
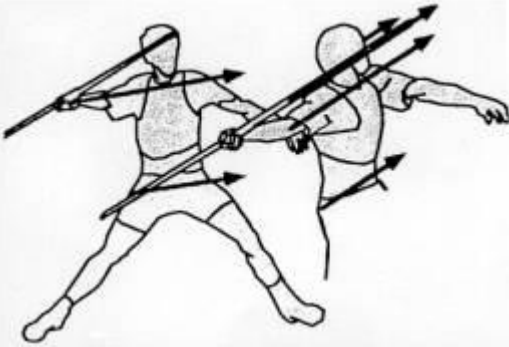



Colloque de Javelot de Jean-René MONNERET (avril 2000 à Bourg)

I. Rappel des bases techniques

Le lancer de javelot comporte 2 grandes parties:

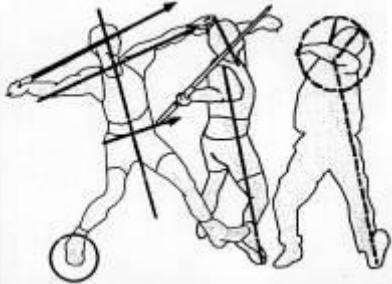
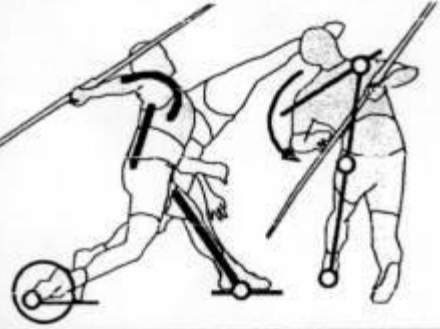
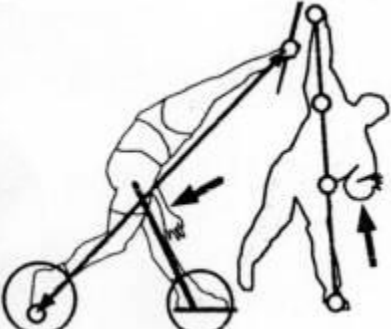
1. Une course d'élan (décomposée en 3 parties)

		
<p>Course d'élan préparatoire : 6 à 12 foulées (8 en moyenne)</p>	<p>Course de placement : 3 à 8 foulées (6 en moyenne)</p>	<p>Le « Hop » ou « pas croisé » : Impulsion +/- rasante sur l'avant dernier appui</p>

2. Un double appui au cours duquel le lancer est réalisé


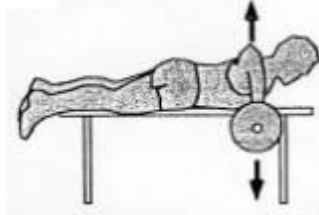
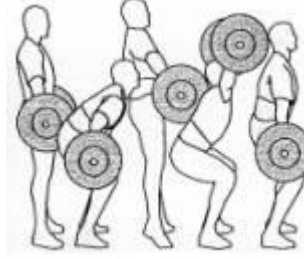


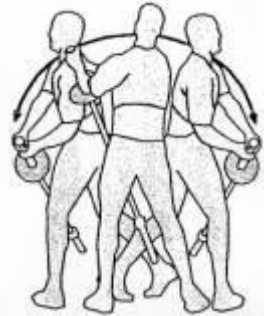


Le Lancer : il est réalisé à la fin de la phase dite de « Double appui ».

Un intérêt tout particulier doit donc être porté à cette séquence fondamentale.

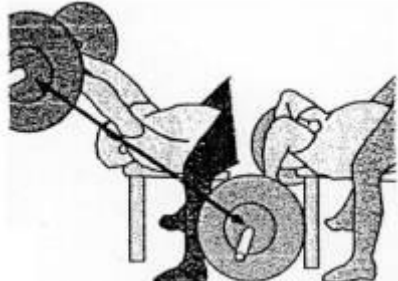


		
<p>La phase « inter-appui » : Contrôle de la « fermeture » Tête en légère extension dorsale. Javelot à la tempe, épaule et bras gauche fermés, pose dynamique du pied gauche.</p>	<p>Le « face avant » : 3 rotations : Face avant, arrière avant, droite gauche. Pied gauche à plat, jambe gauche tendue. Jambe droite tendue vers l'arrière, pied droit en contact au sol. Le buste fait face avant et progresse en basculant : vers l'avant et la gauche. Le bras gauche « verrouillé », coude à hauteur et devant la hanche gauche.</p>	<p>Au « départ du javelot », double alignement : - pied gauche, hanche gauche, épaule droite, main droite. - main droite, hanche droite, pied droit.</p>

II. Travail de la Force


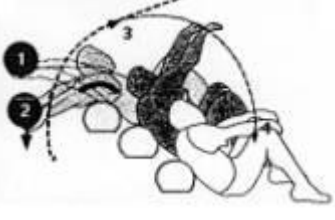
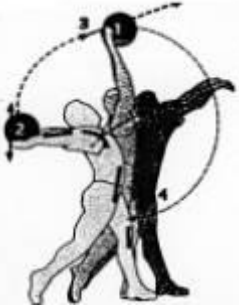
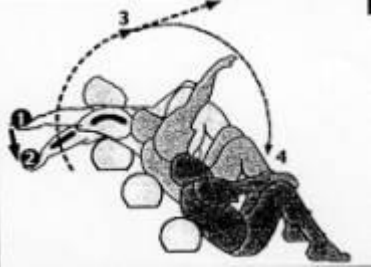
1. Travail de la Force Maximal

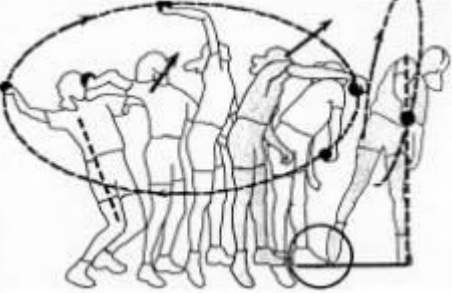

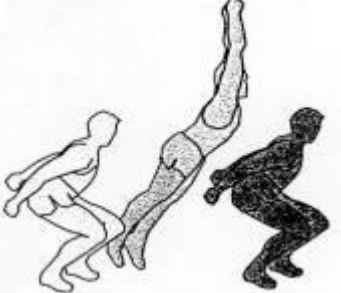
			
½ flexions de jambes	Tirages de bras	Arraché	Abdo : droits
			
Abdo : droits + rotateurs	Abdo : rotateurs	Pull-over : Lourds et bras fléchis	Pull-over : dynamiques avec temps de ressort.

2. Travail de la Force Spécifique

		
Pull-over « Boris » : jetés vers l'arrière et le haut, coudes fixes.	Lancers de barres « Boris » : les coudes restent fixes, la barre est lancée vers l'arrière et le haut.	Lancers de barres « pull » : les coudes sont mobiles vers le bas, la barre est lancée vers l'arrière et le haut.

III. Exercices aux medecine-balls et balles lestées.

			
<p>Lancers de poids arrière</p>	<p>Lancers de medecine-balls : assis, dos calé.</p>	<p>Lancers de medecine-balls : debout</p>	<p>Lancers de balles : assis, dos calé.</p>

		
<p>Lancers de balles : debout, pieds au même niveau.</p>	<p>Lancers de balles : debout, pied gauche avancé.</p>	<p>Bondissements : pieds joints, foulées bondissantes.</p>

IV. Echauffement Spécifique

