

Colloque lancers Louvain-la-Neuve (Belgique)

**Construire les fondements de la performance
dans les lancers – L'élan**

Thierry Lichtlé

Thématiques :

- Des contraintes imposées par notre public
- Les fondamentaux des lancers
- Des déplacements inhabituels
- Éléments de réponse

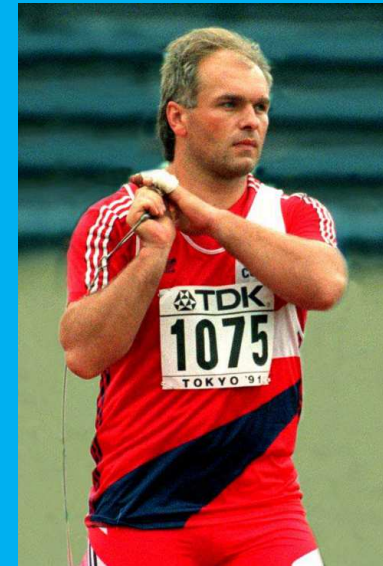
Introduction

Accéder à la performance en lancers...

- Un parcours long et difficile
- Des étapes incontournables à franchir
- Des apprentissages complexes
- Un dialogue constant entre général et spécifique

Introduction

L'objectif : Développer son propre style dans le respect des exigences techniques et mécaniques des lancers



Introduction

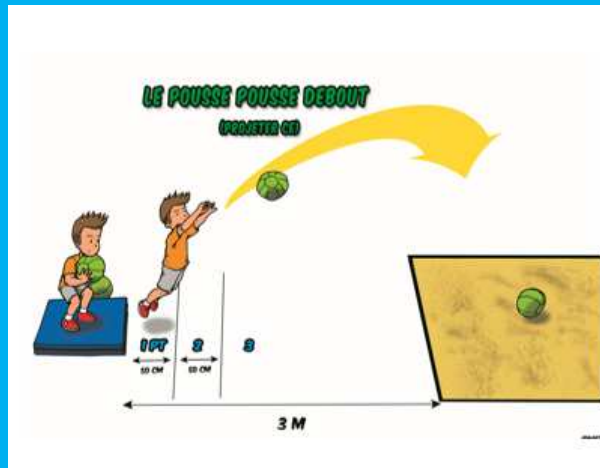
Des difficultés liées à l'évolution de la société, aux contraintes de la vie moderne, mais aussi à des manques flagrants...



Age chrono	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	Nourisson																						
		Petite enfance																					
			Age pré-scolaire																				
								Age scolaire primaire															
									Filles														
									Garçons														
											Age scolaire 2 ^e												
												Age prépubère											
													Age pubère (Ado)										
														Age adulte									
												Age scolaire 2 ^e											
													Age prépubère										
														Age pubère (Ado)									
																				Age adulte			
Stade ou Motricité	Réflexe	Rudimentaire			Fondamentale								Application										
								Transition											Utilisation				
Scolarité					Maternelle				Primaire					Collège				Lycée					Faculté
Catégories					Baby			Eveil 1	Eveil 2		Poussin	Benjamin		Minime			Cadet	Junior					Espoir
Cycles scolaires						Cycle 1			Cycle 2			Cycle 3		Cycle 4									
Classes					PS	MS	GS	CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6	5	4	3	2	1	T				Faculté
Classement par âge					Moins de 6				Moins de 12					Moins de 16				Moins de 18	Moins de 20				Moins de 23
					3-4 ans				Moins de 8	Moins de 10			Moins de 12	Moins de 14	Moins de 16								
					4-5 ans																		
Age chrono	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

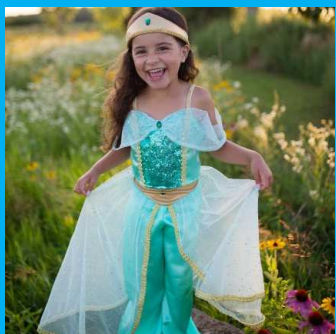
Introduction

Un besoin de formation sur le long terme, de l'éducation motrice à la technique experte...



Des contraintes imposées par notre public

Caractéristiques



4 à 6 ans
Motricité
encore
balbutiante
Lutte
antigravitaire



7 à 10 ans
Motricité
équilibrée
Coordination
générale



10/11 ans
« Age d'or des
apprentissages »
Motricité aisée,
Coordination
spécifique



12/13 ans
Préadolescence,
modification
pubertaires et
affectives
Début perte des
coordinations



14 à 16/18 ans
Adolescence,
modification
pubertaires et
affectives,
Importants
changements
physiques



16/18 ans et +
Jeune adulte.
Corps d'adulte
atteint, capacité
d'entraînement
maximale

Des contraintes imposées par notre public

Caractéristiques



Les âges auxquels nos publics s'engagent dans l'athlétisme sont les plus contraignants :

- **Au niveau affectif**
- **Au niveau coordination**
- **Au niveau physiologique**
- **Au niveau social**

Des contraintes imposées par notre public

Motricité



A l'adolescence, les chamboulements physiologiques amènent une perte des coordinations fines acquises à l' « âge d'or des apprentissages ».

A l'âge adulte, la maturité du système perceptif, de la conscience de soi, font que les habitudes motrices s'affirment, et que les nouveautés motrices sont traitées avec précaution. La consolidation de l'architecture osseuse et le verrouillage articulaire rendent plus difficiles les gestes non-usuels et quasiment impossible la maîtrise de déplacements nouveaux.

Des contraintes imposées par notre public

Apprentissage



**Les
habiletés
motrices**



**Le
répertoire
gestuel**

« l'habileté motrice est la capacité acquise par apprentissage d'atteindre des résultats fixés à l'avance avec un maximum de réussite et souvent un minimum de temps, d'énergie ou des deux » Guthrie

Des contraintes imposées par notre public

Apprentissage



LE MOUVEMENT : comment ça marche ?

- 1ère phase : Perception de stimuli extérieurs, proprioceptifs, consignes, etc.

Signal de départ, ordre, etc. Toute incitation à agir.

- 2ème phase : Décision.

Réaction par réflexe ou décision volontaire d'agir

- 3ème phase : Analyse des paramètres physiques et sélection parmi les gestes techniques stockés en mémoire.

Analyse des conditions de réalisation de l'action (distance, évaluation de l'effort, du temps, etc.)

- 4ème phase : Choix d'un plan d'action, programmation du geste.

Choix du geste enregistré (boucle motrice) le plus proche du geste exigé et paramétrage de ce geste en fonction des exigences physiques de la situation.

- 5ème phase : Exécution.

Just do it !

Les fondamentaux des lancers

Au même titre que l'enfant apprend à l'école maternelle les prérequis de la lecture, de l'écriture et du calcul, nos jeunes doivent apprendre les fondamentaux des techniques athlétiques pour faciliter les apprentissages ultérieurs.

Définitions :

Actions athlétiques que l'on retrouve dans chacun des gestes de notre sport.

les fondamentaux sont les éléments qui régissent ou fondent la motricité athlétique, ils sont les éléments incontournables des techniques des différentes spécialités athlétiques

Les fondamentaux des lancers

La maîtrise de la technique des lancers implique un certain nombre de prérequis dont certains doivent être travaillés tôt.

Ces prérequis sont :

- *contrôler ses alignements à l'arrêt comme en déplacement, en statique et en dynamique*
- *produire et transmettre de l'énergie avec tout son corps*
- *maintenir une attitude équilibrée à l'arrêt comme en déplacement*
- *maîtriser des déplacements inhabituels, à reculons, en rotation, en course latérale.*
- *Obtenir une gestuelle précise avant que d'être puissante.*

- Des déplacements inhabituels

L'élan dans les lancers se réalise selon un mode de déplacement très particulier et difficile à appréhender pour nos jeunes athlètes. Pourtant, force est de constater que la plupart des lanceurs qui ont marqué l'histoire, se sont singularisés par une maîtrise hors du commun de ce déplacement.

Nul doute que la maîtrise de ces modes de déplacement si particuliers apporte :

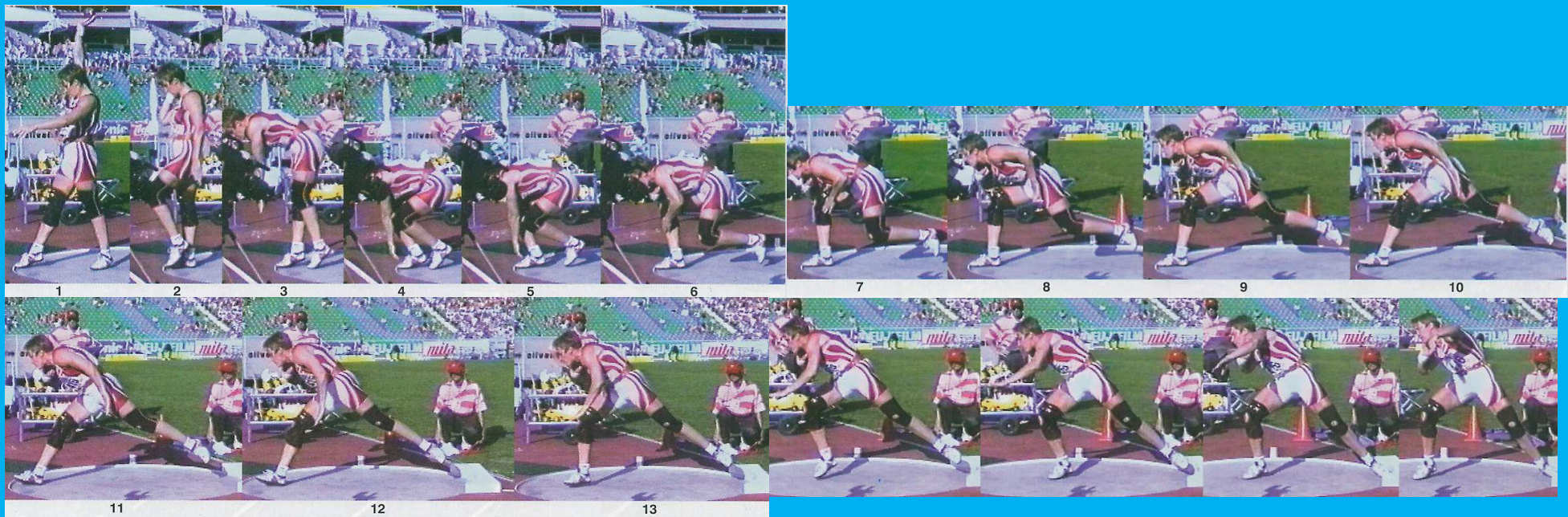
- une efficacité des actions au sol courtes et optimales,
- une aisance dans la création du rythme propice à la prise d'avance des appuis et à la conservation d'un grand relâchement du haut,
- une sécurité dans la recherche de la posture d'éjection de l'engin,

Bref : un déplacement efficace favorise la production de la performance.

Des déplacements inhabituels

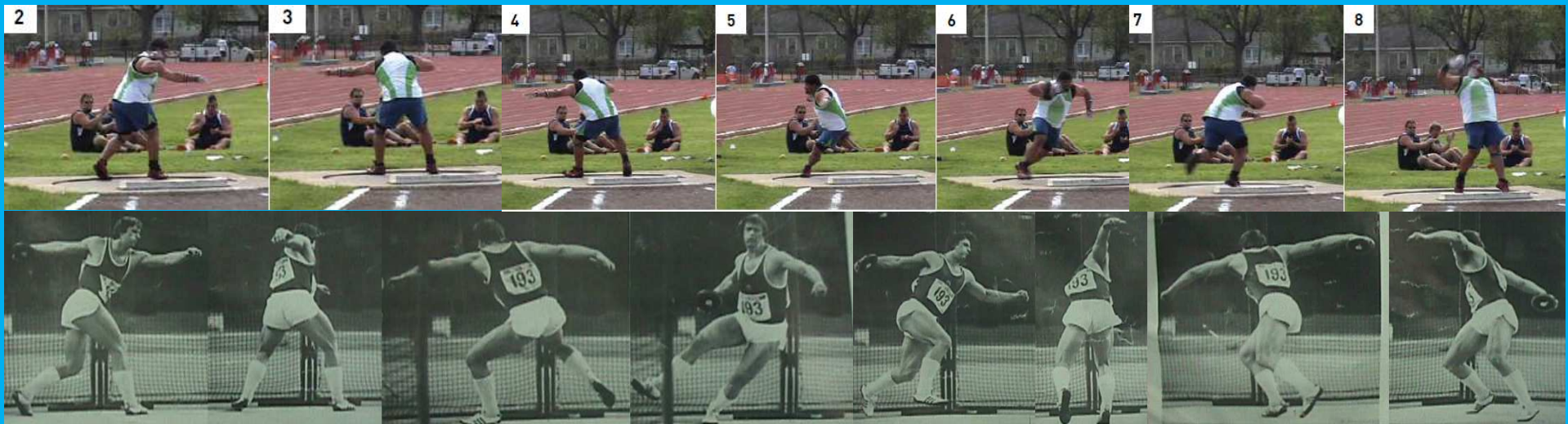
Le poids en translation : l'élan au lancer de poids en translation est probablement l'un des plus complexes à apprendre et à maîtriser.

Partant de dos en équilibre sur une jambe, le lanceur exerce simultanément un « chassé » de la jambe libre (gauche pour le droitier) et un « repoussé » de la jambe d'appui (la droite, donc !), le tout en restant fléchi, fortement incliné et la ligne d'épaules orientée vers l'arrière. Le pied droit quitte le sol et revient se placer vivement à la verticale de la tête du lanceur, pendant que le pied gauche va se poser avec solidité contre un butoir que le lanceur ne voit pas...



Des déplacements inhabituels

Le poids en rotation et le disque : dans ces deux lancers aux déplacements très proches, le lanceur part dos à l'aire de lancer, et se déplace dans le cercle de façon équilibrée et rythmée en faisant une volte, soit un tour et demi sur lui-même en effectuant un gauche – droite - gauche... Tout cela dans une cage, pour le disque, ce qui implique un minimum de précision dans le déplacement, sous peine de lancer dans le filet, et avec en particulier au disque, le maintien d'un plan fortement incliné durant toute la rotation !



Des déplacements inhabituels

Le javelot : pour la plupart des lanceurs, après une course d'élan préparatoire assez basique, ils arment leur bras lanceur et entament une course latérale, au cours de laquelle, tout en cherchant à conserver leur vitesse, voire à accélérer, ils doivent maintenir une posture légèrement inclinée sur l'arrière (la fameuse « attitude hanchée » de Jean Ritzenthaler), conserver un javelot parfaitement placé et effectuer des « pas croisés », tout cela avec fluidité et relâchement, bien entendu... Malgré des situations à l'amble contraires à la motricité habituelle !



Des déplacements inhabituels

Le marteau : Ici aussi, le lanceur de marteau démarre dos à l'aire de lancer ; il effectue des tours sur lui-même selon une technique de pieds assez complexe, ouverture pied gauche en talon (ou plante directement, c'est selon...), pied droit pivotant sur plante, puis le pied gauche entame un pivot sur le bord externe de la chaussure pendant que le pied droit se lève et effectue un demi-tour en l'air, revenant au sol près de son point de départ... Tout cela sans temps mort, sans déséquilibre et avec un marteau qui produit d'autant plus de force de traction sur le lanceur qu'il accélère...



Des déplacements inhabituels

Les raisons de la difficulté liée à ces déplacements (outre les régressions motrices liées à la **puberté**) :

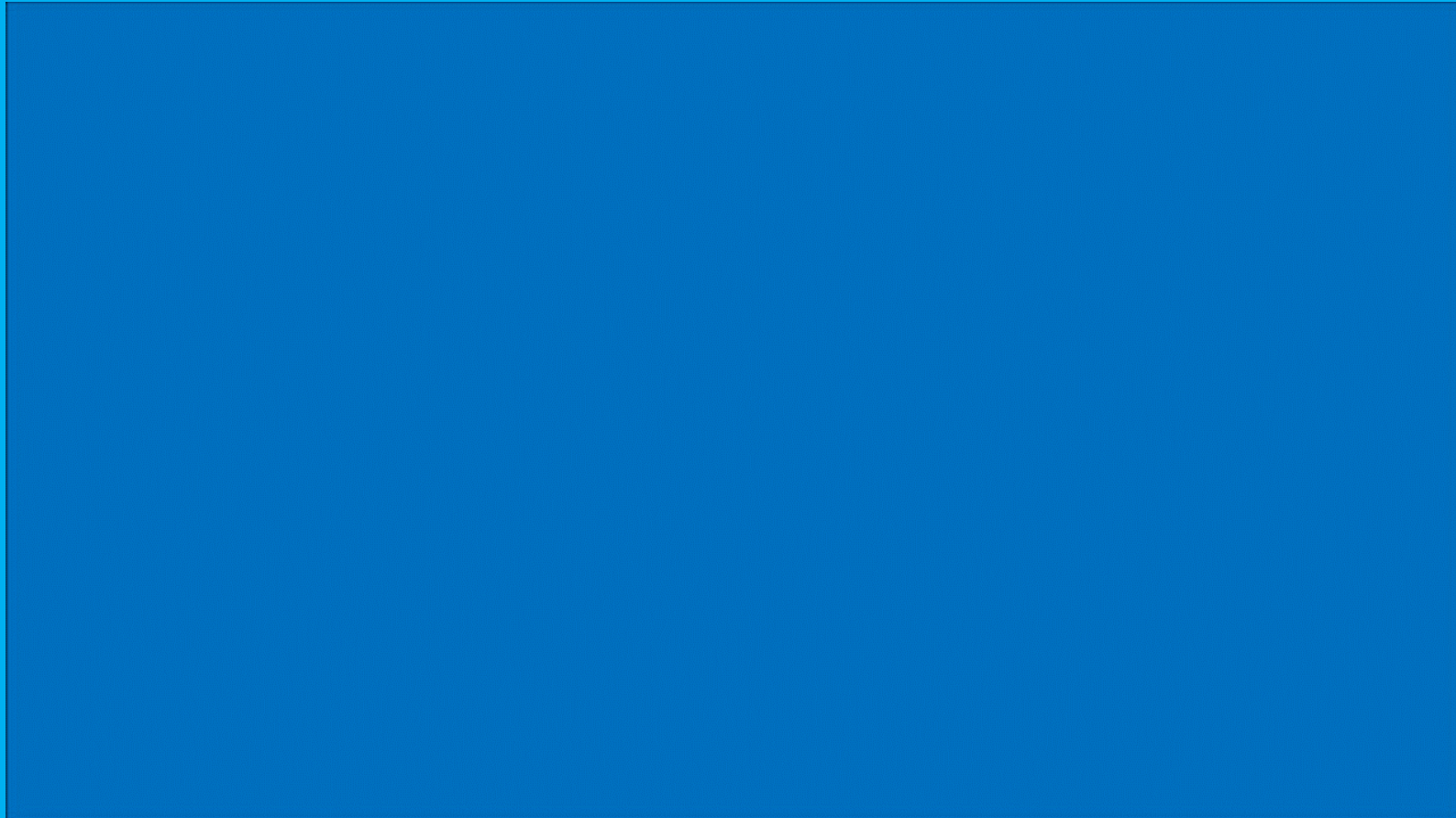
- l'importante **augmentation de la taille, de la masse corporelle**, mais aussi la **consolidation des gainages articulaires** limitent progressivement la mobilité du jeune adulte. Le tonus des muscles en forte augmentation occasionne leur raccourcissement, étendu par répercussion aux tendons et fascias, et la mobilité articulaire se réduit drastiquement.
- notre **vie quotidienne** qui est de plus en plus statique ; le résultat est une perte importante de mobilité articulaire (en extension de hanche par exemple, car elle est en flexion sur des temps très longs).
- **Les facteurs perceptivo-moteurs de la motricité du déplacement** : avec la maturation, la motricité liée au déplacement se spécifie. La marche avant, sous contrôle de la vue, stabilisée par les capteurs du système vestibulaire, devient notre mode de déplacement privilégié. Nous avons paramétré notre corps à fonctionner le plus efficacement possible, avec un maximum de sécurité et d'économie. Toute prise de risque est évaluée par notre cerveau et le côté « casse-cou » de l'enfant a bien souvent disparu de notre fonctionnement adulte....
- **notre oreille interne** : le système vestibulaire nous informe sur les changements dans notre équilibre et est particulièrement sensible aux rotations, aux variations de l'horizontalité et autres perturbations posturales, et le retour d'information est généralement désagréable. Nous avons appris avec la maturation de ce système à éviter les perturbations synonymes de malaise ou d'instabilité et corrigeons par réflexe les inclinaisons ou sensations de perte d'équilibre...
- **Notre capacité d'apprentissage**, tout simplement : la motricité de l'ado/du jeune adulte est en passe de se stéréotyper, et la perte de mobilité articulaire ajoutée aux appréhensions dans les prises de risque rendent complexe l'amélioration de ces déplacements « non habituels ». Nous avons créé des réflexes sécuritaires en nous spécialisant sur un mode de déplacement et devons lutter contre eux pour apprendre et peaufiner des modes de déplacements différents.

Éléments de réponse

- La pratique précoce de déplacements inhabituels enrichit le stock de boucles motrices de nos enfants.
- Le maintien de ces pratiques durant l'adolescence et les débuts du jeune adulte, conserve l'aisance motrice, voire peut l'installer si pas de pratique jeune...
- L'usage systématique de gammes spécifiques de déplacement dans les échauffements facilitera les apprentissages et consolidations techniques

Éléments de réponse

Pratiques de découverte



Éléments de réponse

Pratiques de consolidation et de travail spécifique (Poids)



Éléments de réponse

Pratiques de consolidation et de travail spécifique (Disque)



Conclusion :

La prise de vitesse initiale dans les lancers est un élément incontournable de la réussite technique.

Un apprentissage précoce, un travail constant au cours de l'évolution du jeune athlète et maintenu durant sa carrière adulte seront des conditions de sa performance.

Merci pour votre attention.

