



# Le lancer de javelot

## Il sera question d'un lanceur droitier

*Du 13 au 17 Avril après concertation entre la Fédération Marocaine d'Athlétisme et la présidence de l'AEFA, Yves GÉRARD et moi-même avons été invités à animer un stage de formation d'entraîneurs orienté sauts et lancers.*

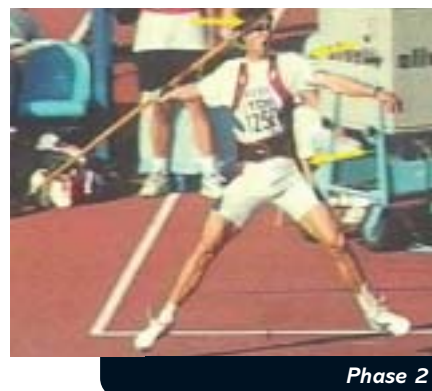
*Ce stage s'est déroulé sur les installations athlétiques de la ville d'Oujda. Cinquante à soixante entraîneurs et athlètes ont participé à ce regroupement, dans d'excellentes conditions d'accueil, aussi bien matérielles qu'humaines.*

*Les contacts avec les collègues marocains sont toujours conviviaux et productifs. J'ai été très impressionné par la détermination et la volonté à progresser toujours présente. Il ne fait pas de doute que dans les années à venir, il faudra compter avec le Maroc dans des disciplines athlétiques autres que le demi-fond.*

*Compte tenu de la brièveté du stage, un survol rapide des points techniques communs aux 4 sauts et aux 4 lancers a tout d'abord été présenté, puis un exposé plus approfondi sur nos spécialités respectives, le saut en hauteur et le lancer de javelot, exposé complété par une partie pratique sur le terrain.*



Phase 1



Phase 2

### INTRODUCTION

Le javelot est un objet effilé composé de 3 parties : la pointe, la cordée et le corps. Il mesure 2,60 m et pèse 800 g pour les hommes ; 2,30 m et 600 g pour les femmes.

Il est lancé à partir d'une piste de 4 m de large et de 36 m de long, terminée par un arc de cercle de 8 m de rayon. Il doit tomber, en touchant le sol par la pointe, à l'intérieur d'un secteur partant du centre de l'arc de cercle et passant par les extrémités de la piste d'élan, soit un angle de 28° environ.

Il est le seul lancer réalisé à la suite d'une course d'élan. Sa forme terminale est très proche du geste naturel de lancer à « bras cassé ».

### TECHNIQUE SIMPLIFIÉE

L'observation du geste global permet de distinguer 4 phases successives :

#### > Phase 1 :

Une course d'élan « préparatoire » : buste droit face à la zone de chute, javelot pointe en avant, porté à hauteur du front, coude haut.

#### > Phase 2 :

Une course « placée », pendant laquelle le buste, face à droite, est plus ou moins incliné sur le côté droit, le bras droit allongé dans le prolongement de la ligne des épaules, paume de main face en haut, la pointe du javelot à la tempe. Le bras gauche continue à balancer au rythme des foulées.

**> Phase 3 :**

Une impulsion sur le pied gauche nommée « Hop » ou « Pas croisé » - équivalent du « sursaut » au lancer de poids ou de la « volte » au lancer de disque - pendant laquelle le buste accentue sa flexion sur le côté droit – on parle de « prise d'avance » du bassin - alors que le bras gauche se fixe vers l'avant et la droite, pouce vers le bas - on parle de « fermeture » de l'épaule et du bras gauche.

**> Phase 4 :**

Une phase de « Double appuis » pendant laquelle le lancer est réalisé. C'est la phase cruciale du lancer, la vitesse du javelot passe d'environ 10 m/s à plus de 30 m/s en quelques 6-8/100s, chez les meilleurs lanceurs mondiaux.

Le pied gauche « attaque » le sol par le talon, la plante du pied « claque » au sol, la jambe gauche se tend, le bras gauche est rabattu le long du côté gauche.

Le buste pivote violemment face avant, en même temps qu'il bascule de l'arrière vers l'avant et que la ligne des épaules s'incline à gauche.

La violence du « face avant » induit une flexion et un basculement du bras droit en arrière de la ligne des épaules – c'est « le temps d'épaule » - il en découle un étirement considérable des muscles « rotateurs » internes de l'épaule facteur déterminant le dynamisme du lancer.

## L'INITIATION



L'initiation a pour but essentiel de transposer au lancer de javelot, le « caractère naturel » du « lancer à bras cassé » - elle doit donc largement utiliser le lancer de pierres ou de balles « à bras cassé » - mais elle doit aussi inculquer quelques éléments spécifiques fondamentaux :



Phase 3



Phase 4

- 1 - Positionnement du buste face à droite, légèrement « fléchi » sur le côté droit.
- 2 - Bras allongé dans la ligne d'épaules (coude et main droite haute, paume face au ciel, bras gauche haut devant).
- 3 - Pointe du javelot à la tempe.

**Une « progression » pédagogique pourrait par exemple consister à réaliser successivement :**

- a) Sans élan et sans javelot  
5 à 10 lancers.



Le lanceur est placé de profil par rapport à la zone de chute, incliné vers l'arrière, bras droit allongé dans le prolongement des épaules, paume de main orientée vers le ciel, main et doigts relâchés.

Il exécute alors 5 à 15 lancers à « vide », avec un « caillou virtuel » : le pied gauche est légèrement « décollé » du sol puis reposé à plat. Le lancer est « déclenché » au contact du pied au sol.

Il s'agit de lancer vite et relâché, la main et le bras droit décrivant une trajectoire courbe dans un plan quasi vertical par dessus l'épaule droite, la main et le bras se comportant comme « une serviette mouillée ».

L'intension n'est pas d'accompagner « le caillou », mais de le « fouetter » vivement avec la main, à la verticale de l'épaule droite.

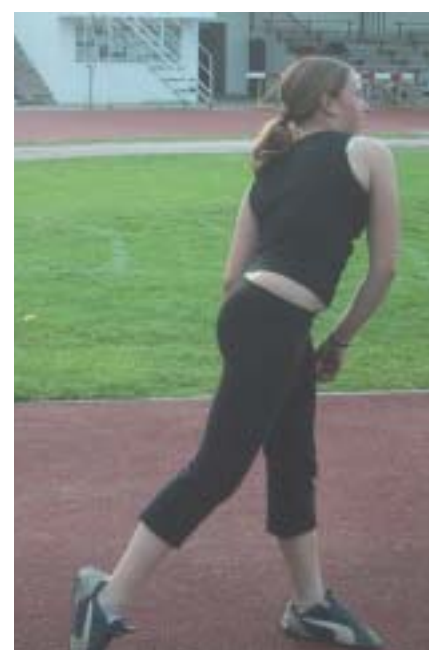
Après le « lancer », si le geste a été réalisé correctement, la main droite se retrouve inerte, au niveau de la hanche gauche, et non en extension vers le haut et l'avant, le buste face avant.

- b) Sans élan avec javelot  
5 à 10 lancers.

Le lanceur se place comme précédemment et reproduit le même « lancer » mais avec javelot.

Dès que le lanceur est placé, l'entraîneur « dépose » le javelot dans sa main, le pouce et le majeur positionnés derrière la cordée, index sur le côté du corps du javelot et non pas tendu derrière.

Les doigts ne doivent pas « tenir », mais simplement « s'enrouler » autour de la cordée. La pointe du javelot au niveau de la tempe.





- **le relâchement** de la main et du bras droit.
- **lancer “dans la pointe”** gardée à la tempe.

**d) Lancer avec élan complet  
10 à 15 lancers.**

Départ face à la zone de chute, main au dessus de la tête, coude et épaule droite ouverts à droite, pointe du javelot à hauteur des yeux. Courir 6 foulées puis tourner et incliner le buste face à droite en allongeant le bras vers le haut. Reproduire la course placée pour lancer à la suite d'un “ hop ” sur l'avant appui gauche. Ne pas hésiter à revenir aux éléments de progression précédents en cas de difficultés, par exemple si le lanceur fait un “ cloche-pied ” sur le dernier appui droit.

Pour le lancer avec “ élan complet ”, on peut utiliser 2 options :

- soit imposer un nombre de foulées définies, par exemple 6 plus 6, solution vers laquelle de toute façon il faudra tendre.
- soit placer un repère vertical à 8-10m de la ligne de lancer, sur la droite de la course d'élan, et une marque au sol à 8-10m de ce repère, qui sera la marque de départ.

De la marque de départ au repère vertical, le lanceur se déplace face avant.

Du repère vertical à la ligne de lancer il se déplace de profil, bras et javelot “ placés ”. Un troisième repère vertical peut aussi être placé au niveau de l'impulsion du “ Hop ”.

**Attention**

**Attention, “ la course d'élan ” au lancer de javelot est un “ déplacement ” en forme de course, mais le lanceur doit le faire dans une attitude physique et mentale préparatoire à un lancer, c'est-à-dire buste très vertical, presque déjà en retrait.**

Même processus que pour le lancer de « caillou », le lancer est « déclenché » au contact du pied gauche sans intention de faire piquer le javelot, le javelot est « claqué avec les doigts relâchés ».

Insister sur la vivacité du lancer et sur le relâchement de la main et des doigts.

Lancé correctement le javelot suit une trajectoire régulière qu'il « épouse » parfaitement. Il reste en ligne et se plante par la pointe sans mouvement de rotation « queue par dessus tête », ou pointe à gauche, ce qui indiquerait une contraction « parasite » des doigts au moment du lancer. Ne pas hésiter à alterner un « lancer virtuel » avec un lancer avec javelot.

**c) Avec élan de profil, buste, bras et javelot « placés »  
10 à 15 lancers..**

Selon le niveau de coordination du débutant : déplacement « de profil » sur un simple « gauche-droit-gauche », ou à la suite de quelques « pas chassés » en accentuant l'appui gauche.

**Pendant le déplacement :**

- > L'épaule et le côté gauche sont maintenus en avant, le côté droit « caché » derrière le côté gauche.

- > Le bras droit est allongé vers l'arrière, coude « dans » ou « au-dessus de la ligne d'épaules, main droite relâchée « face au ciel ».

- > La pointe du javelot est gardée « à la tempe ».

- > Le visage est orienté vers « l'avant et la droite ». Le lanceur regarde vers le haut et l'avant « du coin de l'œil ».

- > Sur l'avant dernier appui gauche accentuer l'impulsion - “ hop ”- Il doit avoir dans son champ visuel, son coude et son épaule gauche, ainsi que la pointe du javelot.

- > Déclencher le lancer au contact du dernier appui gauche.

**Insister sur :**

- **le “rythme”**, GAUCHE, droit, GAUCHE, droit, GAAUUCHE, droit-gauche-lance. Le GAUCHE-LANCE final est crucial, il doit être extrêmement vif. Il ne s'agit pas de lancer “ FORT ” avec la bras, mais de lancer “ VIF ” comme pour “ secouer ” son épaule et son bras, cette action doit pratiquement se confondre avec le contact gauche.