



# LANCER DE POIDS



COURS  
Spécialité Athlétisme

SAMIHA AMARA  
MKAOUER

# LE LANCER DE POIDS - INTRODUCTION

En rotation



En translation



# ORGANISATION D'UN LANCER



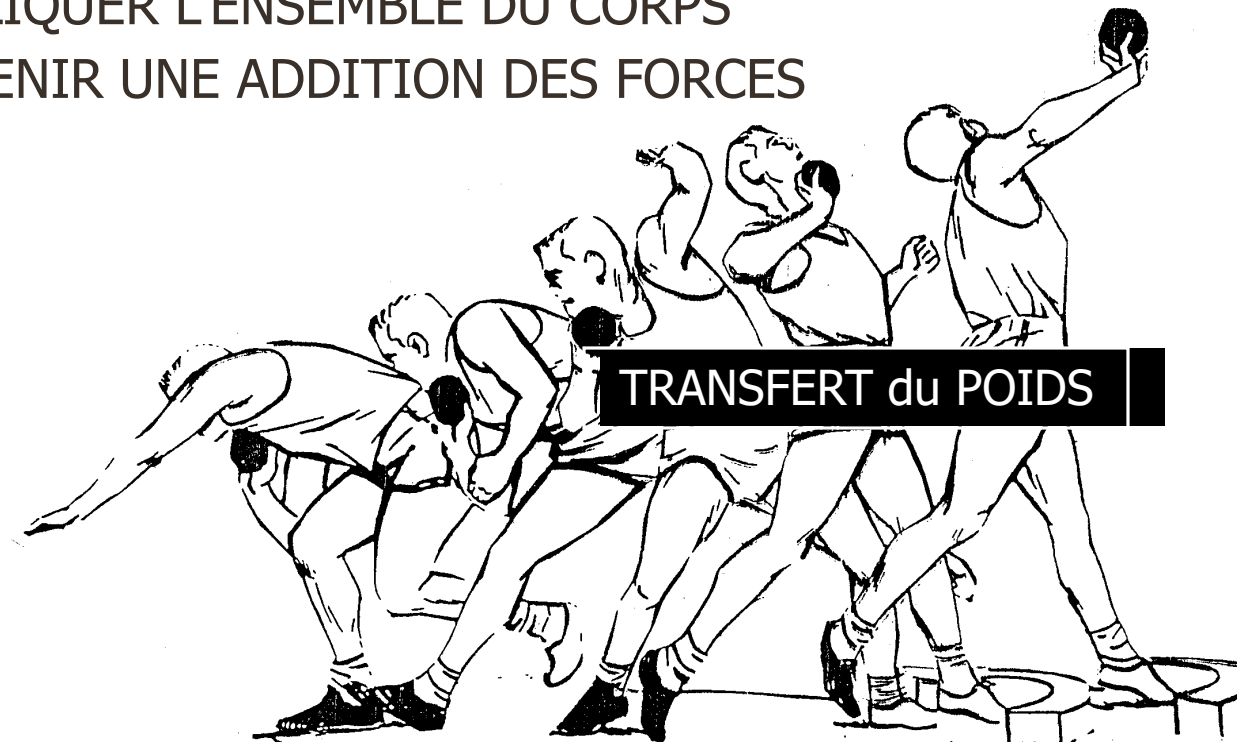
# LES 6 PRINCIPES DE BASE DES LANCERS

- 1 **IMPLIQUER l'ENSEMBLE du CORPS**
- 2 **OBTENIR une ADDITION des FORCES**
- 3 **APPLIQUER les FORCES dans la DIRECTION du LANCERS**
- 4 **OBTENIR une GRANDE AMPLITUDE de MOUVEMENT**
- 5 **TRANSFERT de POIDS**
- 6 **CENTRE de GRAVITE sur les APPUIS**

# LES 6 PRINCIPES DE BASE DES LANCERS

- IMPLIQUER L'ENSEMBLE DU CORPS
- OBTENIR UNE ADDITION DES FORCES

Application des Forces dans la direction du Lancers



TRANSFERT du POIDS

Centre de Gravité sur les Appuis

# LES 4 PRINCIPES TECHNIQUES DE BASE

(Lanceur droitier)



Du **LENT** au **VITE**

De l' **ARRIÈRE** vers l'**AVANT**

Du **BAS** vers le **HAUT**

De la **DROITE** vers la **GAUCHE**

# LES 6 PHASES FONDAMENTALES DES LANCERS

## OBJECTIFS des DIFFERENTES PHASES

### **PHASE de PREPARATION**

Engin et le lanceur se mettent en position

### **PHASE de Prise d'ELAN**

L'engin et le lanceur se déplacent ensemble

### **PHASE de PRISE de VITESSE**

Le lanceur dépasse l'engin

### **PHASE de TRANSFERT**

Les forces se "tendent" chez le lanceur

### **PHASE d'EJECTION**

Les forces sont appliquées à l'engin

### **PHASE de RATRAPAGE**

Le lanceur reprend son équilibre

**CONCENTRATION**

**DEPLACEMENT**

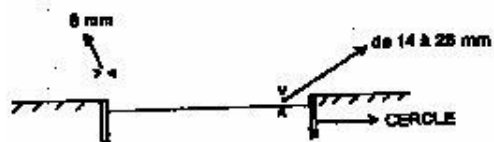
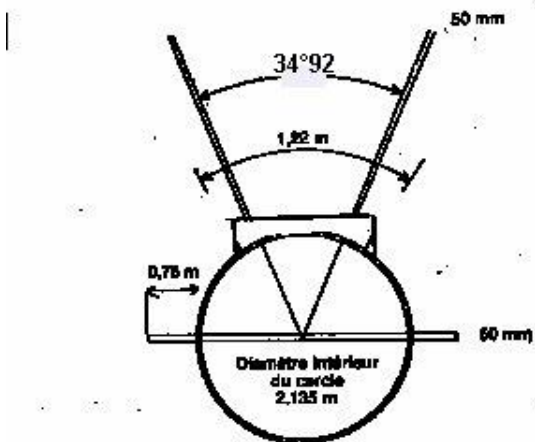
**ACCELERATION**

**MISE en TENSION**

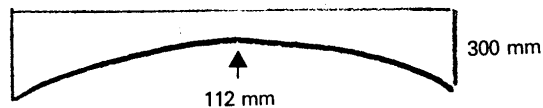
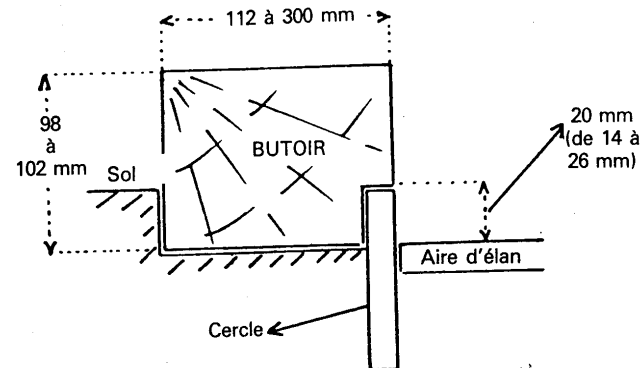
**EJECTION**

**STABILISATION**

# LE RÈGLEMENT DU POIDS



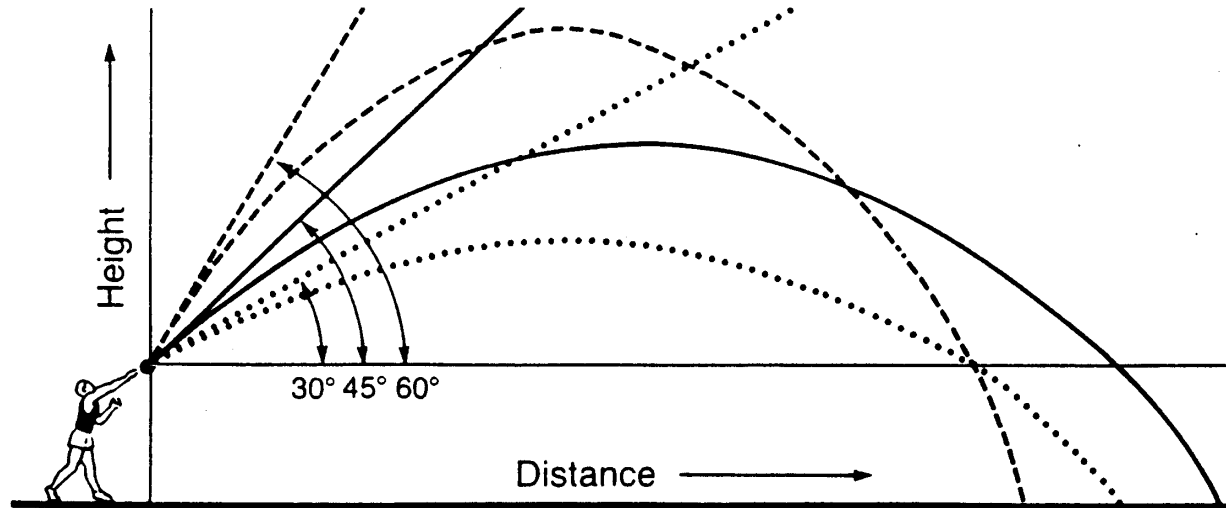
**CERCLE ET SECTEUR**



**LE BUTOIR**



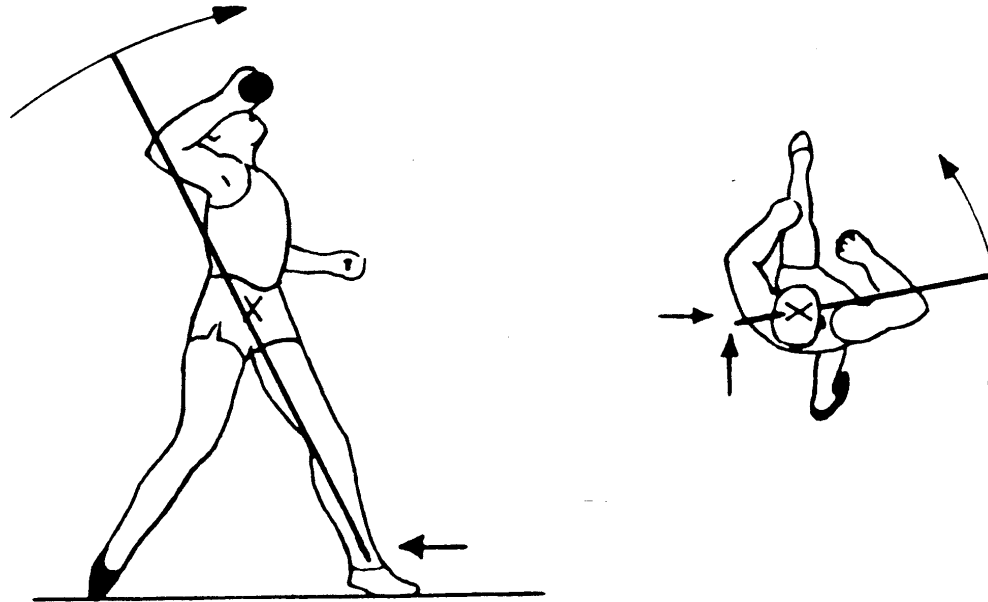
# BASES BIOMÉCANIQUES



**La trajectoire du poids dépend de:**

- **VITESSE** au lâcher (le plus important)
- **ANGLE** du lancer
- **HAUTEUR** du lâcher

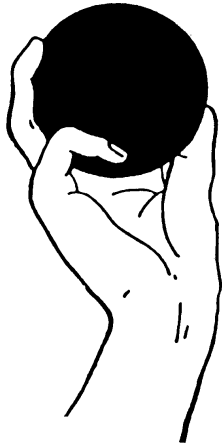
# BASES BIOMÉCANIQUES



**Charnière dans le plan vertical**

**Charnière dans le plan transversal**

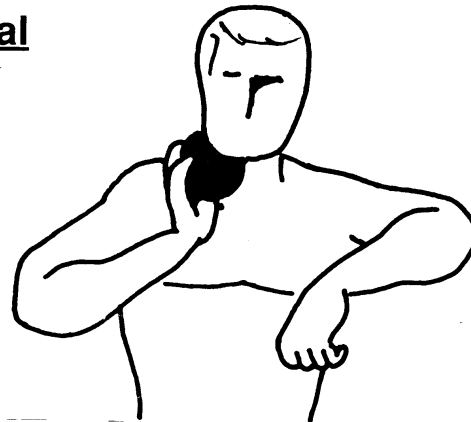
# LA TENUE



Rotational



Linear

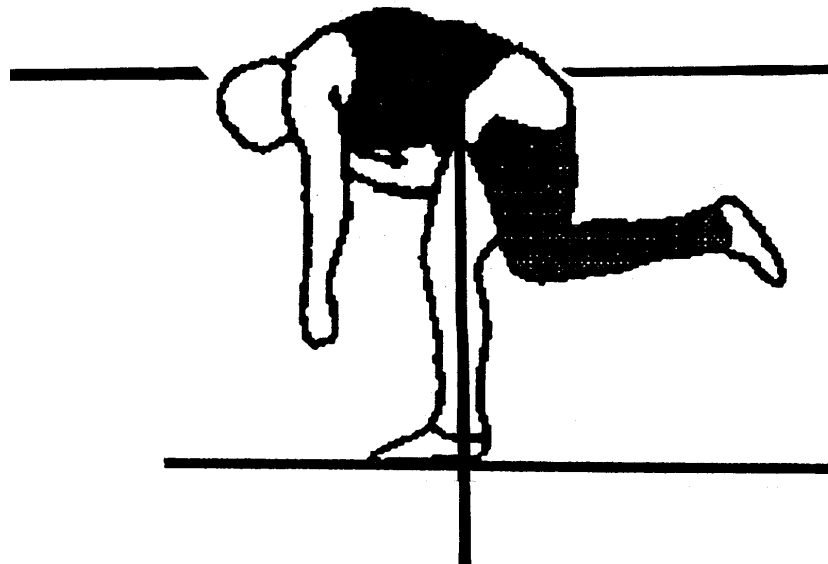


- **Le poids repose sur les doigts et leur base**

- **Placer le poids contre le cou sous la mâchoire**

# LANCER DE POIDS EN TRANSLATION ANALYSE TECHNIQUE

## PHASE de PREPARATION



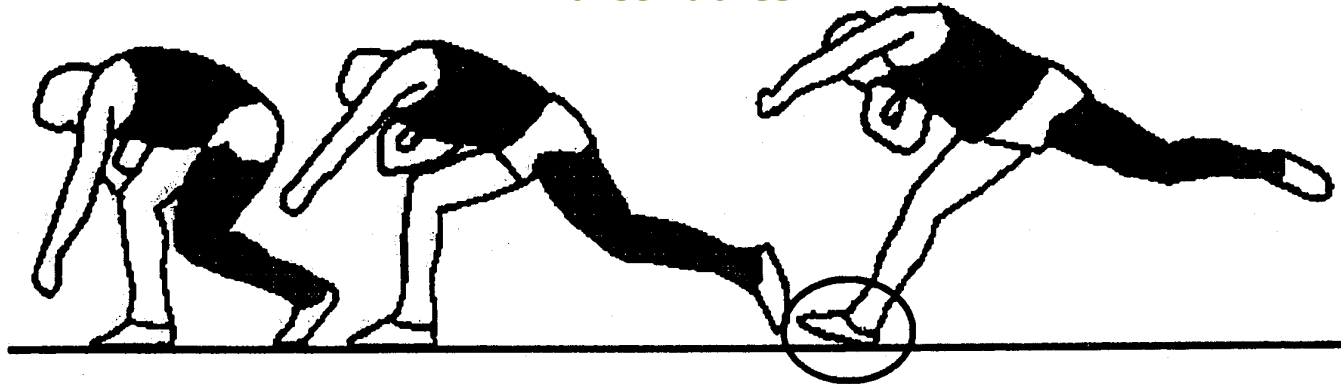
**Position de départ**

- **Equilibre**
- **Concentration**
- **Faire le "T"**

# LANCER DE POIDS EN TRANSLATION ANALYSE TECHNIQUE

## La PHASE de PRISE D'ELAN

### La conduite



- **Guider en arrière avec jambe gauche**
- **Glisser le talon droit**
- **Garder les épaules face à l'arrière du cercle**
- **Se servir de la gravité**
- **Léger redressement du tronc**
- **Extension complète des jambes**

# LANCER DE POIDS EN TRANSLATION ANALYSE TECHNIQUE

## La PHASE de PRISE de VITESSE

Le glisser (2)

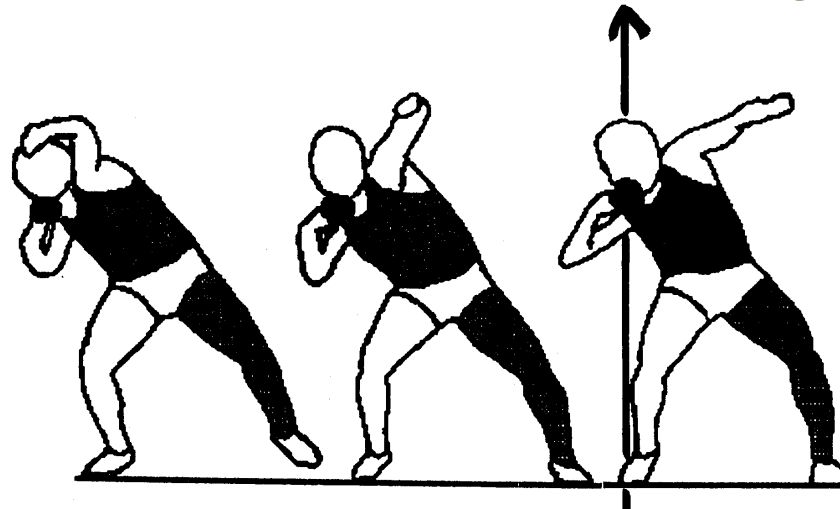


- Extension active jambe gauche vers le lancer
- Action du pied droit par le talon
- Retour rapide rasant du pied droit
- Pied droit se pose au centre du cercle
- Pied droit se pose actif
- Pied droit orienté de 45° de la ligne de lancer
- Epaule gauche reste "fermée"
- Poids en arrière de la verticale du pied droit

# LANCER DE POIDS EN TRANSLATION ANALYSE TECHNIQUE

## La PHASE de TRANSFERT

De la phase de puissance à la pose du pied gauche

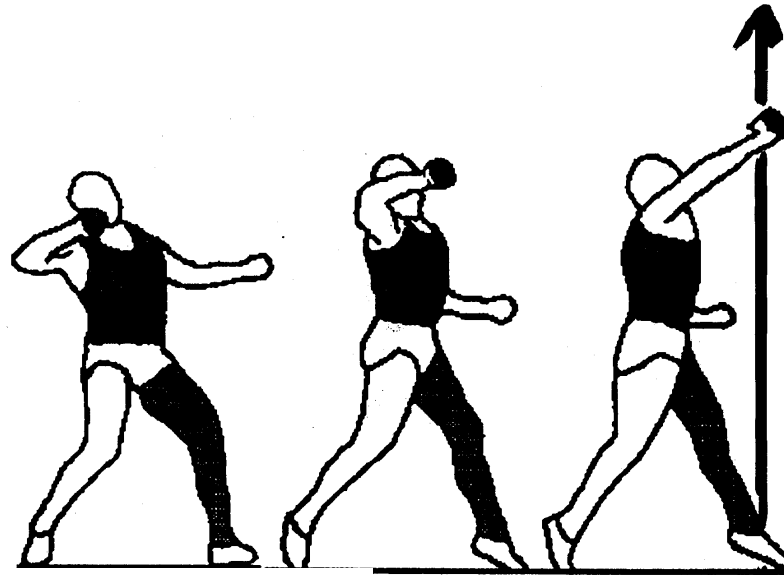


- La réaction de jambe droite active la pose du pied gauche
- La réaction jambe droite poursuit la vitesse horizontale
- Pied gauche au butoir

- Le haut du corps reste relâché
- Poids à la verticale du pied droit
- Regard du lanceur vers l'arrière

# LANCER DE POIDS EN TRANSLATION ANALYSE TECHNIQUE

## La PHASE d' EJECTION

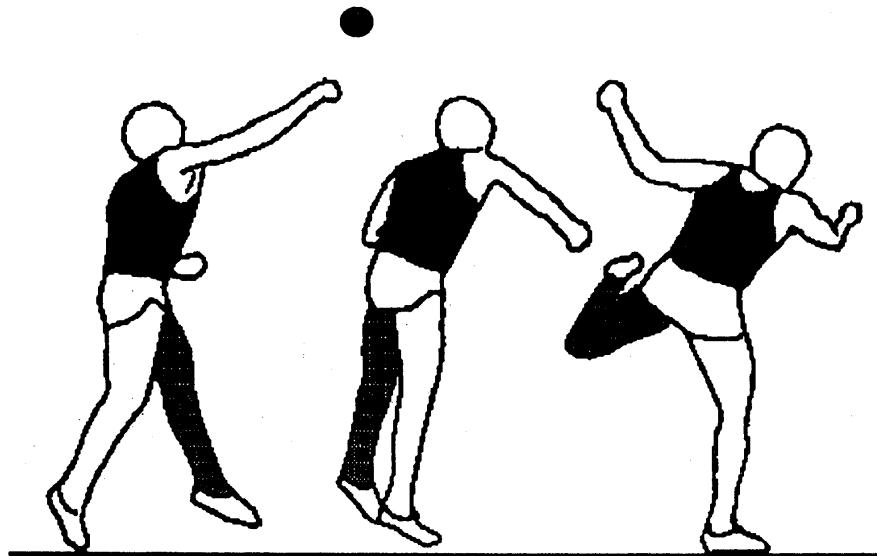


- Ouverture de l'épaule et bras gauche
- SOLIDITE du côté gauche
- Hanche droite face avant
- Action du bras droit
- Coude Haut, derrière le poids
- Action finale haute et complète dans le poids
- Garder la tête en arrière de la verticale du pied gauche



# LANCER DE POIDS EN TRANSLATION ANALYSE TECHNIQUE

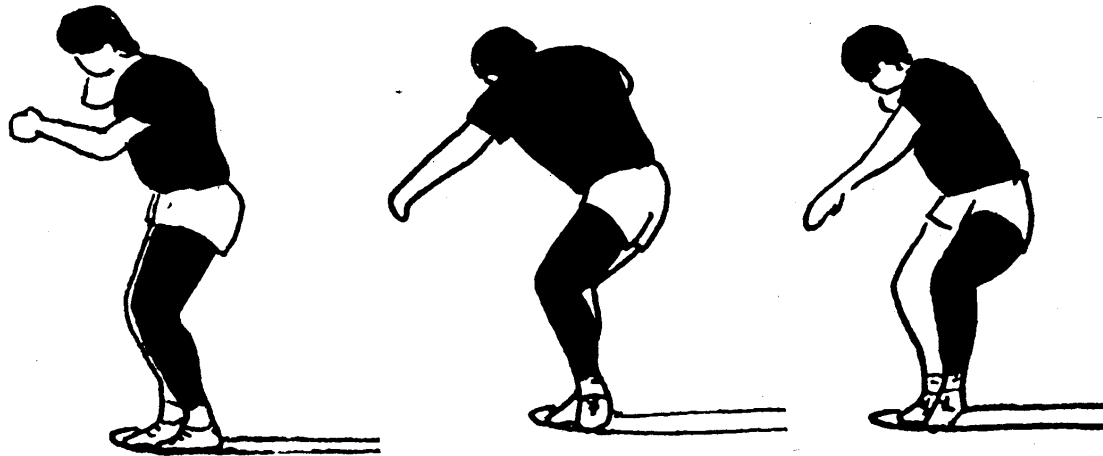
## La PHASE de RATTRAPAGE



- Action finale haute et complète
- Garder le regard sur le lancer
- Changement de pied pour garder l'équilibre

# LANCER DE POIDS EN ROTATION ANALYSE TECHNIQUE

## PHASE de PREPARATION



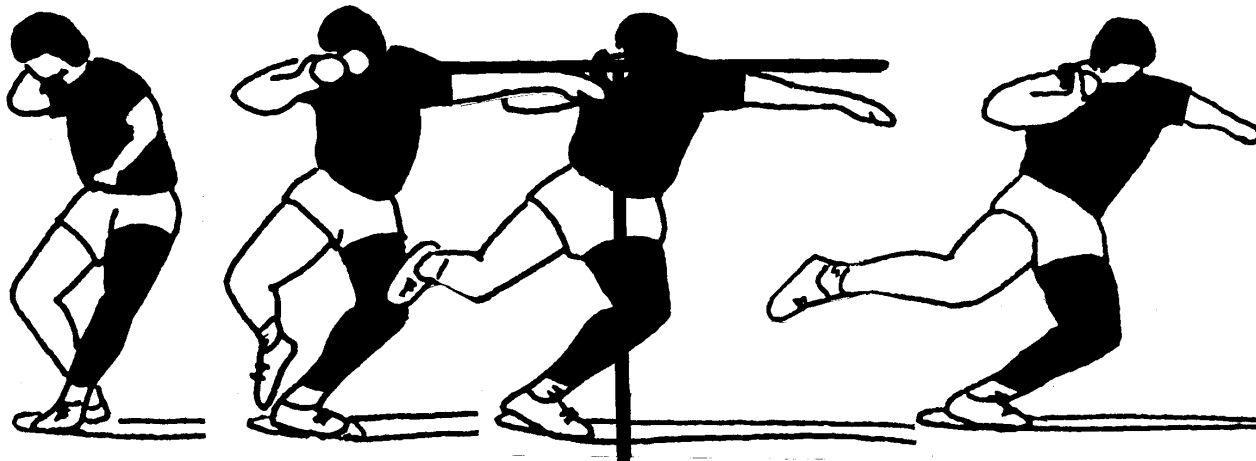
### Position de départ

- Position stable, pieds écartés à la largeur des épaules
- Tête au dessus du cercle
- Haut du corps légèrement penché

- Tenue différente de la technique en translation
- Bras lanceur à 90° du tronc ("T")
- Léger balancement du haut du corps avant le départ

# LANCER DE POIDS EN ROTATION ANALYSE TECHNIQUE

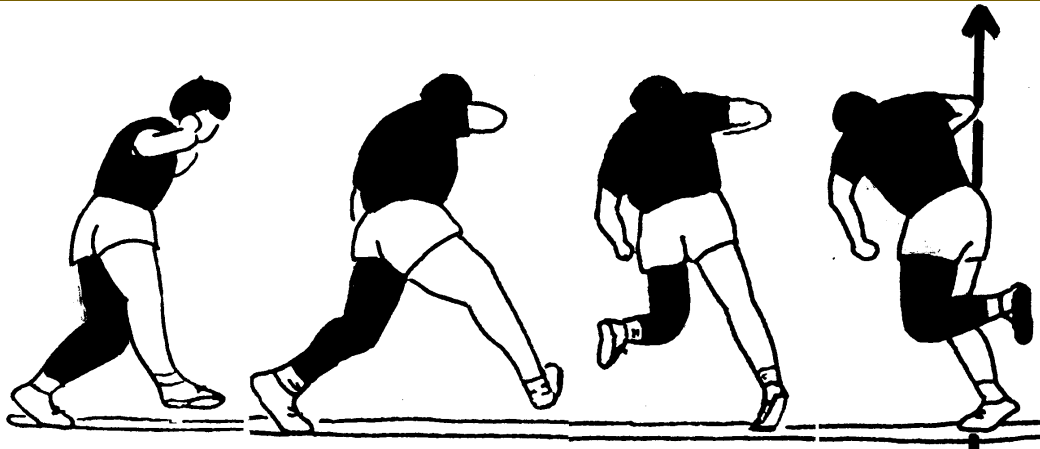
## La PHASE de PRISE D'ELAN



- Transfert du poids du corps sur jambe gauche, pression sur genou gauche
- Pivot sur la plante du pied
- Départ du côté gauche d'un bloc
- Garder tête et troc droit (Faire le "T")
- Transfert du poids du corps sur la gauche
- Jambe et genou droit dans le prolongement du corps
- Chercher l'équilibre plus que la vitesse

# LANCER DE POIDS EN ROTATION ANALYSE TECHNIQUE

## La PHASE de PRISE de VITESSE



### La conduite

- Jambe droite active quand genou gauche vers le lancer
- Pied gauche après  $\frac{3}{4}$  de tour

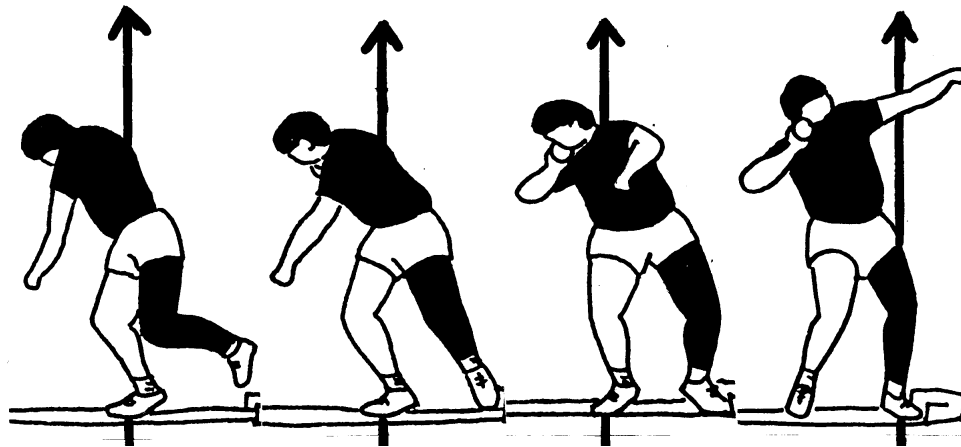
### Pose du pied droit

- Jambe droite vers le centre du cercle en shoot
- Pied droit se pose en douceur et en continuant le pivot
- Pose en "phase de puissance" (orteils, genoux, nez) et faire le "T"
- Garder épaule gauche fermée

# LANCER DE POIDS EN ROTATION ANALYSE TECHNIQUE

## La PHASE de TRANSFERT

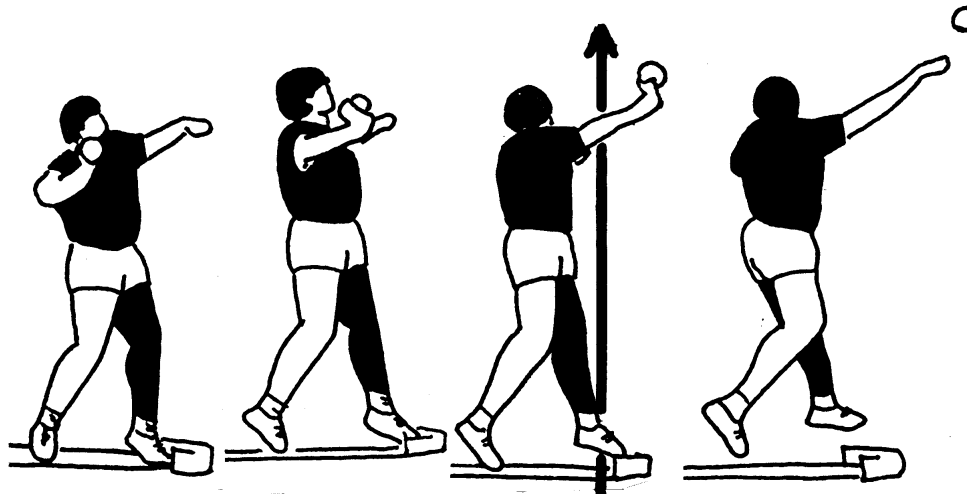
De la phase de puissance à la pose du pied gauche



- La réaction de la jambe droite accélère la pose du pied gauche
- La réaction jambe droite entretien la vitesse horizontale
- Genou droit vient dans la direction du lancer
- Haut du corps reste relâché
- Lanceur garde le regard derrière
- Le côté gauche sous tension
- Ouverture tardive du bras et épaule gauche

# LANCER DE POIDS EN ROTATION ANALYSE TECHNIQUE

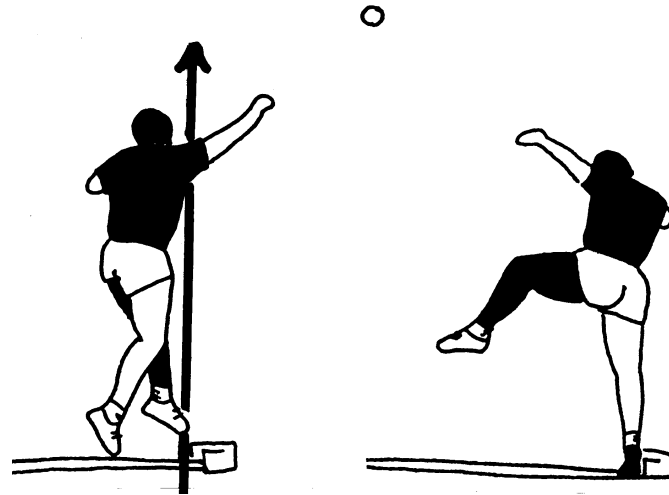
## La PHASE d' EJECTION



- Ouverture bras et épaule gauche
- SOLIDITE côté gauche
- Hanche droite face avant
- Nette extension des deux jambes
- Action bras droit
- Longue action finale dans le lancer
- Rester en arrière de la verticale du pied gauche

# LANCER DE POIDS EN ROTATION ANALYSE TECHNIQUE

## La PHASE de RATTRAPAGE



- Action finale longue et haute dans le poids
- Garder le regard dans le poids le plus longtemps possible
- Changer de pieds pour garder l'équilibre
- Bon timing / rythme du rattrapage

# MERCI POUR VOTRE ATTENTION





# BIBLIOGRAPHIE

Aubert F. / Blancon T. / Levicq S. « Athlétisme 2. Les sauts », Revue EPS 2005

Aubert F. / Choffin T. « Athlétisme 3. Les courses », Revue EPS 2007

Hubiche J.L. / Pradet M. « Comprendre l'athlétisme: sa pratique et son enseignement », INSEP 2000

Piasenta J. « L'éducation athlétique », INSEP 1988

Troncal A. « Entraîneur fédéral: Le saut en longueur », Dossier AEFA 1994

HAY, J.,G (1980): Biomécanique des techniques sportives. Ed Vigot

SMAIL, A. (2009) : Manuel d'entraînement de l'athlète confirmé

SMAIL, A. (2011) : Manuel de l'animateur en athlétisme