

LES ENCHAÎNEMENTS AU LANCER DU DISQUE



Connor BELL
Nelle Zélande
23 ans
68.10m

Tom REUX
France
26 ans
PB 67.91m

Etienne ROUSSEAU
Australie
22 ans
PB 58.73m

Les enchaînements au lancer du disque (ou liaisons ou connections) sont les actions qui permettent de relier les différentes postures entre elles , de créer des forces de rotation , de translation ou de soulevé , de faciliter la succession et l'addition de ces forces et la qualité de leur transfert dans l'engin .



Avant de travailler prématurément le lancer dans son ensemble et d'être exposé à un risque élevé de fautes , il est essentiel de travailler d'abord ces liaisons séparément, puis en séquences dans des situations et avec des engins divers. Le but étant la maîtrise et la coordination des gestes , mais aussi l'éducation interne de sensations JUSTES que l'on essaiera de reproduire avec l'engin de compétition.

C'est un travail de PRECISION et d'EXIGENCE dont doit être exclue l'idée de performance immédiate et où il ne faut pas se contenter de réussite passagère . Faire preuve de détermination , de patience et d'inventivité ; identifier les difficultés , trouver des éducatifs correctifs et ne pas se contenter d'être une machine à lancer qui répète toujours les mêmes fautes et se satisfait de bombarder de plus en plus fort ...mais produit toujours les mêmes résultats

LES ENCHAÎNEMENTS AU LANCER DU DISQUE

De L'ENTREE au PIVOT GAUCHE

DESCEND et OUVRE au LARGE

Du PIVOT GAUCHE à ATTAQUE JAMBE LIBRE

PRESSE -AVANCE

De la PRISE D'AVANCE à la POSE PIED DROIT

AVANCE et RENTRE

Du PIVOT DROIT à la POSE PIED GAUCHE

PIVOTE-OUVRE et PLANTE

De la POSE GAUCHE à la MISE SOUS TENSION

PRESSE – ENFONCE

De la MISE SOUS TENSIONS à la FRAPPE

ECARTE et CLAQUE

LES ENCHAÎNEMENTS AU LANCER DU DISQUE

1-ENTREE à PIVOT GAUCHE : DESCEND et OUVRE au LARGE



Torsion maximale du tronc



Bras allongés

Amplitude sans forcer la torsion

Tronc droit

Poids du corps sur jambe droite

Tom REUX Fra

01

Dans cette phase, on recherche l'AMPLITUDE et l'équilibre . A partir d'une position en torsion maximale du tronc non "forcée" , le lanceur fléchit d'abord sur ses jambes en écartant le genou droit (2-3) pour créer le "tunnel" . Le tronc reste droit ou un peu penché en avant . Le bras gauche ouvre d'abord vers l'avant puis la gauche dans le même plan vertical que la jambe gauche. Le poids du corps est transféré progressivement vers la jambe gauche et fait pression sur l'intérieur du genou gauche et l'avant plante du pied gauche.
Pour "partir plus vite" (Si nécessaire) il sera préférable d'écraser plus vite le genou gauche que de tirer sur le bras gauche !

Etienne ROUSSEAU Aus

Entrée

Ne pas tirer avec le bras gauche

Ouvrir le bras G vers l'avant et non vers la gauche

Descendre en écartant les genoux

02

Tête et regard sur la main gauche

Genoux écartés : faire le "tunnel"

Tronc droit

Pied droit quitte le sol

Transfert du poids de corps vers jambe gauche

Bras gauche jambe gauche dans le même plan vertical

03

bras allongés

Ecraser le genou gauche pour faire tourner

LES ENCHAÎNEMENTS AU LANCER DU DISQUE

Variante avec transfert sur hanche gauche

Connor BELL (NZL) Jet d'entraînement
Auckland février 2025

1-ENTREE à PIVOT GAUCHE : DESCEND et OUVRE au LARGE



Dans cette variante , le lanceur (Connor BELL NZL) transfère son poids de corps directement sur sa jambe gauche comme s'il s'asseyait sur le côté , en gardant le haut du corps face vers la gauche le plus longtemps possible. il est aussi un peu penché en avant en recherche d'amplitude de la ligne bras épaules . Cette pression plus précoce et plus importante sur le pied gauche permet un départ plus rapide et un pivot bien équilibré sans aucune action du haut du corps.

Torsion maximale du tronc

Entrée

Pied droit quitte le sol



LES ENCHAÎNEMENTS AU LANCER DU DISQUE

Tom REUX (France) Mime de "press and go" Auckland février 2025

2-PIVOT GAUCHE à ATTAQUE

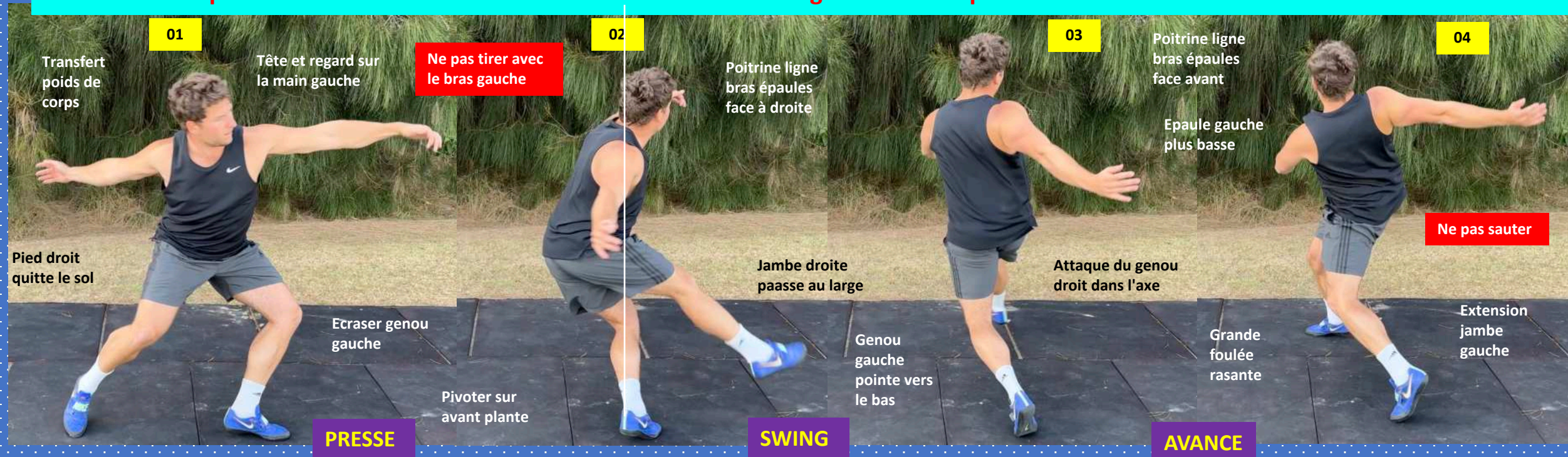
JAMBE LIBRE : PRESSE et AVANCE !

Dans cette phase, le problème est d'arrêter de tourner quand le pivot gauche pointe en avant et de transformer les forces de rotation en forces de translation pour avancer dans le cercle. Pour ce faire le lanceur maintient sa ligne bras-épaules face à droite aussi longtemps que possible, l'empêchant d'ouvrir plus loin que la ligne médiane et il déclenche avec le bas du corps des actions pour "prendre de l'avance" sur le haut du corps.

Ces actions sont : 1- écrasement actif du genou gauche qui va provoquer une réaction en ressort vers l'avant avec le genou gauche qui pointe vers le bas -1- Swing de la jambe libre qui passe tendue au large pour emmagasiner de l'énergie, puis 3-Attaque du genou droit vers l'avant et un peu vers la droite et enfin 4-Extension de la jambe et du pied gauche.

Le résultat final apparaît comme si le lanceur voulait effectuer une grande foulée de sprint.

On ne cherche pas à "tourner" ni à "sauter" mais à avancer avec une grande foulée plus ou moins rasante.



LES ENCHAÎNEMENTS AU LANCER DU DISQUE

Le PRESS and GO de Connor BELL

2-PIVOT GAUCHE à ATTAQUE JAMBE LIBRE :



Dans cette phase Connor est particulièrement rapide suite à son écrasement plus violent du genou et du pivot gauche . Il bénéficie d'une réaction horizontale importante qu'il va amplifier avec le swing de sa jambe droite . C'est lui , de tous les meilleurs lanceurs mondiaux qui a le temps de suspension le plus bref . Il a un peu le tronc penché en avant en fin de pivot mais cela cadre avec son intention de rentrer brutalement , fermer et descendre son épaule gauche avant même la pose du pied droit pour obtenir un maximum de torsion du tronc et de retard du bras dans cette phase où il est très agressif !

Connor BELL (NZL) Jet d'entraînement – Auckland février 2025



LES ENCHAÎNEMENTS AU LANCER DU DISQUE



2-PIVOT GAUCHE à ATTAQUE JAMBE LIBRE : Le PRESS and GO de Etienne ROUSSEAU

Etienne ROUSSEAU (Aus)
Jet d'entraînement
Auckland février 2025

Le jeune Australien a particulièrement travaillé cet enchaînement lors de son stage à Auckland, cherchant à avoir moins d'impulsion vers le haut et une attaque de genou droit plus dans l'axe. Moins sauter et moins tourner. Dans ce jet d'entraînement les postures sont absolument excellentes avec le haut du corps face à droite le plus longtemps possible, un bon écrasement du genou gauche qui le propulse vers l'avant en grande foulée rasante.

Ouverture "en porte"

Posture parfaite en "T"

Ne pas tourner avec le haut du corps

Posture de la "grande foulée"

01 Ouvrir large

02 Regard sur main gauche

03 Bras allongés

04 Poitrine face avant

Ecraser gauche

Jambe libre passe au large

Tronc droit face à droite

Enfoncer genou vers le bas

Impulsion horizontale

Jambe libre passe au large

Attaque du genou droit vers l'avant

PRESSE

SWINGUE

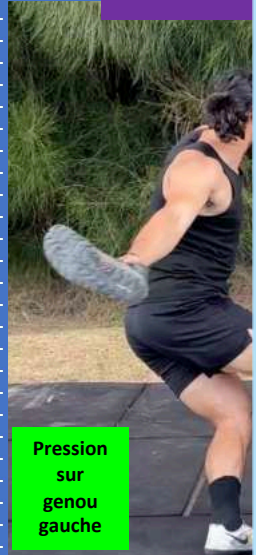
AVANCE

LES ENCHAÎNEMENTS AU LANCER DU DISQUE

3-PRISE D'AVANCE à POSE PIED DROIT

Exercice mi

SWINGU



Pression sur genou gauche



Haut de face



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

Ne pas "sauter"

04

POSE PIED DROIT

03

nt
de la
re qui,
gué à
vers

intérieur
ner le sol
it, orteils
és, tandis
orps et la
as restent
os possible
a un
rythme et
torsion
onc et
A la
l'épaule
tenue
fermée et plus basse que
la droite en position de
"T" incliné