

# ENTRAÎNER LES JEUNES LANCEURS

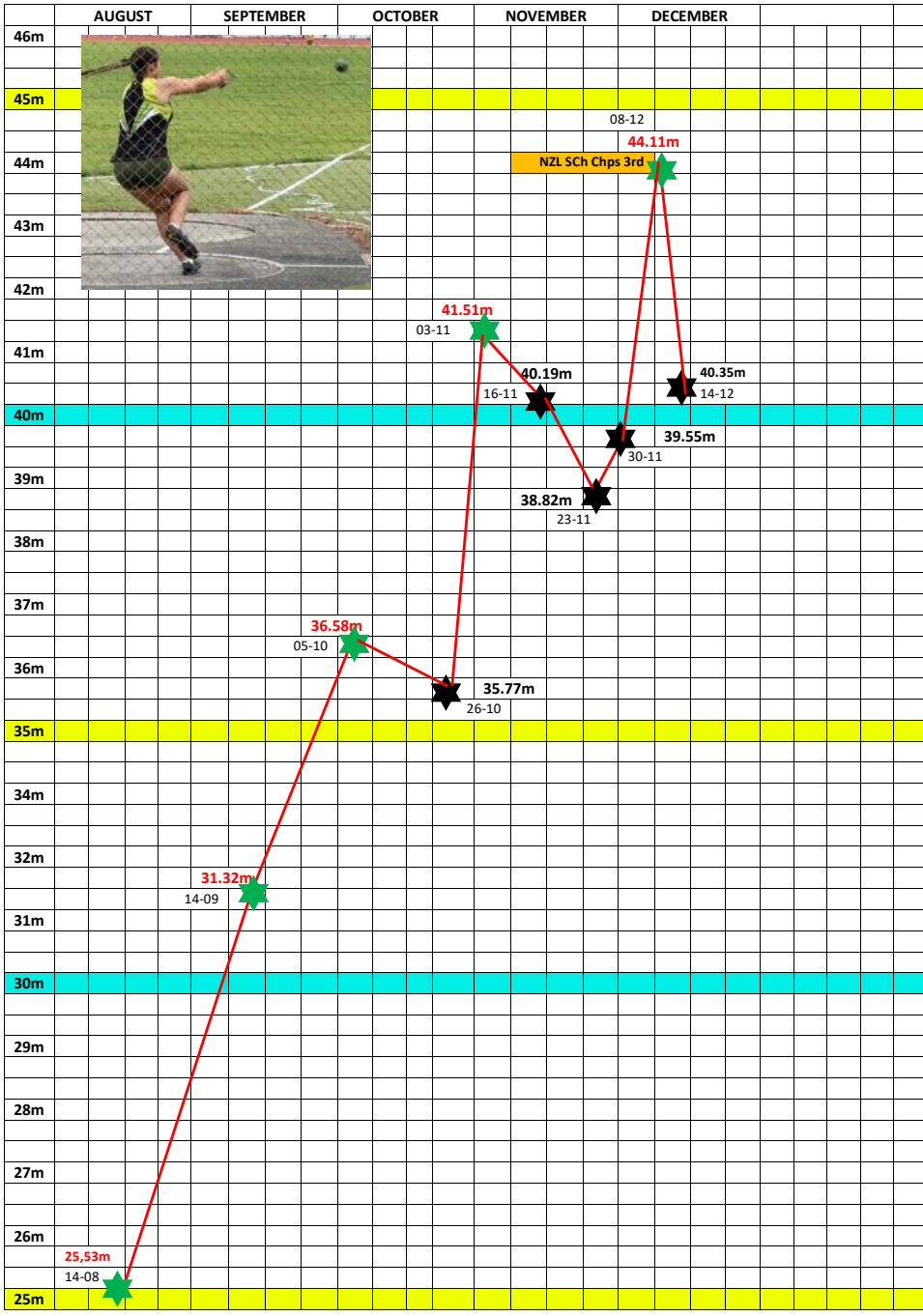
**NEW  
ZEALAND  
HAMMER  
THROWERS**

**Sacha FU OUGHTON**

**Benjamine Marteau 3kg 44.72m**

**18-01-2025 Auckland**





# Sacha FU OUGHTON moins de 14 ans

Marteau 3kg **44.72m** 18-01-2025 Auckland



## Une progression spectaculaire :

Il est assez normal que les jeunes débutants progressent rapidement au début , c'est en partie du au fait qu'ils grandissent et se renforcent naturellement pendant cette période dite de croissance . Mais il est plus rare de voir des progressions aussi rapides en aussi peu de temps (4 mois) dans une spécialité technique , ce qui est manifestement le résultat d'acquisitions pourtant assez complexes qui demandent généralement beaucoup plus de temps.

Le lancer de marteau est peut être le seul lancer où c'est possible à condition d'avoir la bonne approche et les bons conseils .

En ce qui concerne Sacha , elle a juste eu son 1er contact avec ce lancer en aout 2024 mais elle pensait à ce moment là opter pour le lancer du disque ...jusqu'à ce que le virus du marteau se déclare après avoir dépassé les 30m pour la 1ère fois un mois plus tard . En fait rien d'extraordinaire à ce moment . Mais après un autre mois , elle a passé la ligne des 35m et a du penser : "Après tout , ça c'est quelque chose pour moi !" ...et les choses sont devenues plus sérieuses quand elle a lancé à 40m moins de 3 mois après sa 1ère "compétition" ...et remporté sa 1ère médaille (de bronze) lors des championnats scolaires de NZL avec un nouveau record à 44.11m . Et maintenant on regarde déjà vers les 50m!!!





# Sacha FU OUGHTON moins de 14 ans Marteau 3kg **44.72m** 18-01-2025 Auckland

## 1er MOULINET

### Position de départ

A partir d'une position à l'arrière du cercle avec la ligne des appuis ouverte à droite, un moulinet relâché avec le poids du corps qui vient à droite et à gauche à l'opposé du marteau. Montée des coudes pour permettre le passage au dessus de la tête du lanceur tout en maintenant le chemin de la tête du marteau relativement "à plat".



Coudes hauts

Poitrine face à droite

Tête marteau basse

Point bas face au pied droit

Ligne d'appuis décalée à droite

Ligne des appuis ouverte à droite





# Sacha FU OUGHTON moins de 14 ans Marteau 3kg **44.72m** 18-01-2025 Auckland

## 2ème MOULINET

Le 2eme moulinet est plus ample et plus bas que le premier avec la tête du marteau qui descend derrière en dessous du niveau des épaules avant d'être "éjectée" vers la droite pour le début de la 1ère entrée. Le "step in" permet au pied droit de venir se placer au niveau du gauche pour orienter le lanceur dos au centre du secteur .

### Step in

Le pied droit avance

Bras et épaules allongés

Coudes hauts

Tête de marteau basse

Poitrine face à droite

90\* droite

Regard sur le marteau

Poids du corps réparti également entre les appuis

Pieds parallèles

Allongement des bras 90\* vers la droite





# Sacha FU OUGHTON

moins de 14 ans Marteau 3kg **44.72m**

18-01-2025 Auckland

Elle a tout bon dans cette phase .  
exceptionnel pour une débutsnte !

1er TOUR

Passage 13.00

1ère "Prise"

Extension active  
des bras en "Pêche  
à la mouche"

Point bas 1ère entrée

Point bas  
en face du  
pied droit

Flexion  
des  
jambes

Pivot sur  
plante  
gauche

90\* Droite

Tête de  
marteau à  
10.00

Face au  
marteau

Bras et  
épaules  
allongés

Tête  
regarde  
à gauche

Poitrine face  
à gauche

Tronc  
droit

Face au  
marteau

Poids du  
corps  
également  
réparti sur  
les appuis

Genoux pied  
face à gauche

90\* Gauche 1

Pied droit  
avance sous le  
marteau







**Sacha FU OUGHTON** moins de 14 ans Marteau 3kg **44.72m** 18-01-2025 Auckland

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 !

SE 2<sup>e</sup> TOUR

PRISE parfaite à 11.00

© ERWIN SUVAAL 2021

