



TECHNIQUE JAVELOT : **Jona AIGOUY** Chorzow 2021-05-30 (55,87m-56,59m-54,83m-54,78m)



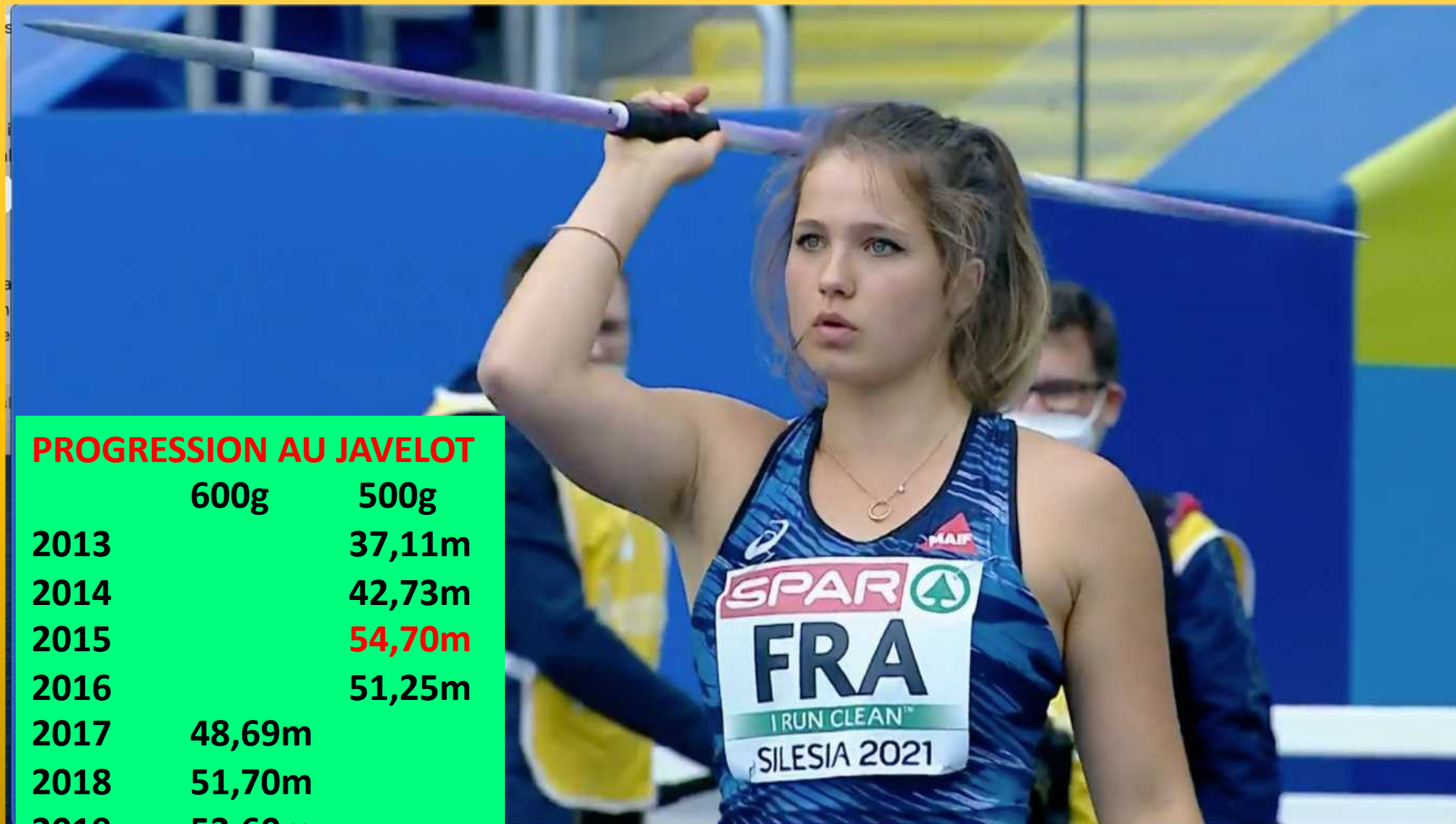
Née : 19-04-1999 22 ans
1,75m 73kg
Club : CA Balma
Entraîneurs : Marc Aigouy –
Magali Brisseault/Waldet
rec Perso : 56,81m 2021

PALMARES JAVELOT

2021 Championne Fra hiv Sen – Esp
4e Coupe Europe lancers
2e Chpts Europe p équipes
2020 2e Chpts Fra estiv Sen
Championne Fra hiv Esp
Championne Fra estiv Esp
2019 3e Chpts Fra estiv Esp
3e Chpts Fra hiv Esp
2018 Championne Fra hiv Jun
Championne Fra estiv Jun
8e Q Monde Juniors
2017 Championne Fra estiv Jun
3e chpts Fra hiv Jun
2015 Championne Fra hiv cad
3e chpts Fra estiv cad

PROGRESSION AU JAVELOT

	600g	500g
2013		37,11m
2014		42,73m
2015		54,70m
2016		51,25m
2017	48,69m	
2018	51,70m	
2019	53,60m	
2020	56,09m	
2021	56,81m	



Etude réalisée d'après des vidéos courtesy of Fred HUGENELL

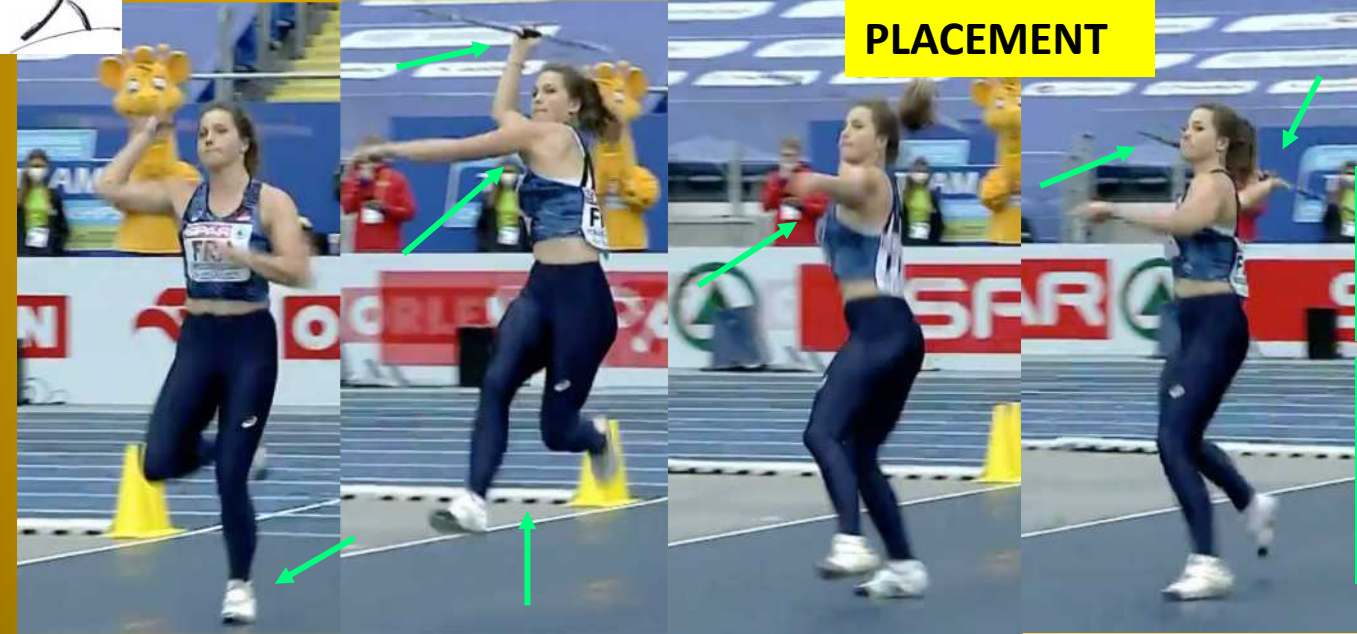
TECHNIQUE JAVELOT : Jona AIGOUY Chorzow 2021-05-30 (55,87m-56,59m-54,83m-54,78m)



PREPARATION



PRISE D'ELAN INITIALE



PLACEMENT

PREPARATION : Routine avec mime de mise sous tension de l'épaule en tenant la pointe du javelot avec main gauche et main droite très haute

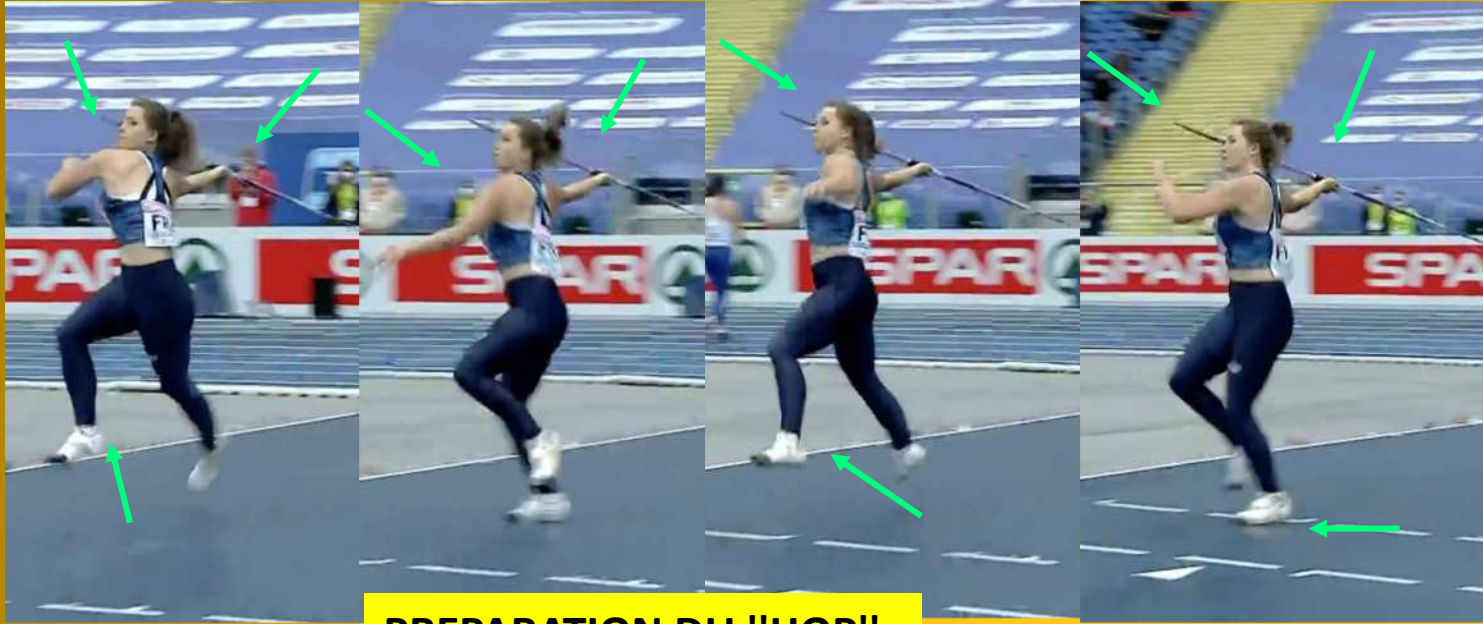
COURSE D'ELAN PRELIMINAIRE : 2 petits sursauts préparatoires presque sur place puis départ sur gauche avec 6 foulées pour venir à la marque de placement . Accélération progressive.

PLACEMENT DU JAVELOT : Déclenché sur marque pied gauche avec petite impulsion (Signature Brisseault ?) pour changer de rythme dans la 2e partie de l'élan. Le placement est effectué sur 2 appuis – Javelot pratiquement "à plat"

Etude réalisée d'après des vidéos courtesy of Fred HUGENELL



TECHNIQUE JAVELOT : **Jona AIGOUY** Chorzow 2021-05-30 (55,87m-56,59m-54,83m-54,78m)



PREPARATION DU "HOP"

PREPARATION DU HOP

Il y a un changement de forme de course d'élan où on passe en foulées "bondissantes" avec le buste et les appuis orientés vers la droite. Le javelot reste parfaitement contrôlé avec la pointe au niveau de l'œil droit, le bras allongé et la main droite au dessus de la ligne des épaules. 6 foulées "actives" pour venir à l'appui gauche de l'impulsion du hop

Une phase de préparation très bien réalisée avec une approche agressive à une vitesse optimale



Etude réalisée d'après des vidéos
courtesy of Fred HUGENELL



TECHNIQUE JAVELOT : **Jona AIGOUY** Chorzow 2021-05-30 (55,87m-56,59m-54,83m-54,78m)



LE "HOP" est bien contrôlé avec une impulsion jambe gauche et genou droit . La position est inclinée en arrière . Le Javelot reste parfaitement contrôlé . Le bras gauche se ferme devant la poitrine et l'épaule gauche est sous la pointe du javelot . La suspension est optimale , ni trop haute ni trop longue et devrait permettre une reprise d'appui droit sans problème . La pointe du pied droit rentre vers l'intérieur pour préparer la réception mais les orteils pourraient être un peu redressés pour "durcir" le pied.

A la réception , les 2 bras sont parfaitement allongés et alignés avec la ligne des épaules . La jambe gauche est déjà devant la jambe droite. Position en "T" incliné. Excellente préparation du lancer !



TECHNIQUE JAVELOT : **Jona AIGOUY** Chorzow 2021-05-30 (55,87m-56,59m-54,83m-54,78m)



Bonjour

En tant que "visiteur" , vous avez juste pu avoir accès gracieusement à 40% de ce document de 10 pages . L'accès à l'ensemble de TOUS les documents de ce blog est réservé aux "membres" . Pour devenir membre , suivre les instructions figurant en page d'accueil en cliquant sur le drapeau Français puis un document quelconque marqué en bleu et suivre les instructions.

BIENVENUE !

COMMENTAIRE GENERAL

Jona AIGOUY n'est plus une débutante mais une athlète jeune qui a encore une grosse marge de progression et devrait arriver à accéder à la vraie classe internationale .

La bonne nouvelle est qu'une bonne partie de cette progression peut déjà se faire sur la technique où elle commet encore des erreurs qui ne sont pas compatibles avec une ambition légitime de lancer à bien plus de 60m .

La mauvaise nouvelle est que certaines de ces fautes techniques peuvent entraîner des risques .

Le reste sera aussi affaire d'une préparation physique bien comprise.

JAVELOT FEMMES

A Jona AIGOUY *

Etude réalisée d'après des vidéos courtesy of Fred HUGENELL