coude grand



Différences: Lancer la balle et lancer le javelot



Différences de la technique

Difference 6:

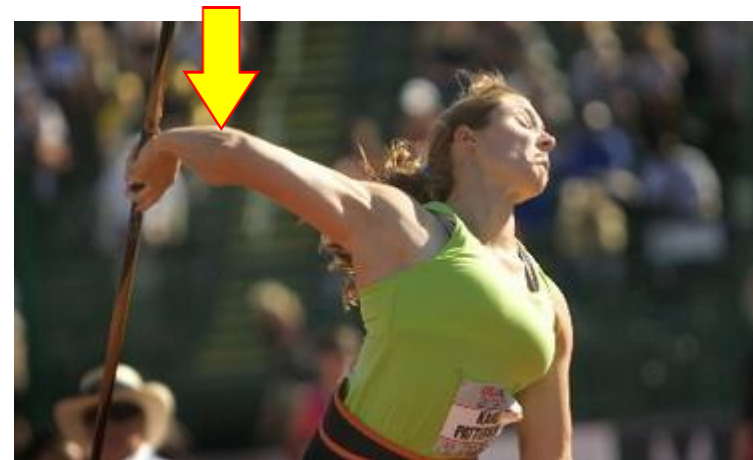
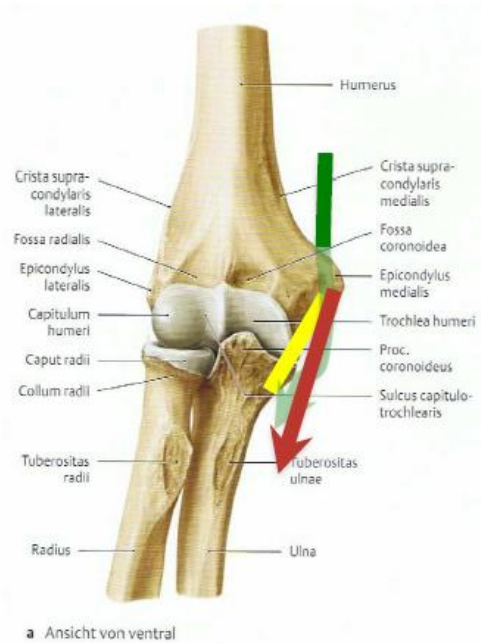
Balle: Paume vers l'avant; avec le jet → rotation interne

Javelot: Paume vers le ciel avec le pouce sous le javelot; avec le jet → rotation externe



Différences de la technique

Difference 7:
Javelot: Charge du coude accrue en raison du poignet tordu

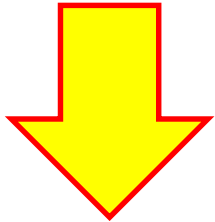


Différences de la technique

Giavellotto, ma comè?

Résumé des différences

- 1) Forme du projet: longue / compact
- 2) Position du bras et de l'épaule au moment de la libération du projet: horizontal / vertical
- 3) Forme du mouvement: demi-cercle / ligne droite
- 4) Mouvement du corps/bras: lancer latéralement du corps / se tourner sous le projet
- 5) Angle du coude: balle = grand / javelot = petit
- 6) Rotation de la main: balle = externe / javelot = interne
- 7) Javelot: Charge du coude accrue en raison du poignet tordu



Consequence

Comment entraîner un bon lanceur de balle pour qu'il devienne un bon lanceur au javelot?

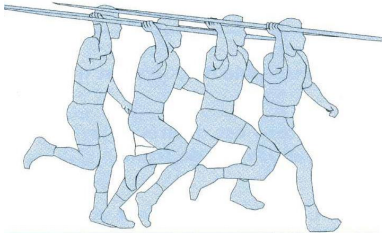
- 1) Lancer beaucoup avec des projets longues
- 2) Lancer avec une épaule haut / plutôt vertical à la fin
- 3) Lancer dans une ligne droite
- 4) Se tourner sous le projet // avant: positionnement du bras (haut)
- 5) Bouger le coude dans un angle petit
- 6) Positionnement de la pouce sous le javelot
- 7a) Augmentation continue de la charge / volume / quantité
- 7b) Contrôle permanent de la position: main plus haut que le coude / plus haut que l'épaule

Così

- 1) Lancer beaucoup avec des projets longues
- 2) Lancer avec l'épaule haut / plutôt vertical à la fin
- 3) Lancer dans une ligne droite
- 4) Se tourner sous le projet // positionnement du bras (haut)
- 5) Bouger le coude dans un angle petit
- 6) Positionnement de la pouce sous le javelot
- 7a) Augmentation continue de la charge / volume / quantité
- 7b) Contrôle permanent de la position: main plus haut que le coude / coude plus haut que l'épaule

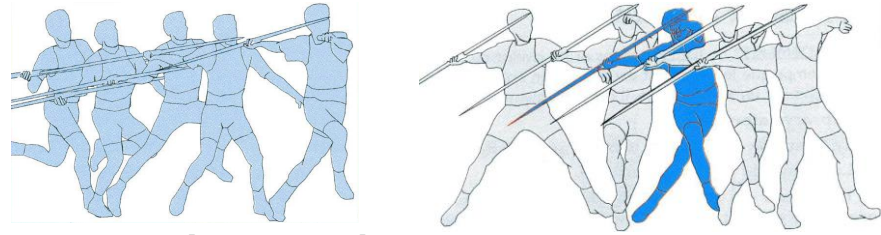
Technique : Structuration en 4 phases

Partie cyclique de l'élan



Amorce, course en portant

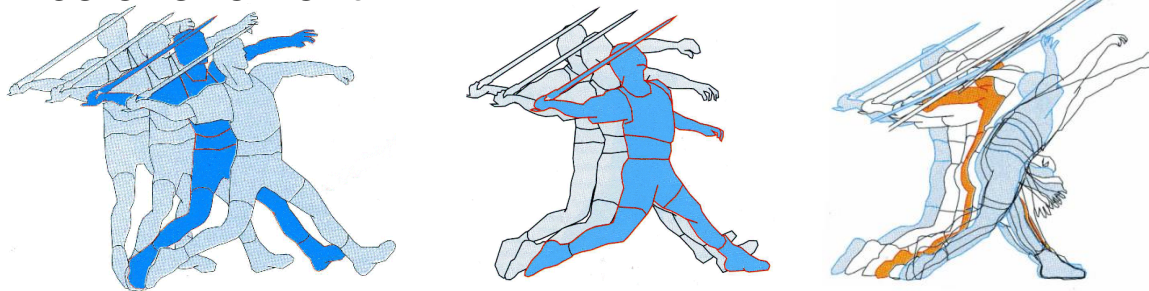
Partie acyclique de l'élan



Ramené en arrière et pas d'impulsion

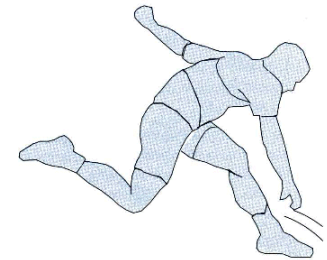
4 phases - 8 mouvements partiels

Déclenchement

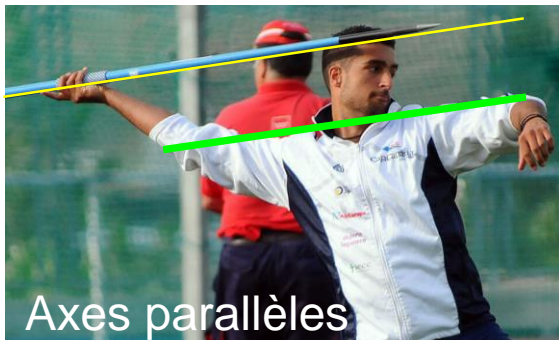


Position de lancer - Blocage - Lancer

Rééquilibrer

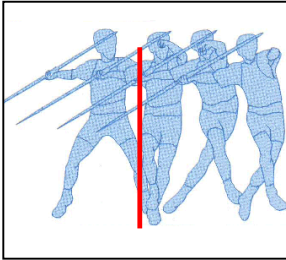


Technique : 7 points clés pour débutants



Technique – Images-clés

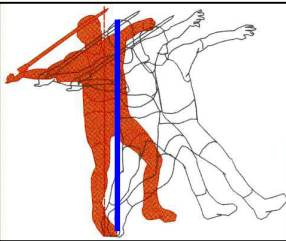
1



Impulsion-traction

- Impulsion-traction sous l'épaule gauche (pas devant!)
- Pied droit reste sous le genou
- Bras gauche tendu douplement devant le corps

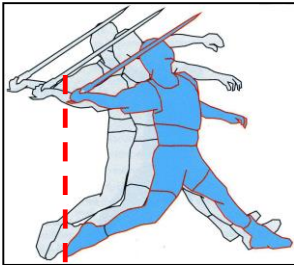
2



Jambe d'appui-pose du pied

- Le pied atterrit à 45° et reste toujours sur la plante
- Jambe en extension DEVANT jambe d'appui
- Épaule gauche au-dessus du pied d'appui

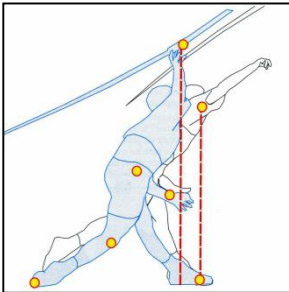
3



Jambe en extension-pose du pied

- La pointe du javelot reste près de la tête
- Bras de lancer tendu
- Main de lancer d'aplomb au-dessus du pied d'appui

4



Déclenchement

- Le javelot quitte la main d'aplomb au-dessus du pied de la jambe en extension
- Jambe en extension tendue
- Main gauche et avant-bras visibles

Source des images: Monneret, 2003

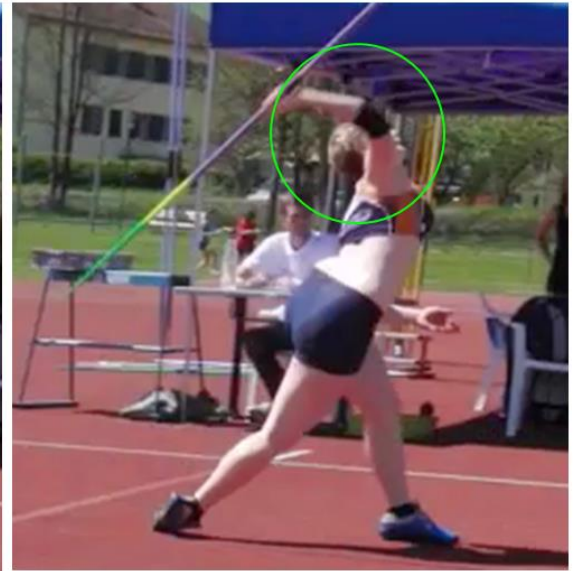


Correction de fautes Lancer du javelot: Fautes fréquentes



- Prise inappropriée
- Position du bras trop basse (coude sous l'épaule!)
- Pose du pied de blocage sur la plante ou en biais
- Pointe loin du corps
- Lancer de fronde: coude est passé sous la hauteur des épaules
- Angle d'attaque/de déclenchement trop raide (...poignet cassé)
- Manque d'élan: pas assez de vitesse; pas d'accélération en vue du déclenchement

3 Lancer le javelot – differences débutant/avancé

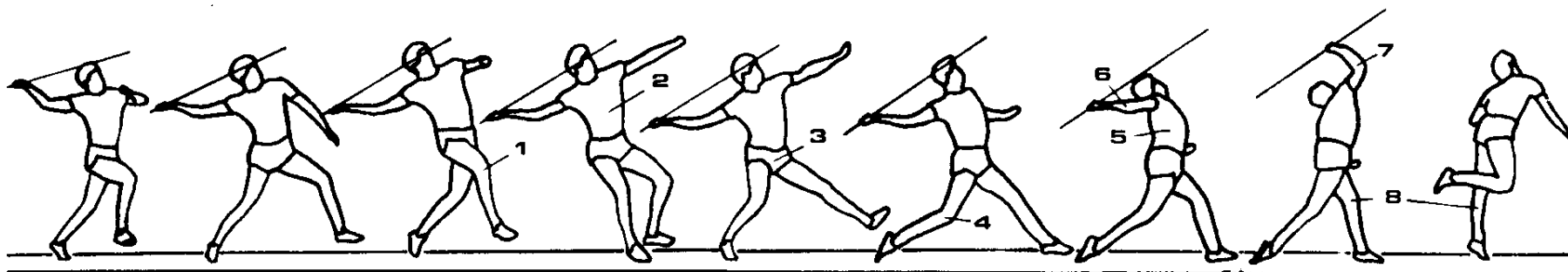




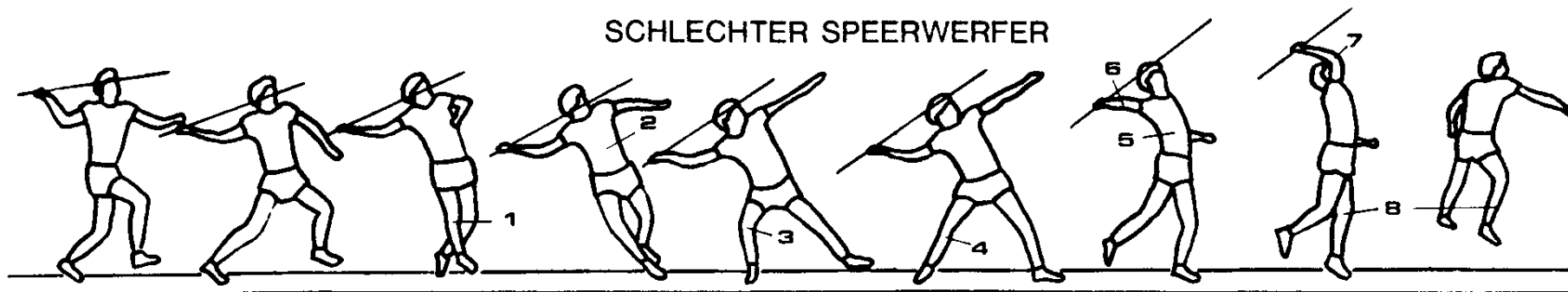
Correction de fautes Lancer du javelot : Comparaison



GUTER SPEERWERFER



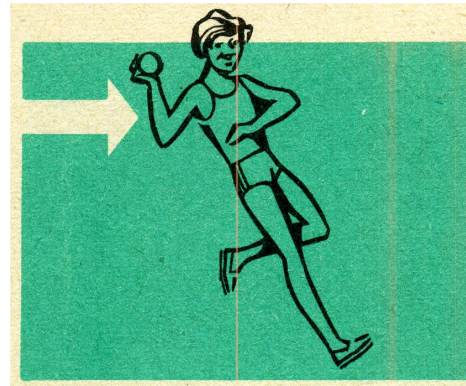
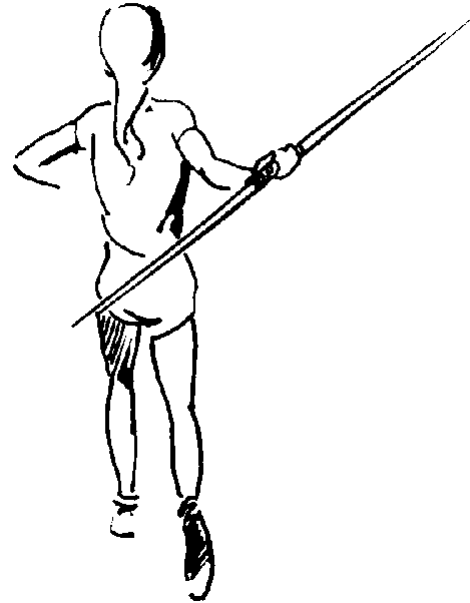
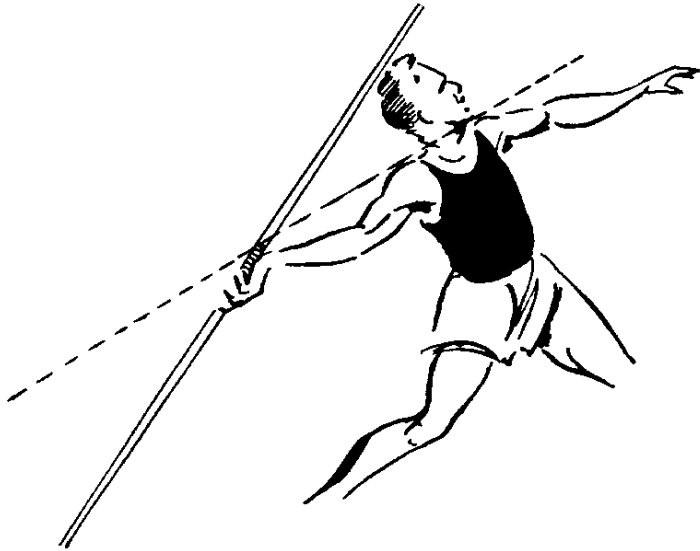
SCHLECHTER SPEERWERFER



Bildquelle: Kunz, 1999

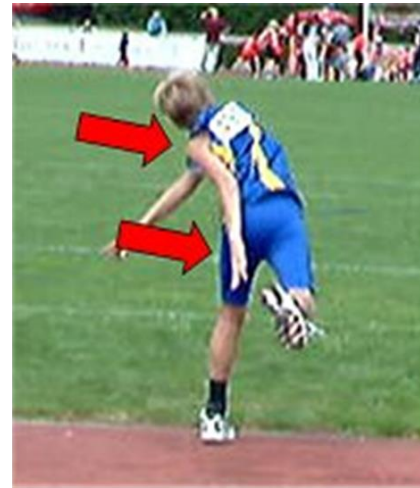
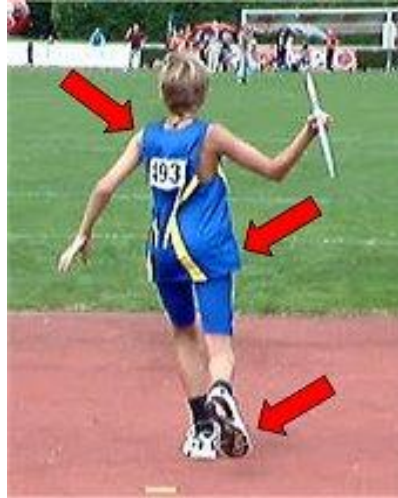


Correction de fautes : quelques fautes en image (1)





Correction de fautes: quelques fautes en image (2)



Bildquelle: Fuchser, 2010



Correction de fautes: quelques fautes en image (3)



Global

- ❖ Lancer LE JAVELOT (jets loin) pendant toute l'année → SENTIMENT
- ❖ développer LA FORCE → base pour la vitesse et la force-vitesse
- ❖ exercices de PRÉVENTION pendant toute l'année



Planification des contenus par phase



Octobre/Novembre

Objectifs: Entraînement des bases | phase de volume | augmenter la résistance physique | regagner le sentiment de lancer les obstacles longues

Lancers: Lances avec different objects, debut et augmenter la quantité, lancer beau (jets tout droite), lancers de médecine-balls

Élan: Base de technique, courir avec le javelot en arrière (endurance) ou variations lente (équilibre), rythme pas d'impuls, école de rythme

Force: méthode circuit (ou formes d'endurance de force), puis debut de l'hypertrophie

Force vitesse / vitesse: sauts des deux jambes et sauts sur une jambe (extensifs), saut à la corde, petits sauts/sauts de cheville

Vitesse: formes globales (agility), starts, sprints des differentes distances



Planification des contenus par phase



Décembre-Février

Objectifs: approfondissement des points clés, priorités individuelles | phase intensive, phase lourde | s'entraîner physiquement

Lancers: Lancer différentes distances avec le javelot, augmenter, puis établir le volume, accélérer le corps et des obstacles, même des obstacles lourds, formes de pousser et lancer avec les deux mains avec le médecine-balle

Élan: Base de technique, courir avec le javelot en arrière (endurance) ou variations lente (équilibre), rythme pas d'impuls, école de rythme

Force: force maximale

Force vitesse / explosive: sauts plus intensifs, Choquer

Vitesse: accélérer, starts+sprints (aussi avec javelot)



Planification des contenus par phase



Mars+Avril

Objectifs: phase du transfer à la forme finale, priorités individuelles : de la force à la performance

Lancers: Lancer des plus longues distances avec le javelot, réduction du volume pour plus de vitesse et intensité, accélérer le corps et des obstacles jusqu'à la vitesse maximal

Élan: Transfer à la forme finale, formes globales (élan et pas d'impulse), accélérer avec le javelot en arrière jusqu'au pas d'impulse, établir le rythme court/aggressive

Force: transfer de la force maximal à la performance (programme constraste)

Force vitesse / explosive: sauts sur une jambe, choquer, formes proche à la vitesse et les angles originals

Vitesse: accélérer, «pieds vites», sprints (aussi avec javelot)



Planification des contenus par phase



Dès mai

Objectifs: phase du performance | priorités individuelles

Lancers: dans chaque entraînement d'abord regagner le sentiment de lancer, après augmenter à lancer loin. Répéter régulièrement les exercices de base

Élan: formes globales (élan et pas d'impulse), accélérer avec le javelot

Force: exercices de performance et programme contraste

Force vitesse / explosive: sauts sur une jambe, choquer, formes proche à la vitesse et les angles originaux

Vitesse: accélérer, «pieds vites», sprints (aussi avec javelot)



Planification

Ex. Planification hebdomadaire Nathalie Meier à 14a / 17a / 21a

	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
14a	120' F		90' ÉM 30' F		90' ÉM 30' F	100' Tech	
17a	150' F	90' ÉM 30' F	90' ÉM/H 30' F	Volley	30' Indiv 30' F	120' Tech	
19a	130' F	120' FS/Tech	120' H	130' F	120' SK/Tech	60' Réha	



Praxe / Exercices

Lien:

<http://www.speerschule.ch>

→ «Übungs-Videos»: trouvez les exercices de praxe par phase



Übungs-Videos	Technik	Analyse	Downloads	Über uns
Essentials				
Anlauf				
Impuls/Stemmschritt				
Abwurf				
Beweglichkeit				
Kraft				





Bildquelle: pitopia.de

**Merci de votre attention –
C'est parti pour la pratique**