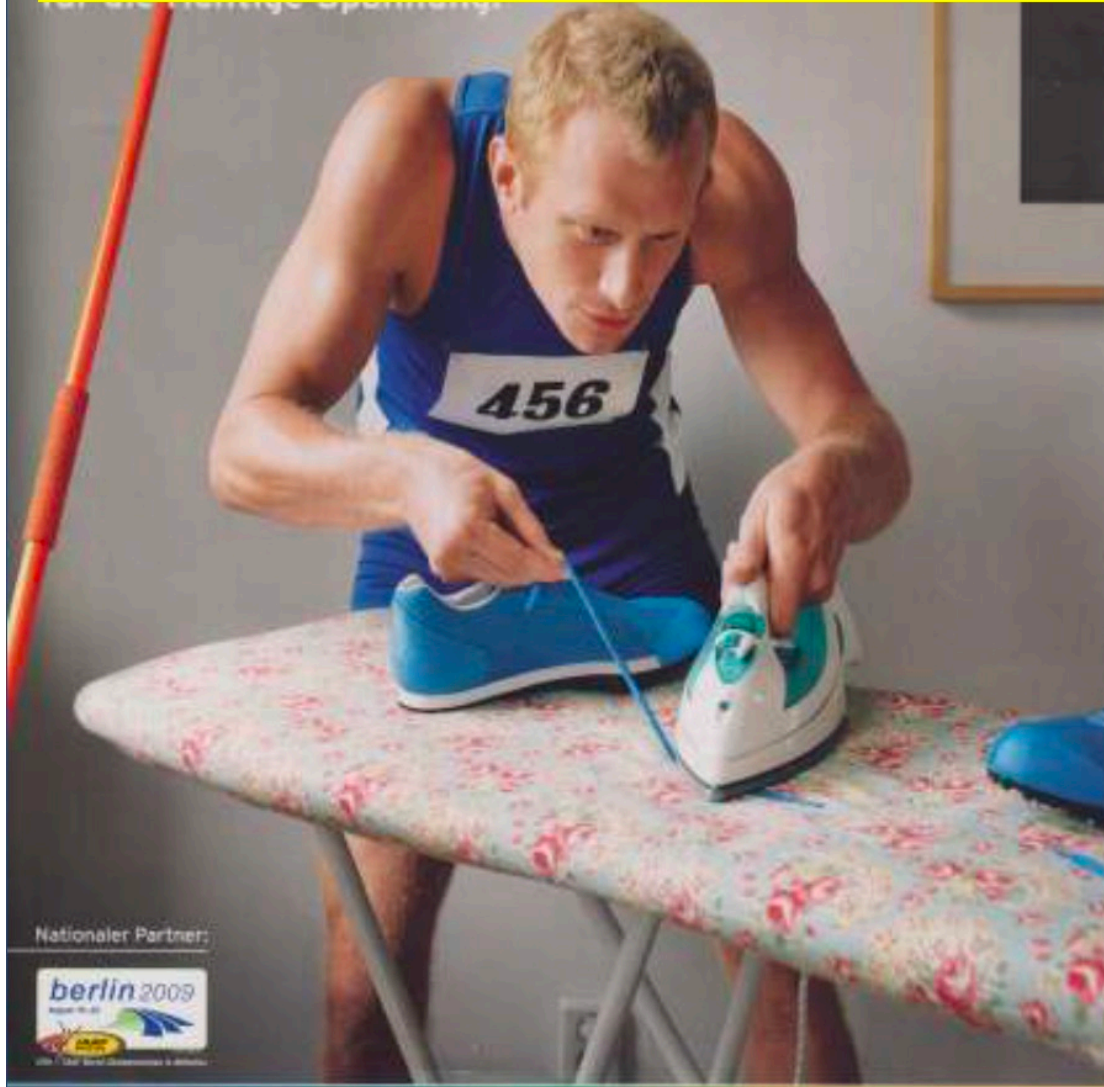


# LA PREPARATION SPECIFIQUE DES LANCEURS DE JAVELOT



Didier POPPE



Nationaler Partner:





# LES IDEES DIRECTRICES ET LA PROCEDURE

- ETABLIR UN **DIAGNOSTIC DE DEPART** –Photo d'identité du lanceur
- DETERMINER LES **OBJECTIFS RAISONNABLES**
- ETABLIR UNE **STRUCTURE "SOUPLE"** DE PROGRAMME D'ENTRAINEMENT
- CHOISIR LES CONTENUS** , LES QUANTITES ET INTENSITES
- GERER LE TEMPS** D'ENTRAÎNEMENT DISPONIBLE
- VARIER** LES EXERCICES , LES STIMULI , LES INTENSITES etc...
- PILOTER L'ENTRAINEMENT "A VUE"** ! CONTRÔLER LES EFFETS
- EVITER LA ROUTINE** ET REPETITION DE PROGRAMMES PASSES
- NE PAS COPIER** BETEMENT OU APPLIQUER DES **"RECETTES"**
- CHERCHER LES "CHALLENGES"** ET LES SITUATIONS "Surprise"
- MAINTENIR UN ETAT DE FRAÎCHEUR**
- ELABORER UNE PROCEDURE DE MONTEE EN **"FORME DE POINTE"**
- ETABLIR DES **PARTENARIATS** (autres coachs – Préparateur physique)



LE LANCER DE JAVELOT EST L'ACTIVITE ATHLETIQUE LA PLUS STRESSANTE POUR LE CORPS. IL DOIT DONC Y ETRE PARTICULIEREMENT BIEN PREPARE

# VARIER LES ENGINES et les SITUATIONS : le choix des armes



- LE TRAVAIL AVEC CORPS PROPRE
- LE TRAVAIL AVEC MEDECINE BALLS
- LE TRAVAIL AVEC CHARGES LOURDES
- LE TRAVAIL AVEC POULIES
- LE TRAVAIL AVEC ELASTIQUES
- LE TRAVAIL AVEC SACS DE FRAPPE
- LE TRAVAIL AVEC DRAPEAUX
- LE TRAVAIL AVEC BOULES
- LE TRAVAIL AVEC MASSUES
- LE TRAVAIL AVEC JAVELOTS
- LE TRAVAIL AVEC ENGINES DIVERS
- LE TRAVAIL AVEC MIROIRS
- LE TRAVAIL AVEC PARTENAIRES



VARIER ,MAIS PAS AVARIER !

EN SPECIFIQUE DES LANCEURS DE JAVELOT

# VARIER LES ENGIN ET LES SITUATIONS



## 1--LE TRAVAIL AVEC CORPS PROPRE

### -MOBILISATIONS DANS TOUTES LES SITUATIONS

- SUSPENSIONS – QUADRUPEDIE – GYMNASTIQUE - BONDISSEMENTS
- DEPLACEMENTS MULTI FORMES
- DEPLACEMENTS EN MILIEU PARTICULIER
- VARIATION DES STIMULI (Isometrie – Excentrique – Concentrique – Mixte Répétitions et intensité )



ON NE PEUT PAS MOBILISER UN ENGIN SI ON N'EST PAS CAPABLE DE MOBILISER SON CORPS DANS DES SITUATIONS NON "CONFORTABLES"

# VARIER LES ENGINES , le choix des armes



## 1-LE TRAVAIL AVEC CORPS PROPRE

### -LA SOUPLESSE SPECIFIQUE

-L'EPAULE – L'AVANT BRAS  
(Coude) - LE TRONC – LES  
JAMBES

-Méthodes de  
développement de la souplesse

-Aspect MENTAL

-LA SOUPLESSE EST-ELLE  
TOUJOURS BENEFIQUE ?



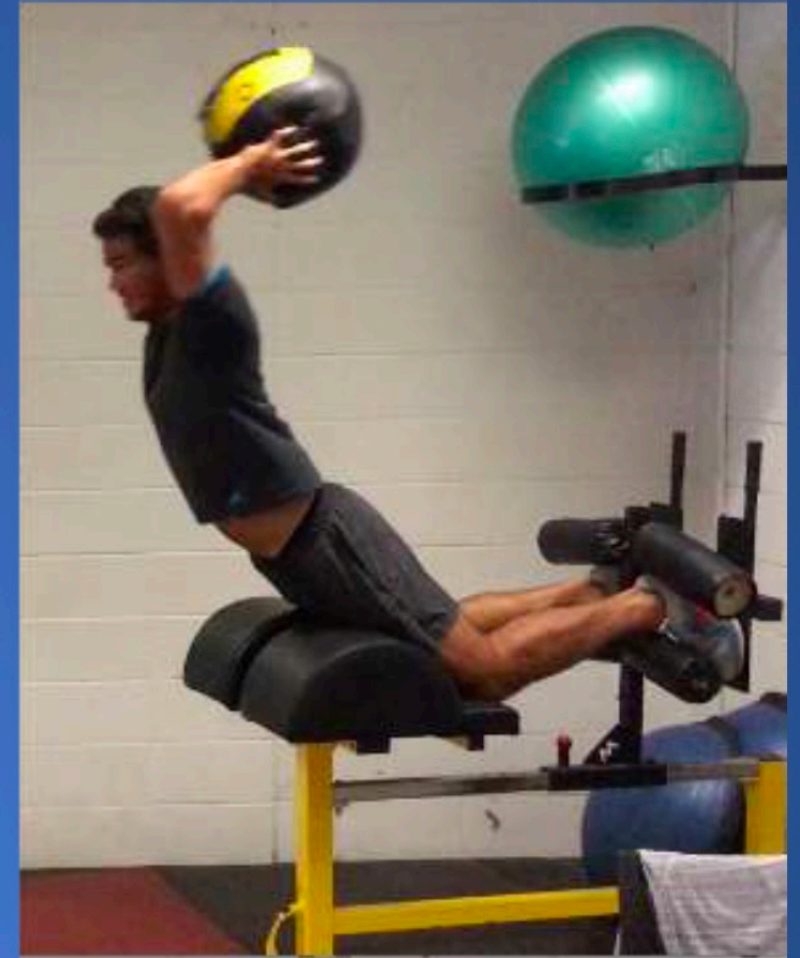
SOUPLESSE OU DISPONIBILITE ?

# VARIER LES ENGINES , le choix des armes



## 2-LE TRAVAIL AVEC MEDECINE BALLS

- NECESSITE D'UN PARTENAIRE (mur ou individu)
- TRAVAIL A LA FOIS FONCIER ET SPECIFIQUE
- ATTENTION AUX SERIES LONGUES. (Endurance ?)
- NECESSITE DE VARIATIONS PERMANENTES (Routine)
- PEUT FAIRE PARTIE DE L'ECHAUFFEMENT D'ENTRAINEMENT pas vraiment de celui de competition
- PAS DE DEFORMATIONS MORPHOLOGIQUES



LE MEDECINE BALL PORTE BIEN SON NOM MAIS L'ABUS DE MEDICAMENTS PEUT ETRE UN DANGER!

# VARIER LES ENGINES , le choix des armes



## 2-LE TRAVAIL AVEC MEDECINE D'ENTRAINEUR

-RECHERCHES

-GROS

-RECO

ATHLE

-PERM

IMPOR

-DOSAG

NIVEAU

D'ENTRA

-FITNESS

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 !



UN LANCEUR DE JAVELOT EST UN FOUET HUMAIN AVEC UN MANCHE RAIDE ET UNE LANIERE SOUPLE ET SOLIDE ...

PREPARATION SPECIFIQUE DES LANCEURS DE JAVELOT

