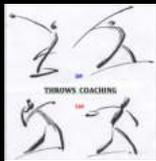




**LES MAUVAIS
INSTINCTS
DES LANCEURS !**



Par Didier
Lucien POPPE



LES MAUVAIS INSTINCTS DES LANCEURS !



1ère PARTIE

Les lanceurs ne sont pas de mauvais bougres , ils sont de fait plutôt conviviaux et sous des airs parfois bourrus cachent (assez mal) des mœurs assez paisibles du moment qu'on leur fiche la paix et qu'on respecte les heures sacrées de l'apéro , de la bouffe et de la sieste récupératrice.

Mais , sortons des clichés qui les caricaturent pour rentrer dans un domaine plus sérieux et le vif du sujet de cet article pour aborder des questions diverses liées à l'initiation , la pratique , la technique et l'entraînement des lancers .

Questions diverses dans lesquelles on s'apercevra effectivement que **pour lancer bien et loin , il faut en fait apprendre à combattre ses instincts. Situation bizarre et contradictoire qui explique les nombreux conflits et problèmes que l'entraîneur et l'athlète vont rencontrer au cours de leur carrière .**

Nous avons sélectionné pour cela un certain nombre de points , de situations et de fausses vérités qui , malheureusement , sont encore trop souvent le quotidien de ce que l'on peut entendre ou observer sur le terrain.



LES MAUVAIS INSTINCTS DES LANCEURS !



1-LE MYTHE DU GROS BRAS ou du LANCER AVEC SON BRAS !

Lancer avec son bras ? NON !
lancer son bras qui tient le
javelot OUI !
ici avec Joachim KITEAU

C'est l'image la plus fréquente ...et la plus fausse que le commun se fait des lancers . C'est quasi complètement FAUX ! En fait on doit chercher à "lancer son bras" et non à lancer "AVEC" son bras . **Le bras est là pour tenir l'engin et pour orienter la trajectoire finale en frappe , en claque , en enlevé ou en poussée.** Certes il ajoute les dernières accélérations au lancer mais tout a déjà été préparé en amont par LES MISES EN TENSIONS réalisées à partir des appuis au niveau du tronc.



LES MAUVAIS INSTINCTS DES LANCEURS !



L'anticipation de la frappe en cherchant à utiliser son bras le plus fort et le plus tôt possible est une erreur **CAPITALE**. C'est la caractéristique de la plupart des débutant et des mauvais lanceurs. Cela permet d'obtenir des résultats au début mais très rapidement il y a stagnation , voire régression.

Dans le même ordre d'idée se pose alors la question de "MUSCLER" le bras . Le bras lanceur doit être certes "renforcé" pour faire face aux contraintes des transferts de force dans l'engin . Mais "renforcé" ne veut pas dire "hypertrophié" . **Un "gros bras" n'est pas un bras rapide et un bras qui ne produit pas de vitesse n'est pas un bras de lanceur** . Sachant qu'il doit exister un rapport optimal entre la masse du bras lui-même et la masse de l'engin qu'il doit contrôler et propulser.

L'objectif n'est plus alors de rechercher la "force maximale" mais la force "utile" c'est à dire celle qui produira le plus de vitesse ! A titre d'exemple : Un type qui fait 250 ou 300kg en développé couché , n'aura pas forcément une poussée de bras plus rapide qu'un autre qui est à 180 ou 200kg de force max , alors , à quoi bon ?



LES MAUVAIS INSTINCTS **DES LANCEURS !**



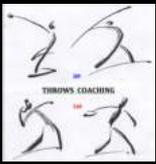
Que les lancers soient en poussée, en claqué, en fouetté ou en enlevé, il est bien évident que ce qu'on appelle "avoir du bras" est en fait avoir des pectoraux !

Le plus significatif à cet égard est le lancer du javelot où l'on doit produire les plus grandes vitesses pour lancer un engin de 600 ou 800g avec un bras qui pèse lui même 10 à 12kg à partir d'une masse corporelle de 70 à 100kg ! Toute hypertrophie du bras résultera EN FAIT en perte de vitesse de frappe .

Quand on donne un coup de fouet, on renforce le manche, mais on garde la lanière, fine souple et flexible pour produire un claquement à la vitesse du son !

Pour comprendre, il faut comparer un fouet avec un "nunchaku". Un "nunchaku" permet de frapper fort, certes, et de faire mal, avec la partie mobile dure en bois, mais on ne produit pas le même effet, la même vitesse, et les mêmes dégâts éventuels lors du claquement d'une lanière de fouet.

Donc l'instinct de vouloir lancer avec son bras, (type frappe de "nunchaku") est un "mauvais instinct" (quand on recherche la vitesse d'éjection). Instinct qu'il faut combattre (ou contrôler) si l'on veut progresser !



LES MAUVAIS INSTINCTS DES LANCEURS !

2-RACCOURCIR POUR FRAPPER PLUS

Il y a là plusieurs...
et qui cré...

R
b
ex
têt

nouv
déjà
maste
d'équi
compte
de confort et leurs performances .

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 !

© ERWIN SUVAAL 2021



...tion et
...s'en rendre
...es "defensifs" qui limitent leur zone
de confort et leurs performances .