

CONTENUS DE FORMATION – MONITEUR RÉGIONAL

LE LANCER DE JAVELOT

Thierry Lichtlé, référent javelot.

Durée : 2h

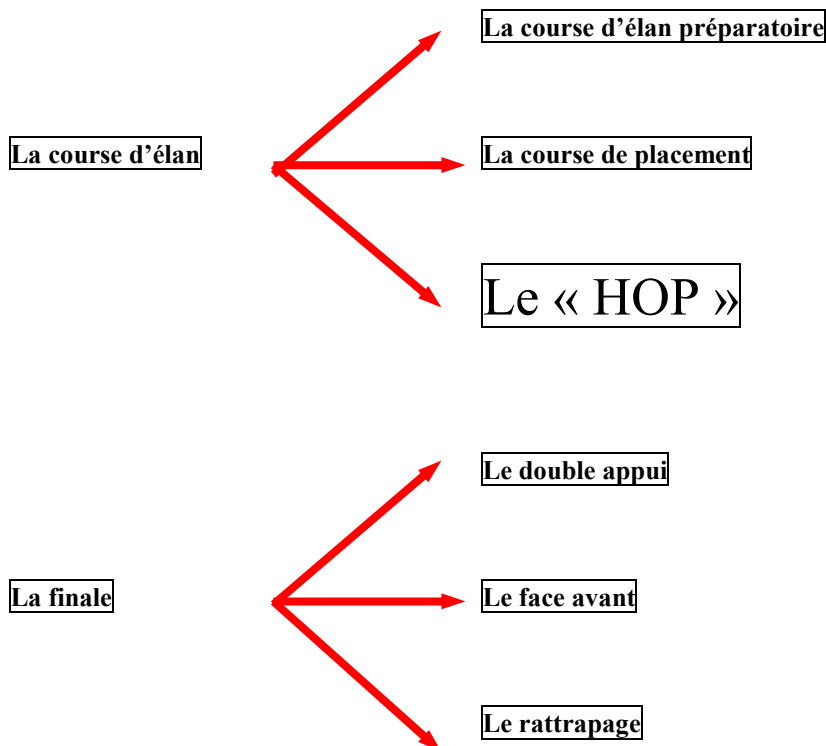
Objectif : apporter des informations théoriques et pratiques permettant d'initier des jeunes pratiquants (benjamins / minimes)

Plan de l'intervention :

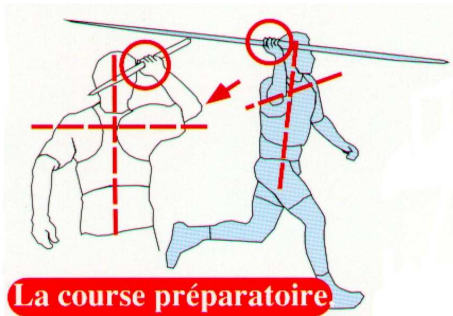
- ❑ Le lancer de javelot, bases techniques.
- ❑ L'initiation au lancer de javelot : objectifs et démarche.
- ❑ L'entraînement du jeune lanceur de javelot, principes élémentaires.

1- Le lancer de javelot, bases techniques.

Le lancer de javelot se décompose en deux grandes parties, la **course d'élan** et la **finale** (appelée également **phase de double appui**). Chacune de ces parties peut elle-même se décomposer en plusieurs phases :



La course d'élan préparatoire :

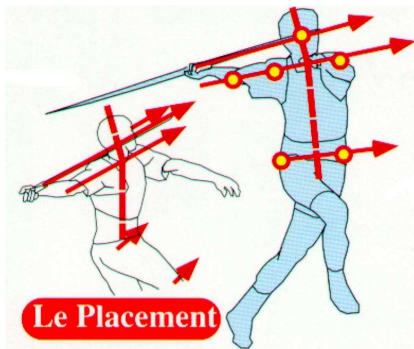


Compte en moyenne de 6 à 12 foulées.

- Corps droit et face avant.
- Tête droite, javelot à hauteur du front.
- Coude droit ouvert dans le plan des épaules.
- Foulées tranquilles ou dynamiques.
- Bras gauche balancé au rythme des foulées.



La course de placement :

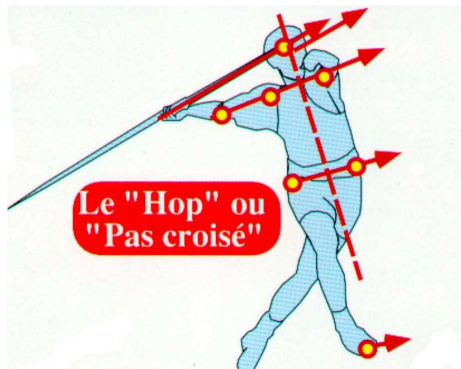


Généralement sur 3 à 6 foulées accélérées.

- Le corps effectue un quart de tour vers la droite,
- Le bras droit s'allonge vers l'arrière, aligné sur la ligne d'épaules.
- Pointe du javelot au front.
- Regard fixé sur la trajectoire.
- Bassin de profil.
- Corps vertical ou légèrement incliné sur l'arrière.
- Genou et pied droit orientés vers l'avant.



Le « Hop » :

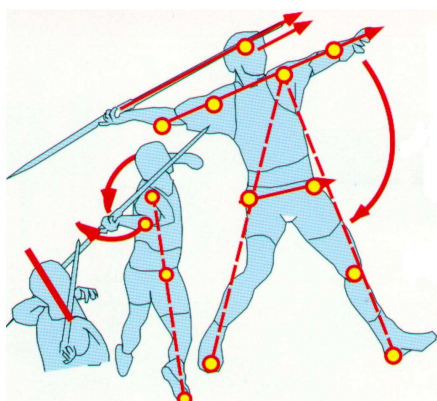


Impulsion accentuée sur l'avant-dernier appui gauche, le « hop » fait la transition entre la course d'élan et la finale.

- le buste s'incline vers l'arrière (prise d'avance du bassin)
- les alignements sont confirmés (engin + regard + ligne d'épaules – bras)
- genou et pied droit vers l'avant
- le bras droit est allongé vers l'arrière, au dessus de l'axe des épaules
- le bras gauche reste allongé dans la direction du lancer (*rester fermé*)



Le double appui :



Dès la reprise sur l'appui droit, le lanceur se propulse sur l'appui gauche tout en conservant les alignements le plus longtemps possible :

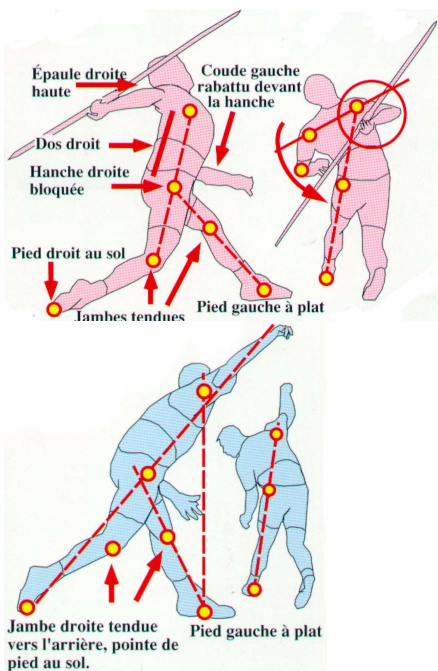
- le pied gauche « claque », talon puis plante.
- la jambe gauche reste tendue.
- le pied droit reste au sol sur pointe.
- buste face à droite, corps incliné sur l'arrière.
- la pointe du javelot reste au front.
- l'avant-bras droit se replie derrière la tête.

L'objectif principal est de venir « *fixer fort sur gauche en restant fermé en haut* ».



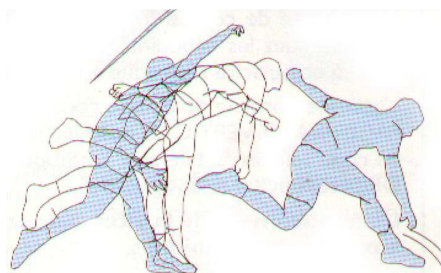
- Phase fondamentale du lancer**, en moins de 2 /10s, l'engin passe de 7-8m/s à + de 30m/s.
 3 actions fondamentales :
- la fixation du coude gauche à la hanche qui projette l'épaule droite vers le haut et l'avant.
 - le face avant du buste, autour d'un axe longitudinal, la hanche droite venant se bloquer à la hauteur de la hanche gauche.
 - le « balayage » du tronc vers l'avant.

Points clés de cette phase



- la ceinture abdominale « blindée » évite toute flexion de la colonne lombaire, synonyme de blessure dorsolombaire et de réduction de la tension de l'épaule lanceuse.
- le bras lanceur reste derrière l'épaule durant le face avant, mettant en tension les muscles rotateurs internes : c'est le *temps d'épaule*. Le lancer proprement dit s'effectue alors, par le retour « en coup de fouet » du bras droit, le javelot quittant la main à l'aplomb du pied gauche.

Le rattrapage :



L'engin parti, une forte quantité d'énergie entraîne le lanceur vers l'avant, par dessus le levier de la jambe gauche, et lui fait risquer de dépasser les limites de la zone de lancer.

Le rattrapage s'effectue en général sur 1 à 3 appuis, en fonction de la vitesse de course du lanceur.



2- L'initiation au lancer de javelot :

- Objectifs :

L'objectif principal de l'initiation du jeune lanceur de javelot est de mettre en place les principes fondamentaux du lancer. Bon nombre de jeunes athlètes font preuve de qualités évidentes pour ce lancer, mais en raison des risques traumatiques importants (coude, épaule, dos), il est indispensable de rechercher dans l'apprentissage la justesse du geste plutôt que la distance.

L'éducateur privilégiera donc la réalisation gestuelle juste, au rendement et à la performance.

Exemple de progression pédagogique :

Situation 1 : la tenue du javelot .

Même si plusieurs lanceurs utilisent des tenues différentes et atteignent des distances respectables, il paraît évident de prôner la prise la plus classique et la plus efficace :

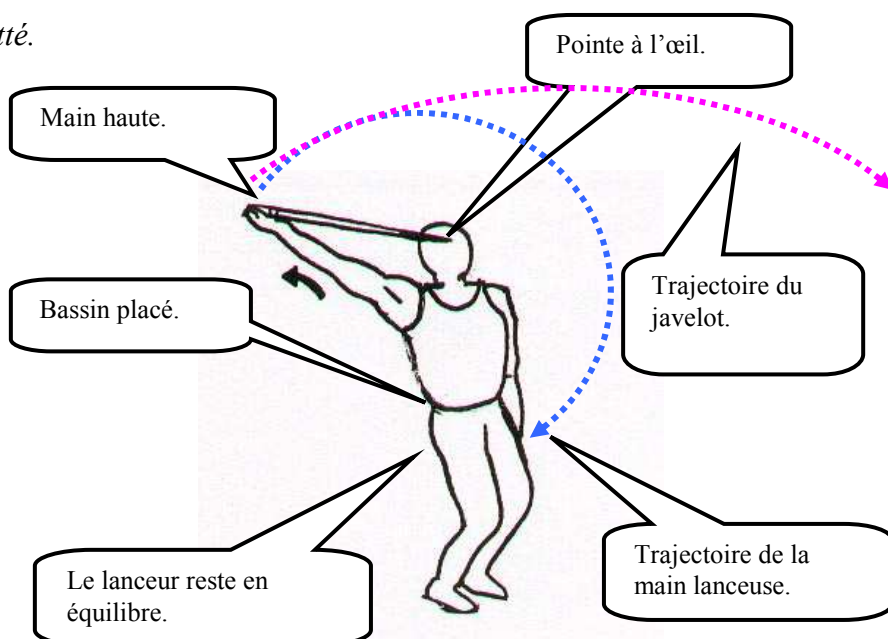


La tenue classique, dite Finlandaise, est utilisée par une forte majorité de lanceurs. La « pince » pouce – majeur agrippe le bord arrière de la cordée, l'index se place sur le côté (et non allongé sous l'engin), les autres doigts se referment sur la cordée sans la serrer.

Situation 2 : lancer de face en fouetté.

De face, bassin placé et gainé, bras gauche le long du corps, tendre le bras lanceur très haut au-dessus de l'épaule droite « comme si on voulait se déboîter l'épaule », pointe à hauteur des yeux.

Laisser reculer un peu la main (sans cambrer ni tourner) puis fouetter vers l'avant. Le bras relâché termine sa course à la cuisse gauche, le javelot pique à une dizaine de mètres. Le lanceur reste en équilibre, seule l'épaule lanceuse a travaillé.



Situation 3 : lancer de face en fouetté, avec impulsion des jambes.

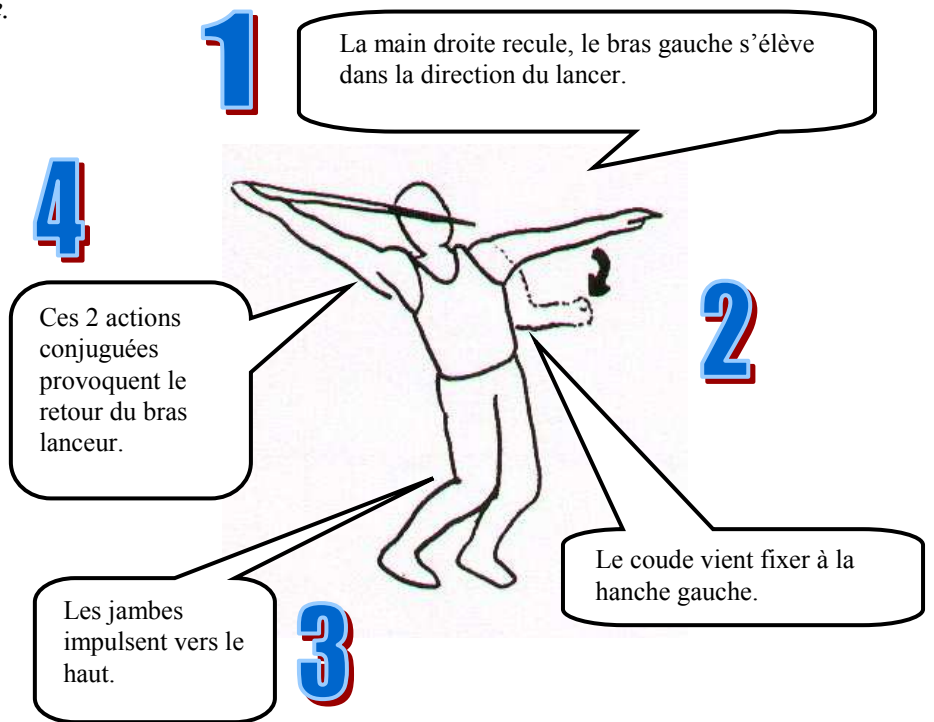
Même placement que précédemment.

Au moment où la main lanceuse a effectué son recul, provoquer le retour du bras lanceur par une légère impulsion verticale des deux jambes.

Cette impulsion génère une élévation de l'épaule qui, sous l'effet d'inertie du bras lanceur, provoque la contraction réflexe des muscles rotateurs internes de l'épaule et le retour du bras par « élasticité ».

Situation 4 : Action du bras gauche.

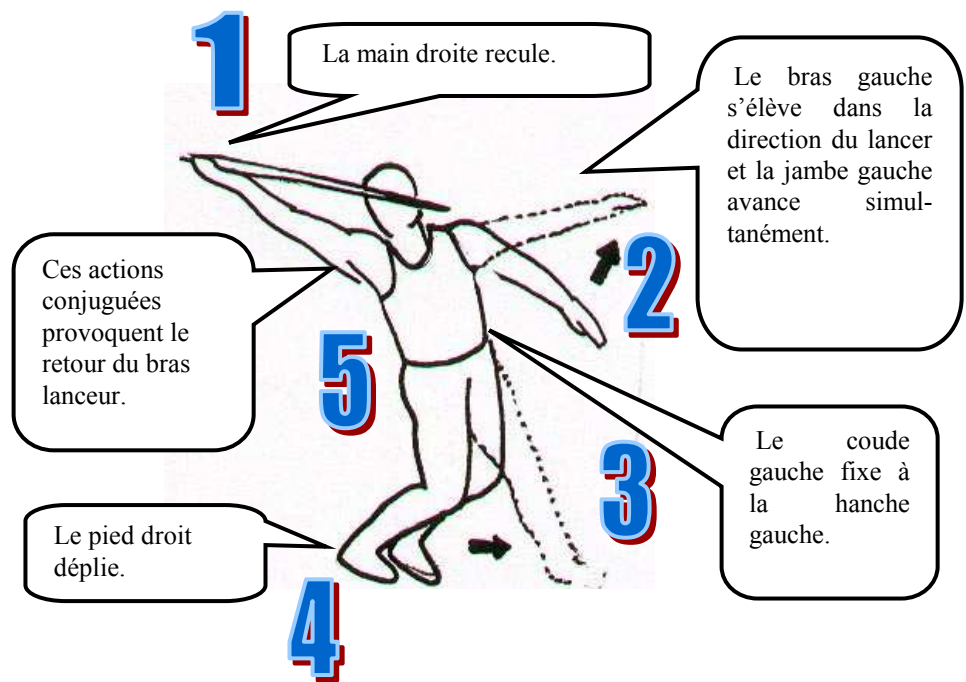
Même placement que précédemment.
En même temps que le bras droit recule, le bras gauche s'élève et indique la direction du lancer ; ceci occasionne une rotation à droite de la ligne d'épaules.
Ce bras va s'abaisser sèchement, en fléchissant et en fixant coude à la hanche. Cet abaissement, immédiatement suivi de l'impulsion, va permettre de percevoir le rôle fixateur du bras gauche, et la coordination fondamentale du lancer : *je fixe puis j'agis pour lancer.*



Situation 5 : Avancée de la jambe gauche.

Même placement que précédemment.
En même temps que le bras gauche s'élève, la jambe gauche s'avance et le pied vient fixer à l'aplomb de la main gauche.

Effectuer le reste du lancer comme précédemment, l'impulsion étant effectuée par un simple déplié de la cheville droite. Le lancer se termine en équilibre sur pied gauche, l'appui droit restant toutefois en contact avec le sol par la pointe



Situation 6 : introduction de l'élan.

Cette situation se prête parfaitement à l'introduction du déplacement. Partant dans la même position, à l'avancée de la jambe gauche, déclencher sur cet appui un pas chassé et retrouver les mêmes consignes pour le lancer.

L'étape suivante consiste à modifier le pas chassé en pas croisé. Le terme de « hop » et le rythme G ---D-G prennent tout naturellement leur place à ce moment de l'apprentissage.

Enfin, sur une distance et une vitesse réduites, le lanceur peut procéder à une approche en petits pas croisés, en veillant à conserver les alignements et les principes travaillés précédemment.

3- L'entraînement du jeune lanceur de javelot :

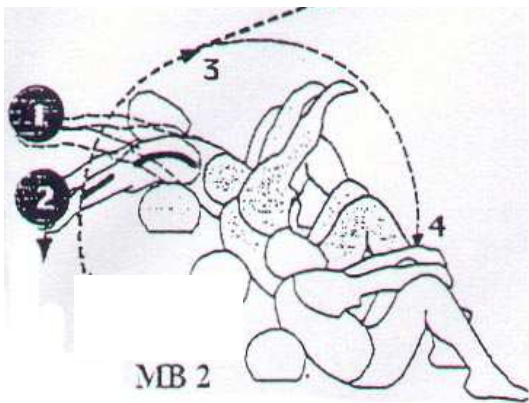
Le lancer de javelot requiert avant tout de l'explosivité, c'est à dire un composé de puissance et de vitesse. Si le jeune lanceur se repère souvent à sa qualité de bras, il est nécessaire cependant de poursuivre un développement harmonieux des grandes qualités athlétiques, car elles lui seront toutes indispensables pour sa carrière d'athlète, tout particulièrement pour atteindre un haut niveau de performance au javelot.

Un entraînement général, visant à développer la vitesse, la force, la détente, l'endurance, mais aussi la coordination, l'équilibre, la rythmicité, et avant tout la souplesse, sera à privilégier.

La préparation spécifique au lancer se fera surtout par des exercices de renforcement et d'assouplissement. En voici quelques uns :

1. Renforcement des épaules – gainage :

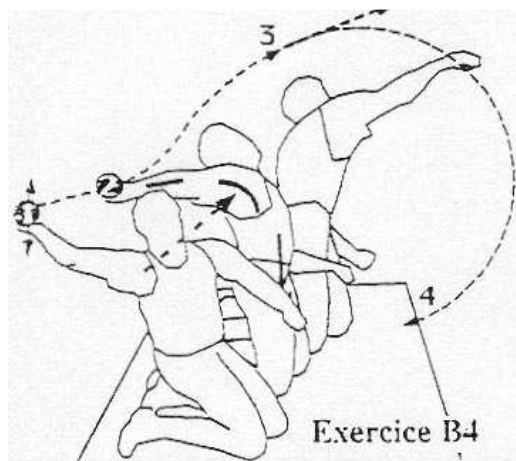
2. Lancers de balle à genoux :



Exécution : Le dos en appui sur un médecine-ball, les abdominaux « blindés », jambes repliées, effectuer des lancers de médecine-ball à deux mains, bras relâchés ; Éviter de fléchir les coudes pour améliorer l'étirement des muscles de l'épaule. Les abdominaux contractés empêchent toute cambrure et donc toute perte de tension au niveau des épaules.

Objectifs : Renforcement des muscles rotateurs internes de l'épaule, sur une action d'étirement - renvoi. Renforcement abdo – lombaire et contrôle postural.

Matériel : Médecine-balls légers pour les débutants (1 à 2 kilos)

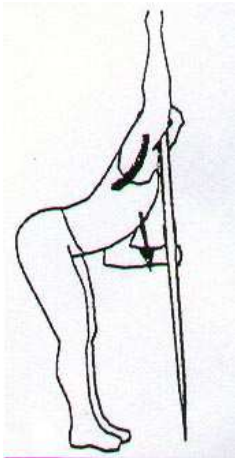


Exécution : À genoux sur un tapis, les fesses sur les talons, amener le bras lanceur en arrière et provoquer le retour de celui-ci en amenant le bassin jusqu'à l'alignement genoux-hanches-épaules, ce qui entraîne un transfert de tension vers l'épaule qui monte et provoque le lancer. Blinder pour éviter toute cambrure.

Objectifs : Renforcement des muscles rotateurs internes de l'épaule, sur une action d'étirement – renvoi par engagé du bassin. Renforcement abdo – lombaire et contrôle postural. Développement de sensations de coordination gestuelle proches du lancer.

Matériel : Balles de 500g à 2kg.

3. Étirement spécifique de l'épaule :



Exécution : Javelot vertical tenu devant soi, fixer la main assez haut sur la hampe et laisser s'abaisser le thorax, épaule relâchée, dos placé.

Contracter les muscles abdo – lombaires pour éviter toute cambrure.

L'étirement porte sur l'épaule exclusivement.

Maintenir l'étirement sur 6 secondes.

Objectifs : Étirement des muscles rotateurs internes de l'épaule.

Gainage postural sous forme de blindage abdo – lombaire.

Matériel : Un javelot.