

# COACHING EN IMAGES

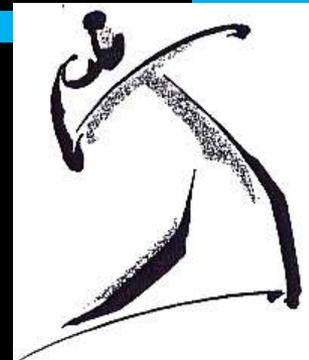
**POIDS**  
**Translation**

Les entraîneurs doivent communiquer avec leurs athlètes mais ce n'est pas si facile. On peut penser avoir tout bien expliqué mais en fin de compte , pour une raison ou une autre , l'athlète n'a pas compris , ou de travers, et il a tout faux. Aussi , comme dans bien d'autres situations :

**UNE BONNE IMAGE VAUT MIEUX QU'UN LONG DISCOURS !**

Si elle est bien choisie , L'image "parlera" à l'athlète bien mieux que le coach lui même. Tous les entraîneurs ont leurs images favorites. En voici quelques unes qui ont prouvé leur efficacité , que j'ai trouvée moi même par expérience ou que j'ai "empruntées" à d'autres entraîneurs

La série d'images qui suit couvre pratiquement TOUTES LES PHASES du lancer de poids en translation. Elles seront très utiles à tous les athlètes et entraîneurs.



# COACHING EN IMAGES

**POIDS**  
**Translation**



## 1-COMPRESSEZ VOUS DANS LA BOITE MAGIQUE !



### L'IDEE DERRIERE L'IMAGE

-Sentir que la compression va créer un "besoin" de sortir , s'allonger et s'étirer.



### POINTS TECHNIQUES CONCERNES

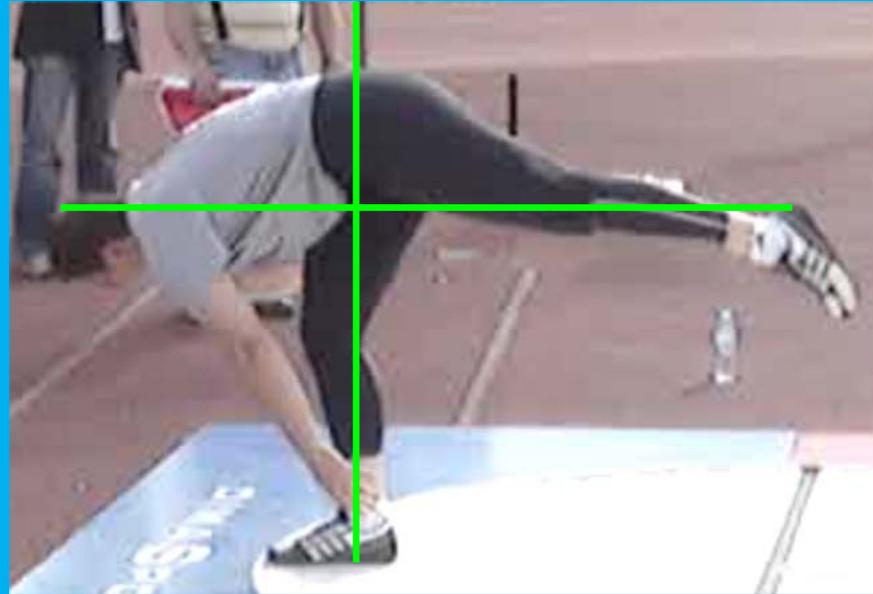
- Presser sur la jambe droite pour obtenir un effet "ressort"
- Etendre le chemin de lancement aussi bas et aussi loin que possible
- Garder la tête et le haut du corps bas



# COACHING EN IMAGES

**POIDS**  
Translation

## 2-PRENEZ LE "T" !



**L'IDEE DERRIERE L'IMAGE**  
La position du corps en "T" est très proche de celle d'une équerre à dessin

- POINTS TECHNIQUES CONCERNES**
- Obtenir une position équilibrée lors de la routine de départ
  - Garder le haut du corps bas
  - Etendre le chemin de lancement aussi loin que possible en arrière du cercle

# COACHING EN IMAGES

**POIDS**  
Translation



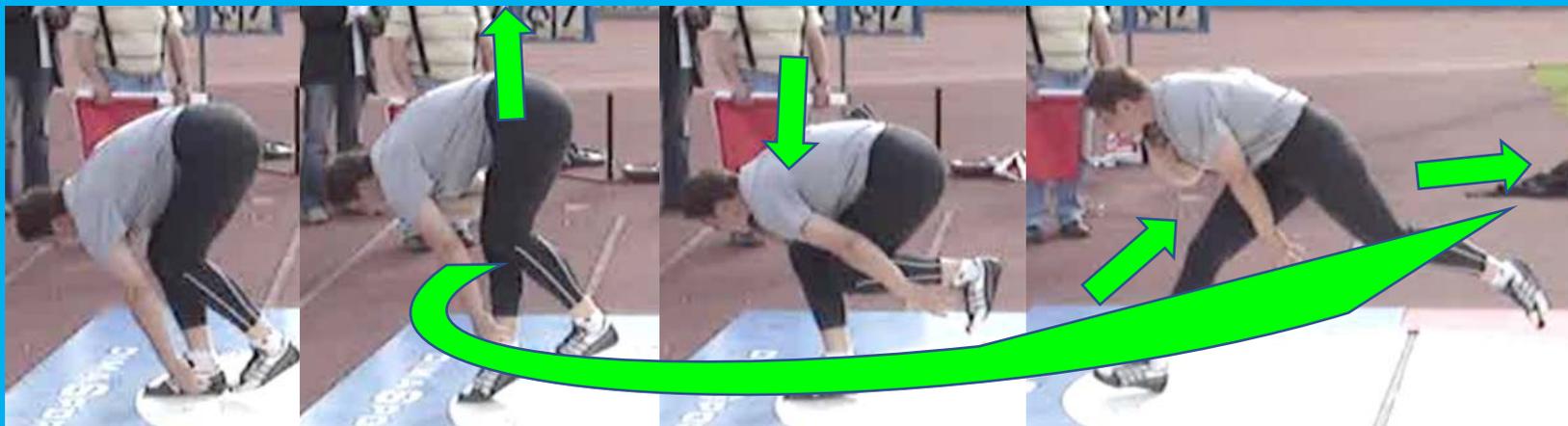
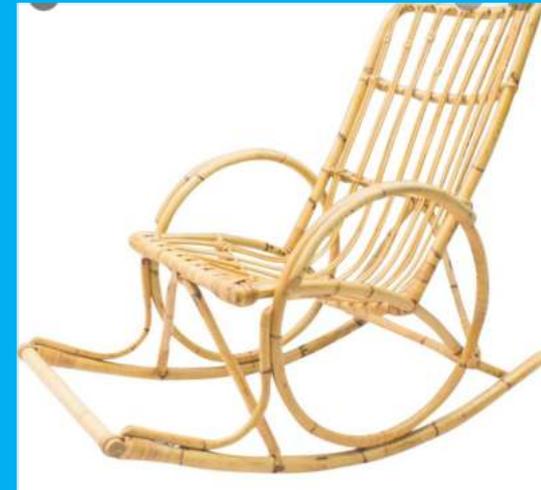
## 3-PARTEZ ROCK AND ROLL ! (Le Rocking chair)

### L'IDEE DERRIERE L'IMAGE

Le corps du lanceur  
balance et roule au  
dessus de l'appui  
droit support.

### POINTS TECHNIQUES CONCERNES

- Rouler sur pointe et talon droit pour effectuer un départ en "gravité"
- Allongement du chemin de lancement

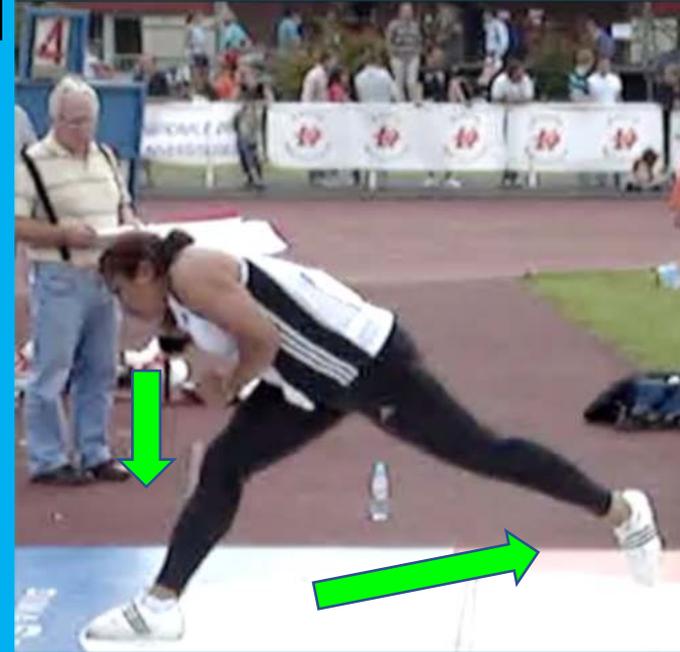
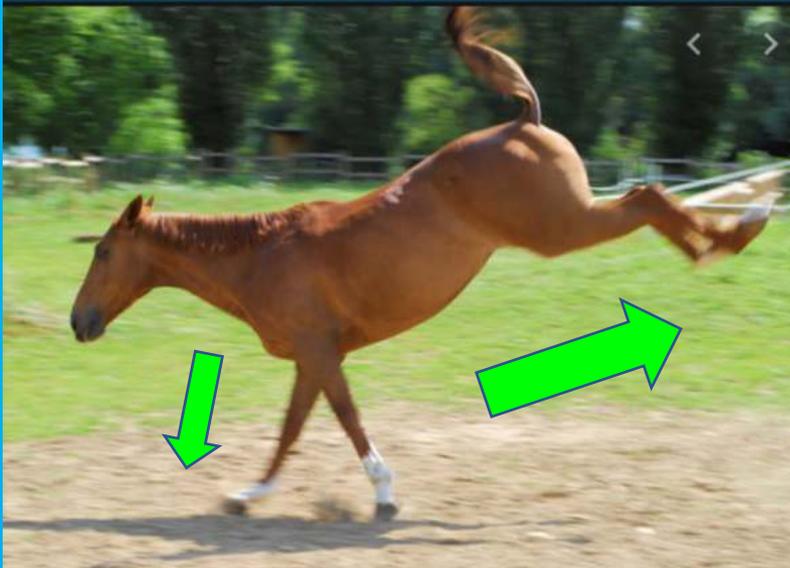


# COACHING EN IMAGES

**POIDS**  
Translation



**4-RUEZ COMME UNE MULE !**



## **L'IDEE DERRIERE L'IMAGE**

Allongement très actif de la jambe libre ...comme une ruade de cheval.

## **POINTS TECHNIQUES CONCERNES**

-Extension active de la jambe libre en direction du butoir tandis que la tête et le haut du corps restent au dessus de l'appui droit.

# COACHING EN IMAGES

**POIDS**  
Translation

**5-ENFILEZ VOUS EN ARRIERE  
DANS UN TUBE!**

**L'IDEE DERRIERE L'IMAGE**

**-On soit sentir que l'on se glisse en arrière aussi  
loin que possible comme à l'intérieur d'un tube.**



**POINTS TECHNIQUES CONCERNES**

**-Ne pas "redresser" la tête et le haut du  
corps pendant le début du sursaut.  
– Rester BAS**

# COACHING EN IMAGES

**POIDS**  
Translation

## 6-PASSEZ SOUS LA BARRE ! Danse du "Limbo"



### L'IDEE DERRIERE L'IMAGE

Se déplacer en  
arrière sans se  
redresser et  
toucher la barre .

### POINTS TECHNIQUES CONCERNES

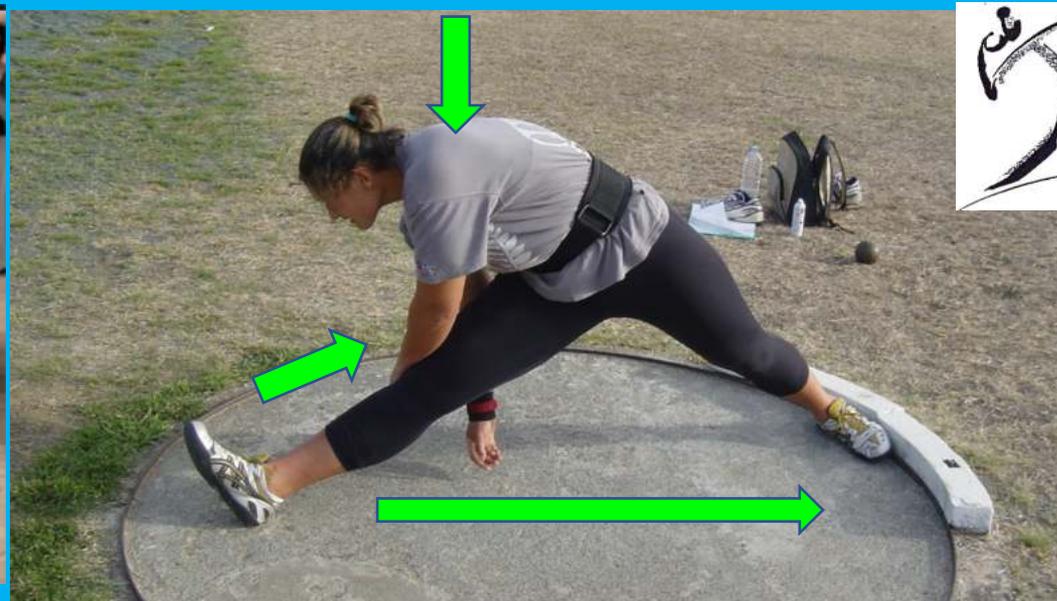
-Pas de "Coup de tête"  
et du haut du corps au  
début du sursaut  
-Rester BAS



# COACHING EN IMAGES

**POIDS**  
Translation

## 7-DO THE "FRENCH CANCAN" FULL LEGS SPLIT !



### L'IDEE DERRIERE L'IMAGE

Grand écart des deux jambes comme une danseuse de "French Cancan"

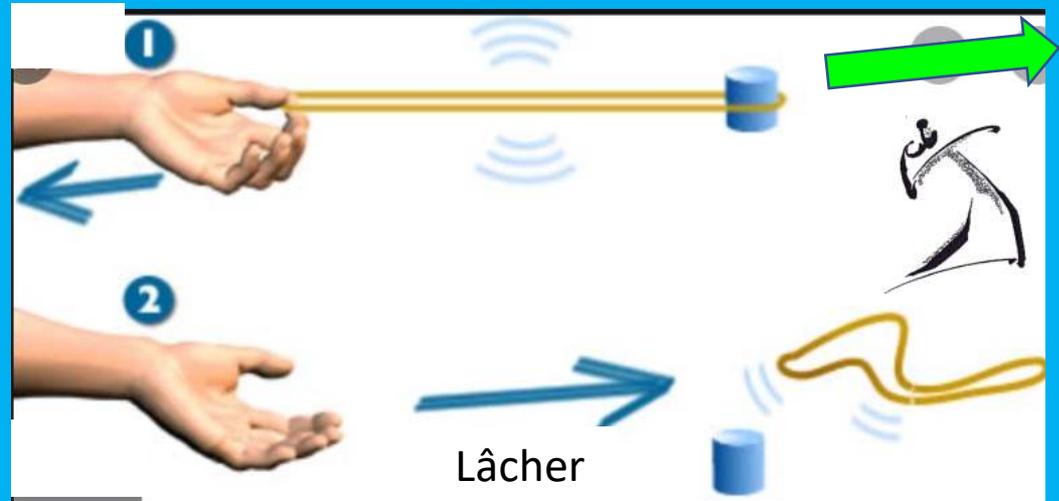
### POINTS TECHNIQUES CONCERNES

- Rester BAS et essayer d'allonger pour toucher le butoir avec la jambe libre.
- Extension complète des 2 jambes
- Départ en talon droit

# COACHING EN IMAGES

**POIDS**  
Translation

## 8-FAIRE L'ELASTIQUE!



### POINTS TECHNIQUES CONCERNES

- La jambe gauche "tire" en arrière et après extension complète provoque le retour "élastique" de la jambe droite
- Recherche de l'extension complète des 2 jambes pour provoquer un retour actif de la jambe droite sous le corps

### L'IDEE DERRIERE L'IMAGE

L'action des jambes dans le sursaut peut être comparée au fait de tirer sur un élastique et de relâcher l'autre extrémité





**EN TANT QUE "VISITEUR ENREGISTRE"  
VOUS AVEZ EU ACCES A 40% DU  
DOCUMENT.  
LE DOCUMENT COMPLET EST  
SEULEMENT ACCESSIBLE AUX MEMBRES**

**Pour devenir membre , suivre la procédure  
indiquée en page d'accueil et vous aurez accès A  
TOUS LES DOCUMENTS... BIENVENUE !**