

COMPARAISON **ATHLETE ELITE** / **JEUNE ATHLETE ESPOIR**



Mykolas ALEKNA (LAT) 21ans PB **69.81m** **Etienne ROUSSEAU** (AUS) 19ans PB **52.60m**



Préambule

Dans ce chapitre , nous allons comparer deux lanceurs de disque très différents.

L'un Mykolas ALEKNA est déjà l'un des tout meilleurs lanceurs mondiaux à seulement 21 ans . Il est très grand et possède une technique remarquable et efficace , quasi sans faute ! .



Etienne
ROUSSEAU

L'autre, Etienne ROUSSEAU , que nous suivons depuis près de 2 ans , n'est plus un débutant et est ce qu'on pourrait appeler un "bon jeune lanceur" qui vient d'entrer dans la catégorie "espoirs" et qui a un potentiel évident.

Mais ces deux lanceurs qui jouent au même jeu , n'ont pas les mêmes cartes dans les mains ! Etienne ne lancera jamais comme Mykolas , mais il peut lui emprunter quelques idées ...et ce faisant , se construire sa propre solide ""Technique d'Etienne" pour continuer de monter dans la hiérarchie nationale , voire internationale..

COMPARAISON **ATHLETE ELITE** / **JEUNE ATHLETE ESPOIR**

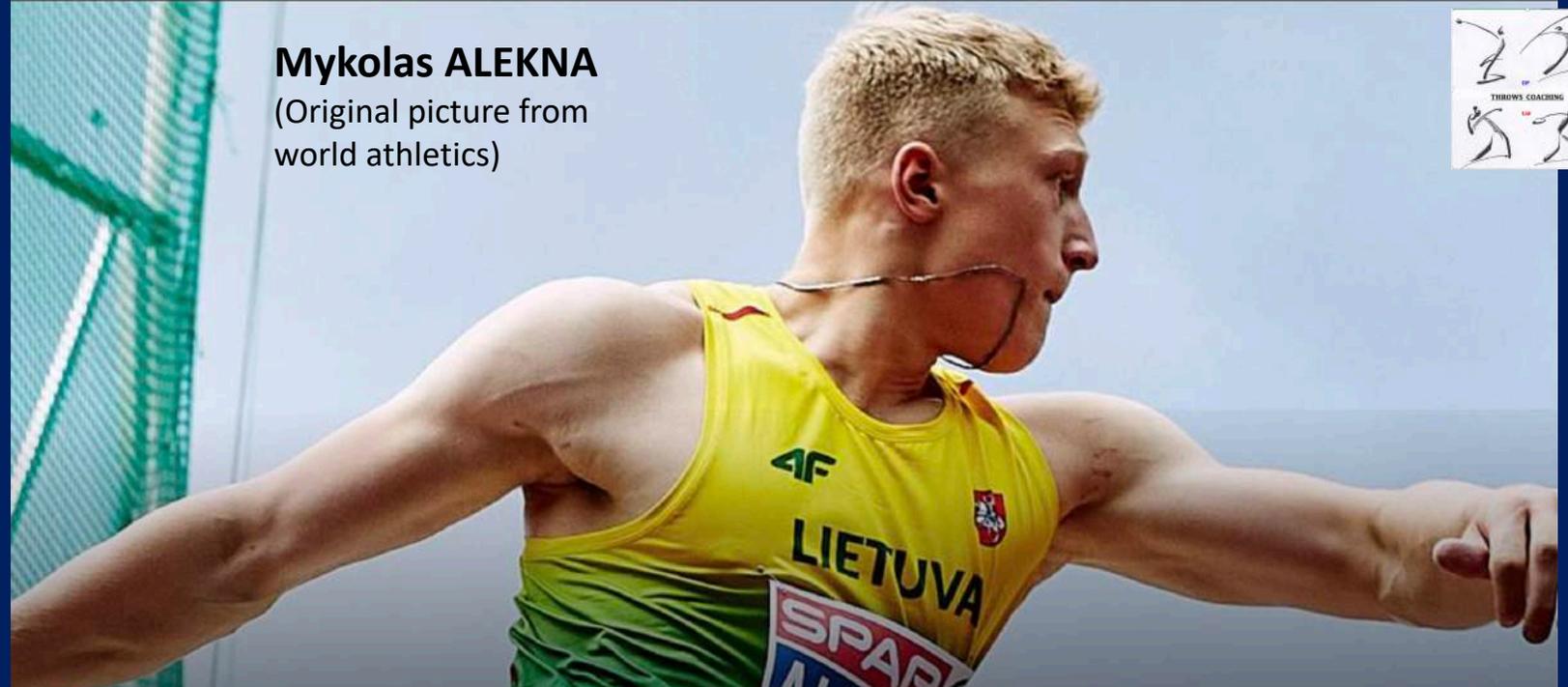
Mykolas ALEKNA (LAT) 21ans PB **69.81m** **Etienne ROUSSEAU** (AUS) 19ans PB **52.60m**



Préambule

il faut toujours vous comparer aux champions mais cela ne signifie pas forcément que vous deviez les copier "bêtement" pour devenir des sortes de clones.

Il n'y a pas deux athlètes semblables tant par leur morphologie que par leur vécu d'entraînement, leurs qualités spécifiques et, (surtout ne pas oublier), leur attitude mentale !.



Mykolas ALEKNA

(Original picture from world athletics)

Il n'y a pas non plus **UNE SEULE** manière de lancer le disque même si, à première vue, rien ne ressemble plus à un lanceur de disque qu'un autre lanceur de disque (En fait il y a d'ailleurs pas mal de points techniques par lesquels tout le monde doit obligatoirement passer). Mais dans certaines phases du lancer, il est possible de prendre des options différentes et de jouer sur des composantes différentes de la biomécanique. Le problème c'est que toutes les options puissent bien fonctionner ensemble pour mettre au point votre technique bien à vous. Tous les coachs, comme des architectes, utilisent les mêmes matériaux de construction, mais si tous les chemins mènent à Rome, les chemins techniques ne conduisent pas tous à la haute performance même avec l'aide d'un coach – GPS !!!



COMPARAISON Mykolas ALEKNA / Etienne ROUSSEAU



BALANCER DE TRONC PRELIMINAIRE

Au moment de la torsion maximale du tronc, les postures sont similaires au niveau de la ligne bras-épaules mais ALEKNA a plus de torsion au niveau du tronc.



COMPARAISON Mykolas ALEKNA / Etienne ROUSSEAU



ENTREE



Décompte des images
Depuis torsion maximale
du tronc jusqu'à pied droit
quitte le sol
ALEKNA 15 ROUSSEAU 44

Même si les postures ont de nouveau l'air semblables, il y a des différences notables :

1- LA TÊTE Etienne conduit son entrée avec la tête en regardant par dessus son épaule gauche.

2- LE BRAS DROIT. ALEKNA a le bras lanceur plus en arrière

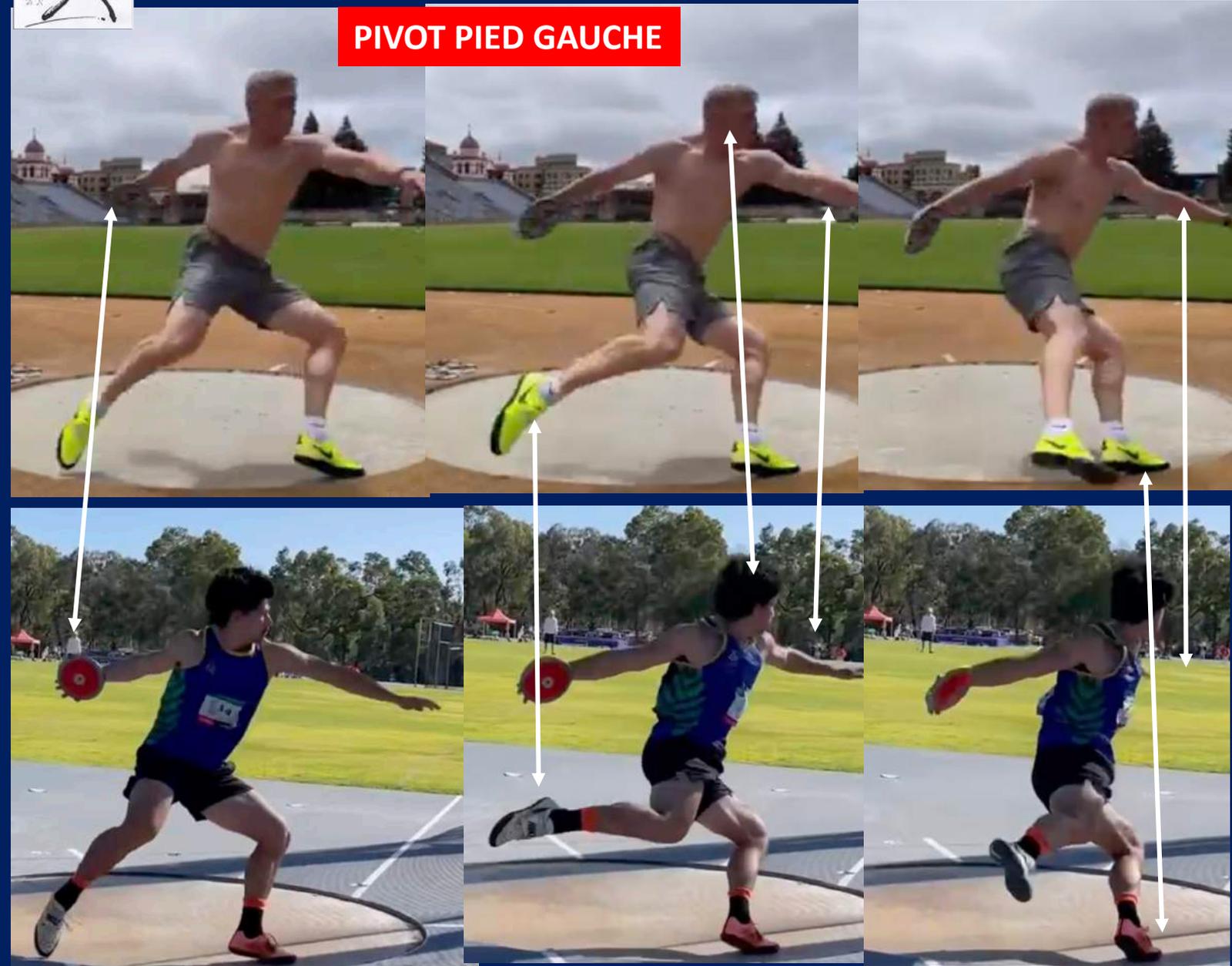
3- LA VITESSE est la différence principale. ALEKNA va 3 fois plus vite ! Même si un athlète d'élite a une meilleure capacité de coordination gestuelle et peut se permettre d'aller plus vite, ça fait beaucoup !



COMPARAISON Mykolas ALEKNA / Etienne ROUSSEAU



PIVOT PIED GAUCHE



Il y a deux différences principales dans cette phase bien que les lanceurs ont apparemment des postures semblables :

1- Bras gauche: ROUSSEAU utilise son bras gauche pour créer de la rotation et son côté gauche est beaucoup plus ouvert que ALEKNA qui maintient sa poitrine face à l'arrière. (Photo 3)

2-Pivot : ROUSSEAU réalise un pivot complet sur son appui gauche (Ce qui est bien). ALEKNA ne pivote pas complètement (Intentionnellement ou pas) et semble toucher et prendre appui sur le bord du cercle (ce qui est "autorisé !)



COMPARAISON Mykolas ALEKNA / Etienne ROUSSEAU



Décompte images Depuis pied droit quitte le sol jusqu'à pied gauche fin de la phase de suspension A 11 ROUSSEAU 24



SWING JAMBE

Commentaires page suivante

SUSPENSION

Décompte images
Suspension
ALEKNA 3
ROUSSEAU 6

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 !