

# Javelot : les surprises à Athènes

**René-Jean MONNERET**

Lors de ces championnats les conditions matérielles et climatiques étaient bonnes pour le lancer de javelot : température stable de 28 à 30°, hygrométrie 30 à 50%, vent pratiquement nul ou latéral droit léger. L'ensemble des concurrents et concurrentes ont été filmés de dos lors des qualifications et de profil gauche, sur la perpendiculaire à la zone de double appui, lors des finales.

## CHEZ LES HOMMES

### Qualifications à 83,00 m :

Pour les hommes deux groupes de 15 à 20 lanceurs de niveau très hétérogène, des performances inférieures à 60 m et d'autres supérieures à 80 m dans les 2 concours, ce qui témoigne que de nombreux pays n'hésitent pas à envoyer leurs espoirs même s'ils ne sont pas encore du niveau mondial.

Nombre des finalistes de Goeteborg et d'Atlanta sont éliminés - Rätty, Linden, Hecht - alors que de nouveaux talents apparaissent - l'autrichien Hoggler, Gatzidouis, Makarov et évidemment Corbett.

Le niveau des qualifiés est très homogène, 83,66 pour le premier - Zelezny - et un peu plus que 80,50 pour le dernier.

### La Finale :

Mercredi 5 Août 1997, 18h40.

Seule la Russie et la Grande Bretagne ont pu qualifier 2 lanceurs : Moruev et Makarov, Hill et Backley.

Concours étonnant où Zelezny est éliminé avec 82,04. Premier essai aux environs de 60 m mordu volontairement, le 2ème hors secteur à droite vers la ligne des 80 m, 3ème essai à 82,04 m. Il fallait faire 82,80 pour passer.

Après cette élimination pas tout à fait surprise car Zelezny qui s'est montré très irrégulier cette saison, contrôle parfois mal son émotivité - voir Helsinki 1994 - on attendait Henry, Gatzidouis, ou Makarov.

Ce dernier avait en effet montré un net retour en forme lors des qualifications, après la période creuse de début Juillet, suite à la participation à de trop nombreux meetings. C'est finalement un presque inconnu, Corbett - tout de même Champion du monde Junior il y a 4 ans - qui remporte le concours en battant son record de près de 5 mètres avec 88,40 m.

- **Corbett**, technique classique : trottinements sur place, passage pied droit sur la marque, 7 foulées d'élan préparatoire, 6 foulées terminales, double appui compris, nettement accélérées. Placement du javelot par le haut, hop prononcé, bassin de profil, pointe de pied droit en flexion forcée vers l'avant. Intervalle droit gauche de 18 à 20/100s. La distance du pied gauche à la ligne de lancer est comprise entre 3 et 5 m selon les essais.

Comme chez tous les finalistes pas «d'arqué» du dos, qui reste droit, mais un net «arqué» de l'épaule - temps d'épaule (voir kinogramme et Gatzidouis).

- **Backley** et **Hill** lancent globalement comme ils l'ont toujours fait, c'est à dire très haut dans leur course d'élan, buste relativement peu fermé.

Toutefois cette année il semble que les Britanniques cherchent à «fermer» plus que de coutume. Backley en particulier qu'on peut voir faire des mimes en posant pied gauche «rentré» à droite et non plus ouvert comme il a toujours tendance à le faire pendant le concours.



• **Gatzioudis**, technique relativement classique à l'exception de sa course d'élan préparatoire longue de 13 foulées, qui au lieu d'accélérer progressivement, débute brutalement sur les 6 à 7 premiers appuis pour se stabiliser à l'approche de la phase de placement. Placement par le haut après une impulsion sur pied droit, comme le font souvent les scandinaves, suivie de 5 appuis accélérés, double appui compris.

Un hop très accentué avec reprise pied droit sur avant-pied et pose d'appui gauche très rapide - 16/100 s d'intervalle droit-gauche.

Le temps d'épaule de Gatzioudis est impressionnant (photo) et dénote aussi bien une grande puissance et une souplesse d'épaule exceptionnelle, qu'une force abdomino-lombaire considérable - noter la rectitude de la colonne vertébrale.

• **Makarov**, en net progrès par rapport aux deux dernières années. Son appui jambe gauche est plus marqué.

Toutefois lors du concours final, toujours trop près de la ligne - environ 2 m - il a eu tendance à «partir du haut» et à écourter son passage à l'appui.

• **Henry**, sans doute sous la pression de la compétition lui aussi «déclenche» trop tôt et passe trop brièvement sur l'appui gauche = moindre montée de l'épaule droite = moindre tension musculaire = moindre vitesse d'éjection et trajectoire tendue, ce qui n'est pas l'idéal avec les javelots piqueurs actuels - d'autant que le placement de son bras droit, un peu bas, ne facilite pas la mise en rotation externe de son épaule droite (photo).

• **Zelezny**, que j'ai eu l'occasion d'observer de près au meeting de Saint-Denis, semble vouloir modifier son style en accentuant à la fois l'inclinaison arrière et la torsion du buste face à droite en même temps que la descente sur l'avant-dernier appui gauche. Il s'en suit un hop très rasant pour ne pas dire inexistant, une reprise d'appui droit

relativement basse, d'où une perte de vitesse au passage à l'appui droit d'autant plus néfaste que la vitesse de course du recordman du monde est cette année bien moindre que lors des dernières saisons.

Son action terminale n'a plus le caractère explosif qu'on lui connaissait, elle semble «coulée» d'où une réaction musculaire pliométrique moins efficace.

A Saint Denis, Zelezny qui paraissait rechercher ce placement particulier lors de ses premiers essais, n'a pu dépasser Makarov que lors de son 5ème essai en renouant avec une technique plus conforme à son style habituel. Sur ce 5ème essai il était moins «vissé» à droite et plus «haut» sur l'appui droit.

Pourquoi cette évolution ? Une blessure non déclarée ? Une recherche technique particulière comme souvent le font les athlètes en fin de carrière ?

Nous verrons en 1998.



Marius Corbett



## CHEZ LES FEMMES

### Les qualifications à 62,50 m :

Comme pour les hommes, deux groupes très hétérogènes d'une quinzaine de lanceuses. Des performances comprises entre 50 m et 65 m dans les 2 concours.

On regrettera l'absence de la jeune Championne de France Sarah Walter, en progrès constants au cours du mois de juillet, qui n'aurait pas dépareillé dans ces Championnats, et qui, en tous cas, aurait pu s'aguerrir pour les compétitions à venir. Avec Bina Ramesh, malheureusement blessée lors des «Europe Juniors» (61,66 cette année), elle est une des espoirs de la spécialité.

Comme toujours dans ce type d'épreuve, des lanceuses de classe mondiale sont éliminées : la finlandaise Uppa Championne du monde Junior, les deux Allemandes Championnes olympiques Renk et Forkel. Il faut lancer à 60,90 m pour passer.

C'est le niveau le plus élevé jamais atteint lors d'une compétition de ce type.



Trois nations ont 2 représentantes en finale, la Russie, Cuba et la Finlande :

Ovchinkova et Shikolenko, Bisset et Menendez la Championne du Monde Junior de Barcelone, Ingberg et Rantanen.

### La Finale :

Samedi 9 Août 19 h 10.

Bonnes conditions atmosphériques, vent pratiquement nul ou léger de droite.

- **Hattestad**, dynamisme et technique de très haut niveau, écrase le concours dès son premier essai, 68,78 m.

Elle ne fera pas mieux malgré la menace persistante de l'étonnante australienne :

- **Johanna Stone** qui bat 4 fois son record personnel au cours de ces championnats, 1 fois en qualifications - 67,72 - 3 fois en finale - 68,16 - 68,64 - 68,60.

Cette frêle jeune femme est l'éclatante démonstration qu'une femme peut lancer loin tout en restant féminine (photo).

- **Damaske**, 3ème, bat son record personnel avec un excellent 67,12 m au dernier essai.



Fin de face avant de **Joanna Stone** à 68,64 m.

Le premier essai de **Trine Hattestad** à 68,78 m.



Derrière les 3 premières un très bon niveau d'ensemble, Tilea régulière, les deux cubaines de bon niveau : Bisset, technique assez fruste, alors que la jeune Menendez confirme d'excellentes aptitudes et une technique plus fluide.

- **Shikolenko et Ovchinnikova**, semblent hors de forme. Ovchinnikova continue à dériver techniquement. Sous prétexte de placer l'épaule droite sous le javelot, elle abaisse épaule, bras et javelot sur le côté droit, comme le fait également de plus en plus son compatriote Moruev. Etonnant.

- Rantanen battue et hors de forme, comme de nombreux finalistes d'Atlanta, semble avoir modifié ses intentions techniques.

Moins rapide dans sa course, elle manque de relâchement et lance «actif volontaire» vers l'avant au lieu du lancer «réactif» vers le haut, qui faisait sa force en 96.

## LA TECHNIQUE

Globalement, il faut retenir :

- Le caractère dynamique et presque «aérien» de la course d'élan, particulièrement de la course terminale. Même des lanceurs très lourds tels que Backley (110 kg), Corbett (115 kg), Henry (110 kg), etc... donnent l'impression de «rebondir»

sur la piste - capacités athlétiques = entraînement spécifique.

- Le placement du bassin, en rétroversion accentuée, nettement orienté à droite - même les Britanniques s'en rapprochent. Dans ce but, le finlandais Parviainen oriente même son regard à droite à la façon des lanceurs allemands.

- La violence du contact gauche et le dynamisme du face avant.

- La bascule accentuée des épaules à gauche. Notez la place du bras gauche en fin de face avant et au départ du javelot !

- Le relâchement du bras et de l'épaule droite qui, combiné à la violence du face avant, se traduit par un «temps d'épaule» remarquable, sans «arqué» du dos qui reste droit, quasi «rigide».

Cette «rigidité» de la colonne lombaire accentuée par le port d'au moins 1 ceinture, en contradiction évidente avec les poncifs tels que «l'arqué du dos», qui perdure dans le vocabulaire technique et pédagogique des lanceurs, implique une force abdomino-lombaire, une souplesse et une puissance d'épaule, considérable (voir article à venir).

Chacun en tirera les conséquences pour l'entraînement - technique et athlétique.

### FINALE HOMMES

1. M. CORBETT (RSA)	88,40 m
2. S. BAKLEY (GBR)	86,80 m
3. K. GATZILOUDIS (GRE)	86,64 m
4. M. HILL (GBR)	86,54 m
5. S. MAKAROV (RUS)	86,32 m
6. B. HENRY (ALL)	84,54 m
7. E. GONZALES (CUB)	83,56 m
8. A. PARVIAINEN (FIN)	82,80 m
9. J. ZELEZNY (CZE)	82,04 m
10. G. HOGLER (AUS)	81,56 m
11. G. A. MORUYEV (RUS)	81,38 m
12. P. BODEN (SUE)	80,66 m

### FINALE FEMMES

1. T. HATTESTAD (NOR)	68,78 m
2. J. STONE (AUS)	68,64 m
3. T. DAMASKE	67,12 m
4. M. INGBERG (FIN)	66,00 m
5. F. TILEA (ROM)	64,90 m
6. S. BISSET (CUB)	63,80 m
7. O. MENENDEZ (CUB)	63,76 m
8. O. OVCHINNIKOVA (RUS)	62,92 m
10. H. RANTANEN (FIN)	62,64 m
11. M. MANJANI-TZELILI (GRE)	61,02 m
12. R. RAMANAUSKAITE (LIT)	57,38 m



T. HATTESTAD