

## Introduction à l'athlétisme

**Il est possible d'apprendre à lancer plus loin !**

Le principe de base du lancer consiste à poser les pieds le plus loin possible devant l'engin à lancer (qu'il s'agisse du javelot, du disque ou du poids). Plus l'engin est éloigné des pieds, plus le chemin d'accélération est grand. Plus de la moitié de la force explosive du lancer est transmise par les jambes.

- Apprentissage du rythme de l'élan plat (tam-ta-tam)
- Maintien du bras tendu jusqu'au déclenchement pied-genou-hanches-épaules (cambrure du dos comme un arc)
- Extension du corps dans la position de lancer

N°	Exercice ou jeu	Objectif
1	<p><b>ÉCHAUFFEMENT DES ÉPAULES</b> L'éventail Athlétisme Experts (en allemand) → fiche 25A</p>  <p>Le lancer du javelot nécessite un échauffement spécifique des épaules qui s'effectue à chaque fois à l'aide de différents exercices ciblés.</p> <p>→ VARIANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Photo 1 : javelot posé sur les épaules, tourner à gauche et à droite</li> <li>- Photo 2 : guider l'extrémité du javelot « sur un côté » d'arrière en avant et d'avant en arrière (à droite vers l'arrière – à gauche vers l'arrière – à droite en avant – à gauche en avant)</li> <li>- Photo 3 : bras tendus au-dessus de la tête, guider le javelot vers l'avant et vers l'arrière ; placer les mains toujours plus rapprochées</li> <li>- Photos 4 / 5 : avec la main gauche, puis droite, tourner le javelot de 360° autour de l'axe vertical</li> <li>- Photo 6 : jambes tendues, corps plié en avant, javelot posé sur les épaules, effectuer une rotation des épaules</li> </ul>	S'échauffer avec le javelot de façon ciblée.
2	<p><b>LANCER DANS DES ZONES</b> L'éventail Athlétisme Elements → fiche 26B</p>  <p>Marquer plusieurs zones avec des sautoirs ou des cordes. Les jeunes athlètes lancent ensemble dans la zone indiquée par l'entraîneur. Qui atteint le plus souvent la cible ? Qui comptabilise le plus de points en 10 lancers ?</p>	Tenir correctement l'engin et lancer avec précision.

N°	Exercice ou jeu	Objectif
2	<p>→ VARIANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer avec le « mauvais » bras</li> <li>- La zone à viser est indiquée par un camarade</li> <li>- Lancer dans des zones longues et étroites (et non transversales)</li> <li>- Lancer au-dessus de sautoirs tendus entre 2 montants (adapter la hauteur à la distance)</li> <li>- Lancer sans élan, puis avec un pas d'élan et enfin avec trois pas d'élan</li> <li>- Le javelot doit se planter ou atterrir le plus à plat possible</li> <li>- Lancer directement vers le bas ou « en cloche » dans une zone précise</li> </ul>	
3	<p><b>RAMPE DE LANCEMENT</b></p> <p>L'éventail Athlétisme Experts [en allemand] → fiche 26A</p>  <p>Depuis la position de lancer, bras lanceur tendu (= rampe de lancement), l'athlète lance le javelot dans la zone sécurisée avec un seul pas d'élan. Les pieds sont orientés dans la direction du lancer.</p> <p>→ VARIANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer au ralenti sans / avec javelot : poser la jambe de blocage et appuyer sur le pied, tourner les hanches, puis les épaules vers l'avant, avancer le coude, effectuer un fouetté avec l'avant-bras</li> <li>- Même exercice à la vitesse normale</li> <li>- Lancer la « fusée » dans une trajectoire rectiligne et la planter à plus de 10 m (angle de lancement : moins de 10°)</li> <li>- Lancer la « fusée » vers la « lune » (angle de lancement : 38-40°)</li> <li>- Toujours entraîner les deux côtés</li> </ul>	Comprendre et exécuter les points clé techniques.

Vous trouverez des exercices et des jeux supplémentaires dans nos éventails  
 ATHLÉTISME BASICS, n° d'article 20.391, ISBN 978-3-03700-391-6  
 ATHLÉTISME ELEMENTS, n° d'article 20.392, ISBN 978-3-03700-392-3

L'éventail ATHLÉTISME EXPERTS n'est disponible qu'en allemand, n° d'article 20.287, ISBN 978-3-03700-287-2

N°	Exercice ou jeu	Objectif
4	<p><b>AVEC 3 PAS D'ÉLAN</b> L'éventail Athlétisme Experts (en allemand) → fiche 26 B</p>  <p>En travaillant par deux, les athlètes entraînent le mouvement du lancer avec 3 pas d'élan et dans le rythme correct (tam-ta-tam). Remarque : passer le pied d'impulsion (2<sup>e</sup> pas) devant l'autre jambe et le poser le plus loin possible.</p> <p>→ VARIANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aider en rythmant à voix haute (tam-ta-tam)</li> <li>- Une partenaire dit ou frappe le rythme</li> <li>- Observer si les pieds sont placés correctement (inclinés vers l'avant ; lors du dernier pas, pied posé sur le talon pour bloquer) → jambe de blocage</li> <li>- Sans javelot, simuler l'élan et le lancer (à droite et à gauche)</li> <li>- Avec le javelot, simuler l'élan</li> <li>- Augmenter le tempo et l'ampleur du pas d'impulsion</li> </ul>	Comprendre et exécuter les points clé techniques.
5	<p><b>AVEC 5 PAS D'ÉLAN</b> L'éventail Athlétisme Experts (en allemand) → fiche 27 A</p>  <p>Avant le lancer, les athlètes font 5 pas en accélérant. Dès le départ, ils tiennent le javelot en position de lancer, bras tendu. Qui peut exécuter correctement les éléments techniques appris en y ajoutant l'élan ?</p> <p>→ VARIANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 pas d'élan sans javelot (ta-ta-tam-ta-tam), d'abord en marchant, puis en courant</li> <li>- Poser des cerceaux ou d'autres marquages pour soutenir le rythme et l'orientation</li> <li>- 5 pas d'élan avec lancer du javelot</li> <li>- Lancer de précision avec élan, des deux côtés</li> <li>- Lancer de distance avec élan, des deux côtés</li> </ul>	Exécuter la technique de lancer avec un élan en accélération.

Nous vous souhaitons plaisir et succès pour la mise en œuvre dans vos leçons de sport.