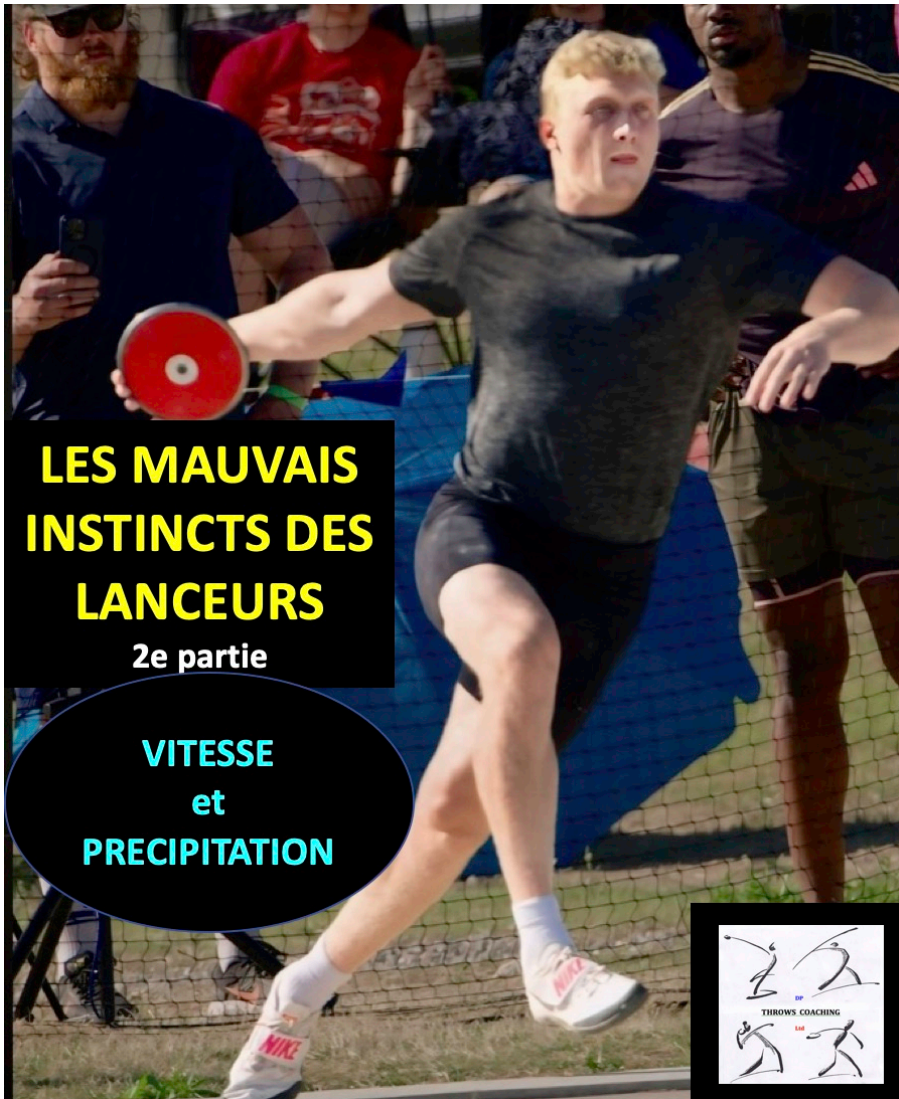


# LES MAUVAIS INSTINCTS DES LANCEURS !

Par Didier POPPE (DPThrowscoaching)

Voici la 2ème partie de cet article qui essaie de remettre en cause certaines croyances et certaines pratiques que l'on côtoie souvent sur les aires de lancers. Il s'avère en effet que nous avons souvent des comportements liés à des instincts et que souvent ces comportements sont irraisonnés, voire irrationnels et sont nuisibles à la réalisation des performances que nous recherchons.



Après, on s'étonne et on se demande ce qui se passe, pourquoi on a raté un jet, voire une compétition... quand ce n'est pas une saison, et pour certains mêmes... une carrière !

Dans cette partie, nous nous consacrerons principalement à tout ce qui relève d'un facteur essentiel de performance sur lequel tout le monde est pourtant bien d'accord : Le rôle de la VITESSE !

Oui mais, comme on le verra ci-dessous, derrière le mot "VITESSE", il y a bien des choses qui sont mises en jeu, techniquement, mentalement, bio-mécaniquement etc...

Et pour paraphraser le mot célèbre de Manon Roland au moment de monter sur l'échafaud (Liberté, que de crimes on commet en ton nom !),

on pourra dire :

"Vitesse ! Que d'erreurs on commet en ton nom !

2ème Partie

## VITESSE et PRECIPITATION !

Il est bien certain que la performance en lancers dépend de "LA VITESSE", ....ben oui, mais pas n'importe quelle vitesse ni à n'importe quel moment ! Il s'agit bien entendu de la vitesse d'éjection qui sera la résultante des forces transférées à l'engin à partir des forces et vitesses qui se seront ajoutées tout au cours de lancer.

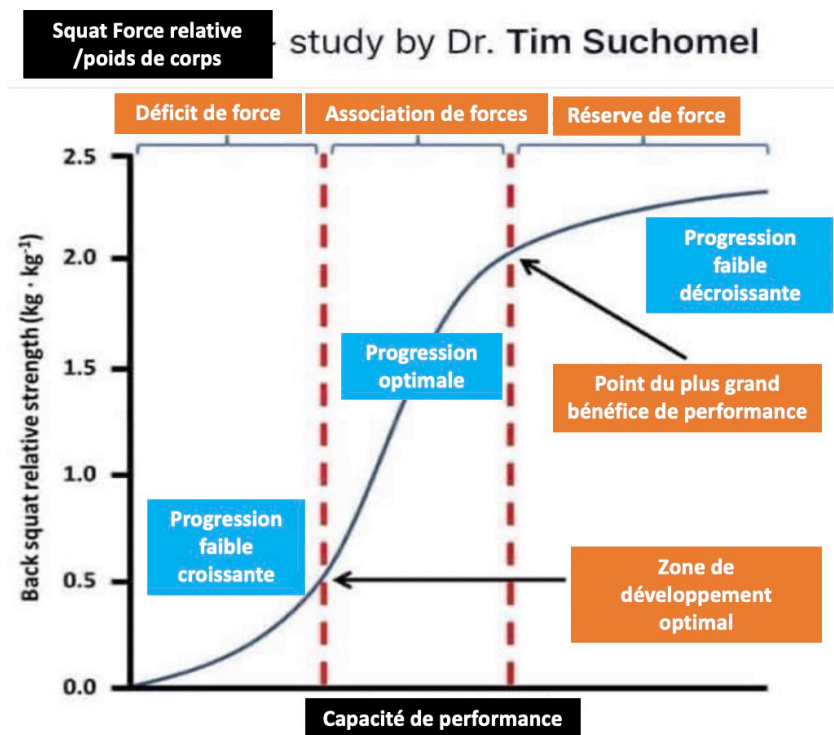
Mais ce sera aussi, parfois, le résultat assez décevant d'options pas toujours compatibles.

L'instinct commande en effet de lancer "plus vite" pour lancer plus loin, mais souvent, hélas, on confond la vitesse du lanceur avec la vitesse de l'engin et on oublie aussi qu'une vitesse n'est efficace que si on est capable de la contrôler et de la transmettre.

Sous la notion de vitesse se trouvent en effet des questions annexes qu'il faudra considérer :

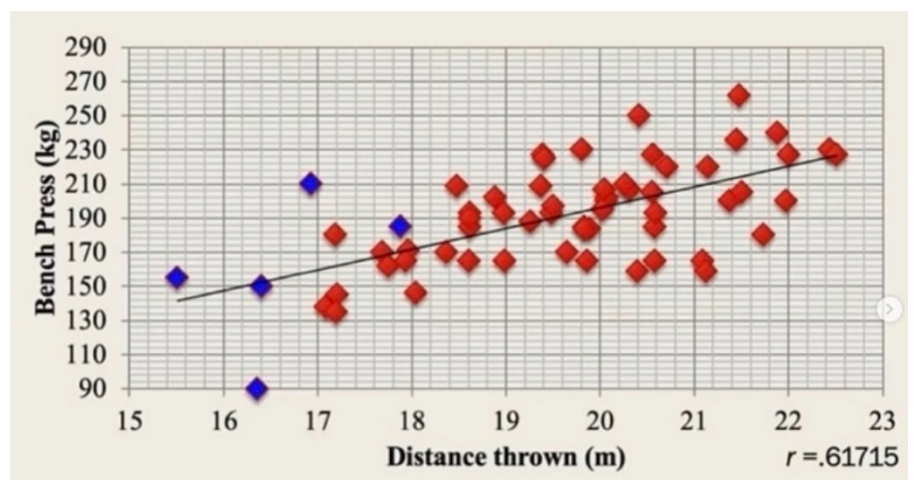
## 1-Vitesse et force

Le mythe du "plus on est fort, plus on peut aller vite" est une aberration qui malheureusement continue de sévir dans les aires de lancer et les salles de gym ! La force peut être la meilleure et la pire des choses (Comme on l'a vu précédemment). De multiples études et expériences ont montré qu'à partir d'un certain niveau (Par exemple 2 fois le poids de corps en squat), plus de force entraîne de moins en moins de progrès et finit par avoir un effet négatif.



**Fig 1 : Cette étude montre clairement les limites du développement de la force maximale en squat concernant la capacité de performance . La 1ère étape de développement se situe entre zéro et la moitié du poids de corps avec un développement faible mais progressif La 2e , la plus favorable, se situe entre la moitié et le double du poids de corps. la 3e marque un ralentissement de plus en plus net des performances qui ne suivent plus du tout celles des charges soulevées. NB : une 4e peut même être "devinée" qui surviendrait dans la zone 3 fois le poids de corps avec des effets carrément négatifs !**

**Fig 2 : Relation entre performance au développé couché et performance au poids en rotation . Ce document montre qu'à un niveau de performance égal (18- 19-20-21 and 22m), il y a pratiquement autant de lanceurs "faibles" que de lanceurs "forts" . On peut donc faire 21m avec un DC à 160kg et même 22m avec un DC à moins de 200kg !!!**

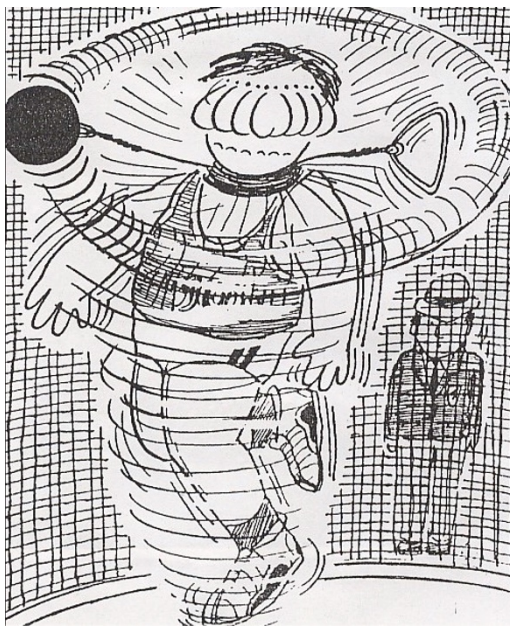


Cette notion de force/vitesse est tellement enracinée dans les moeurs que l'on s'extasie toujours sur les performances des athlètes les plus "forts" (Sous les barres) et que personne ne cherche vraiment à savoir comment et pourquoi des athlètes plus "faibles" réussissent pratiquement les mêmes performances.

C'est pourtant ça qui est intéressant, non ?

## 2-Vitesse maximale et vitesse optimale

En conséquence de ce qui précède , bien peu d'athlètes et leurs entraîneurs se soucient de mesurer et de développer leur capacité de production de vitesse maximale (Vitesse mesurée "à vide" ou avec des engins ultra légers).



Et pourtant on dispose maintenant d'une technologie avec des capteurs et des softwares capables de nous donner ces informations tout aussi essentielles que celle de l'escalade des charges et la recherche de la force maximale.

La vitesse "optimale" est celle que l'on peut techniquement gérer en conservant ses équilibres , ses postures , son chemin de lancement et ses capacités d'action sur l'engin .

Beaucoup de lanceurs "courent" après leur engin et ce dernier , finalement , leur échappe , au lieu d'être lancé!

## 3-Vitesse et coordination motrice

Bien évidemment la capacité de produire des vitesses , ne sert strictement à rien si on n'a pas le niveau de coordination motrice nécessaire . Il ne suffit pas de "vouloir" aller vite pour "pouvoir" aller vite mais il faut s'y entraîner avec des exercices appropriés , notamment le

travail de mimes en "survitesse" et le lancer d'engins légers, voire très légers.

Cette coordination motrice permettra de maintenir les postures et de compléter et enchaîner les actions dans les phases techniques essentielles .

est de faire lancer des engins légers (Voire très légers) et de confronter les résultats avec des tableaux de comparaisons qui sont utili

a  
la  
de  
cr  
vit  
leu  
  
disa  
cas;  
mob  
les e  
  
leur j  
comm



Fig 4 : ... produit de la vitesse ... c'est bien , mais au bon moment !

## 5-Vitesse de sprint et vitesse de lancer ?

Certains croient encore que la vitesse de sprint (En général on fait faire des distances courtes de 30 à 60m) joue un rôle dans la vitesse de lancers.

De fait , à part le javelot où on a un épisode de course d'élan (Pas vraiment du sprint !) à gérer avant le lancer proprement dit , la vitesse de sprint n'a pas grand chose à voir avec les lancers. C'est une coordination gestuelle spécifique et surtout un exercice indistinct et de vélocité des jambes .

D'ailleurs les lanceurs

l'accueil

6

un  
d'  
tra  
le  
des

...age par la "solution de confort" créée par l'abus du lancer sans ... comme image technique interne instinctive des sensations du lancers joue un rôle négatif.

On s'arrête pour "lancer plus fort" au lieu d'enchaîner les actions et d'accélérer du début jusqu'à la fin du lancer.

