

LES PIVOTS AU LANCER DU DISQUE

La technique du lancer du Disque est souvent considérée par les experts comme la plus difficile des 4 lancers La plus difficile à réaliser mais aussi la plus difficile à enseigner.

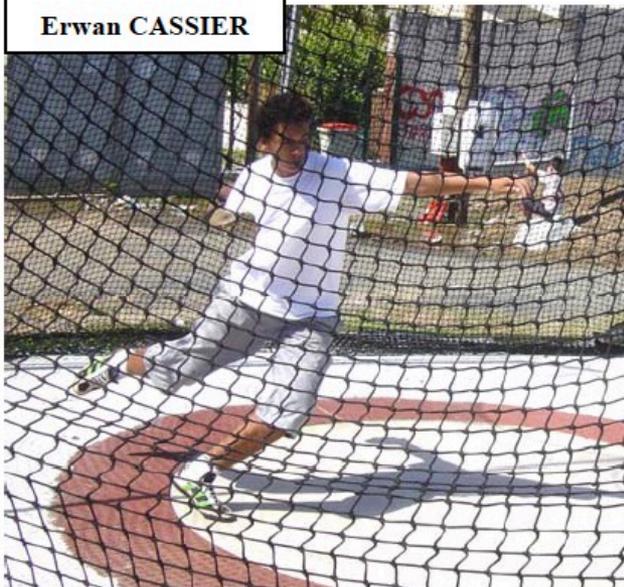
Didier POPPE

Consultant et formateur lancers de l'IAAF

Ex cadre technique FFA

Entraîneur lancers Nelle Calédonie

Erwan CASSIER



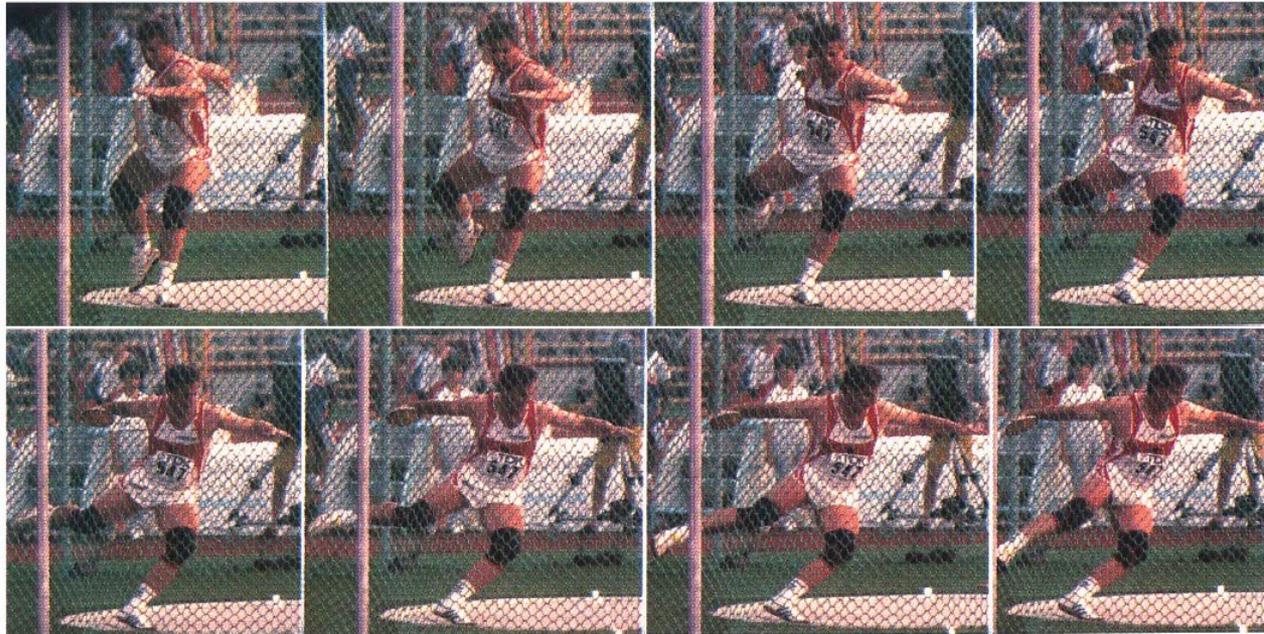
L'enchaînement des actions depuis la position de départ dos au lancer débute déjà par un pivot sur l'avant plante du pied gauche particulièrement délicat à négocier pour permettre une prise de vitesse initiale tout en gardant la possibilité de déclencher une prise d'avance des appuis vers le centre du cercle. Ensuite, à la reprise d'appui pied droit, la qualité du pivot de ce dernier sera capitale pour permettre au lanceur de se retrouver dans la position la plus favorable et la plus efficace pour achever son lancer par la frappe finale du bras lanceur sur le côté.

La maîtrise de ces deux pivots très différents est donc absolument essentielle pour permettre au lanceur de pouvoir disposer de toutes les forces et de toutes les accélérations qu'il est susceptible de mettre en jeu.

Or, bien trop souvent on constate que ce travail des pivots est négligé chez les débutants où l'on privilégie des situations et des sensations basée sur le lancer sans élan (d'ailleurs souvent mal réalisé lui aussi), mais aussi, et c'est peut être plus inquiétant quant à la compréhension même des aspects mécaniques du geste, par des entraîneurs et des athlètes dits de haut niveau où l'on privilégie parfois la force ou la vitesse au détriment de l'efficacité du geste.

Nous allons donc essayer dans ce qui suit de mettre en évidence ce rôle essentiel des pivots et de mettre en place les procédés permettant de les réaliser et de les utiliser au mieux dans le contexte global du lancer du disque.

LE PIVOT PIED GAUCHE DU DEPART



Jürgen SCHULT Kinogramme repris du bulletin IAAF Quarterly magazine Sept 1994

OBJECTIFS DU PIVOT GAUCHE DE DEPART

- Faire passer le lanceur de la position dos à la direction à la position face à la direction de lancer
- Prise de vitesse initiale de l'ensemble lanceur engin
- Emmagasiner un maximum d'énergie potentielle
- Arriver dans une position équilibrée qui permette d'effectuer la phase suivante de prise d'avance des appuis.
- Conserver le retard du bras lanceur.

Notons en particulier que dans ce pivot , il n'y a pas de recherche de vitesse mais avant tout d'équilibre et d'amplitude !

LA REALISATION TECHNIQUE

A partir de la position de dos et à la fin des balancers préliminaires, le lanceur TRANSFERE le poids de son corps sur la jambe gauche et vient "écraser" le genou gauche.

Il "OUVRE" simultanément et d'un seul bloc son bras/épaule gauches et sa jambe/genou/pied gauches.

Il PIVOTE sur l'avant plante du pied gauche (sur la base des orteils) pour donner à l'ensemble lanceur/engin une vitesse initiale optimale.

Il ABAISSE sensiblement son centre de gravité mais garde le tronc et la tête droits pour un meilleur équilibre.

Il ECARTE au maximum les bras et les jambes pour emmagasiner le plus d'énergie potentielle possible et maintient notamment en arrière le bras lanceur et l'engin.

LES REPERES VISUELS D'UNE BONNE TECHNIQUE

-La tête reste haute et le tronc droit pendant tout le pivot.

-Le bras gauche et le genou gauche sont sur le même plan vertical et ouvrent comme une porte

-Le mouvement de pivot est fluide

-En fin de pivot la ligne des épaules est horizontale et réalise un "T" parfait avec la verticale du tronc.

-La jambe droite couronne largement à l'extérieur du cercle.

-Les deux bras sont allongés

LES PRINCIPALES FAUTES A EVITER

-La plus grave est indiscutablement de démarrer le mouvement en "tirant" avec le bras et l'épaule gauche. Cela crée une accélération précoce du haut du corps et entraîne généralement un gros déséquilibre vers l'avant qui se traduira ensuite par un problème au niveau de la prise d'avance et de la reprise d'appui pied droit au centre du plateau.

-La plus fréquente chez les débutants est l'incapacité à pivoter correctement sur l'avant plante du pied gauche. Le pied qui reste à plat ne peut pivoter et l'athlète doit alors forcer le passage avec le haut du corps.

-Trop pivoter est également une faute très répandue, généralement liée à un tirage du bras gauche. Il faut que l'action de prise d'avance et d'engagement vers l'avant de la jambe droite libre se fasse avant le passage de la ligne de direction de lancer.



Martina
HELLMAN

Tirage du bras gauche, déséquilibre du tronc, jambe droite rapprochée sont des fautes souvent liées



Cindy TOLUAFE

Le repère de déclenchement de l'action de la jambe libre est généralement pour l'athlète le moment où il peut voir l'entrée droite de la cage. Dans ce cas , avec le décalage nécessaire entre le passage au repère et l'action d'engager la jambe , celle-ci se fera juste dans la direction de l'axe de lancer.

-Ramener prématurément la jambe droite près de l'axe de rotation entraînant une accélération prématurée de la rotation et surtout une perte importante d'énergie.

LES INTENTIONS ET SENSATIONS DE L'ATHLÈTE

- Je cherche à rester droit comme un piquet
- Je viens écraser mes pieds sur le sol
- j'écrasais un peu plus fort

En tant que visiteur vous avez eu un accès gratuit à une partie de ce document. Le document complet est réservé aux membres . Pour devenir membre et avoir accès à TOUS les documents de ce site , voir les conditions sur la page d'accueil...et bienvenue au club !

