

**Exercices
variations
progression
commentaires**



Du **PULL OVER** au
LANCER DE JAVELOT

Du PULL OVER au LANCER DE JAVELOT

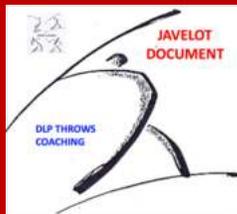
1-Le PULL OVER (Tirage par dessus la tête) est indiscutablement l'exercice de référence numéro 1 des lanceurs de javelot car il concerne le renforcement du haut du corps et des muscles de la poitrine, de l'épaule et du bras, moteurs du lancer . Il améliore les capacités d'étirement des pectoraux et la puissance de frappe.

2-Il existe de nombreuses variantes du geste de base initial à partir de différentes situations et de différentes formes d'exécution. On pourrait en trouver une cinquantaine dont toutes ne sont pas forcément bénéfiques dans l'objectif "lancer de javelot"



Pull over "SOUPLESSE"

3-Cette diversité permet de mettre en place une progression à partir du geste de base jusqu'aux frappes et finalement au lancer de javelot à un bras proprement dit. Cette progression met progressivement en jeu d'autres parties du corps: Torsions et flexions du tronc , mise sous tension du gâinage pelvien , utilisation des jambes , transfert du poids de corps et coordination-addition des forces et des vitesses depuis les appuis au sol jusqu'à l'extrémité des doigts de la main lanceuse .



Du PULL OVER au LANCER DE JAVELOT

DU PULL OVER À 2 BRAS AU LANCER D'UN BRAS

PRINCIPALES FORMES DE PULL OVERS

POSITIONS

- Couché dorsal
- Couché ventral
- Assis
- Couché / assis surélevé
- A genoux
- Debout
- Avec élan

EQUIPEMENTS UTILISES

Barres – Haltères courtes – Sac sable – Sac à eau – Elastiques - Mdicine balls –Swiss balls – Mur de frappe – Massues – Barre de suspension – Appareils de tirage à poulie – Plinth – Partenaire - Appareils de guidage de frappe.

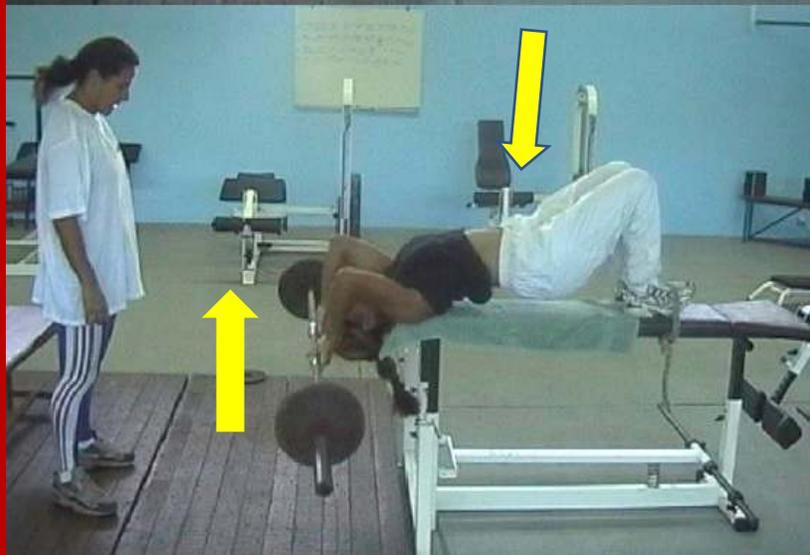


Pull over EXCENTRIQUE -PLIOMETRIQUE
Localisation épaules - Tronc

FORMES D'EXECUTION

- Statique – Isométrique
- Concentrique
- Excentrique / Concentrique
- Excentrique
- Pliométrique
- A deux bras
- A un bras
- En déplacement
- Avec opposition
- Multi stimuli
- PULL OVER "Force"
- PULL OVER "Souplesse"
- PULL OVER "Puissance"
- PULL OVER "Frappe"
- PULL OVER "Lancer"

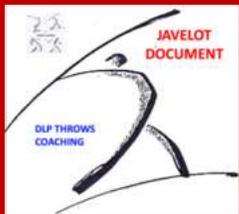
Du PULL OVER au LANCER DE JAVELOT



PULL OVER DE BASE
Deux bras fléchis en
couché dorsal
(variante avec cambrure du tronc)

Pull over "FORCE"





Du PULL OVER au LANCER DE JAVELOT

VARIANTES DE PULL OVER



PULL OVER AVEC EXTENSION DES BRAS à l'horizontale et tronc fixé à plat.

Pull over "FRAPPE" localisé sur les triceps

PULL OVER BRAS TENDUS avec tronc fixé à plat.

Pull over "FORCE"

Localisé sur les pectoraux – Epaules – Bras





Du PULL OVER au LANCER DE JAVELOT

VARIANTES DE PULL OVER

PULL OVER à la poulie avec cambrure du tronc



Face à la poulie



Pull over "FORCE /AMPLITUDE " Coordination extension – flexion du tronc et tirage des bras)



Dos à la poulie



Pull over FORCE / AMPLITUDE Coordination tronc - bras



Du PULL OVER au LANCER DE JAVELOT

VARIANTES DE PULL OVER

Variante 2 bras flexion/extension debout

Pull over "FRAPPE"

Localisé épaules / bras



Variante avec plinth

Localisation épaules / tronc

Variante avec Swiss ball



Pull over 'Souplesse'

PULL OVER avec opposition

Pull over "FORCE"

Variante compétitive avec opposition forme isométrique





Du PULL OVER au LANCER DE JAVELOT

**PULL OVER 2 mains - sur plinth-
Cambrure du tronc – Lancer**

VARIANTES DE PULL OVER

Pull over-lancer "Extension renvoi"
utilisé pour les tests de puissance
de frappe avec med ball 2-3-4kg



PULL OVER 2 mains Après allongement / flexion des bras en roulant sur le sol

Permet une stimulation différente à
partir d'une vitesse horizontale



Du PULL OVER au LANCER DE JAVELOT

Pull over "FRAPPE"

**PULL OVER
PLIOMETRIQUE**
à 2 bras , fini tendu
(avec barre)



Etirement/renvoi
localisé Epaules
tronc





Du PULL OVER au LANCER DE JAVELOT

Pull over PLIOMETRIQUE

PULL OVER PLIOMETRIQUE à 2 bras , fini tendu (ball)



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 !

Etirement/renvoi localisé Eepaules tronc

ENCORE !8 PAGES DE CE DOCUMENT A CONSULTER...



© ERWIN SUVAAL 2021

Du PULL OVER au LANCER DE JAVELOT

ACKLAND Bree (NZL)
AIGOUY Jona (FRA)
BARRY Holly (NZL)
CHARLESWORTH Pip (NZL)
CHUNG Oliver (NZL)
GOUGH James (NZL)
KILAMA Daniel (NCL – FRA)
KITEAU Joachim (NCL – FRA)
PETRANOFF Tom (USA)
POILAGI Rosemay (NCL-FRA)
POPPE Didier (FRA-NCL-NZL)
RAMESH Bina (NCL-FRA)
SMALBERGER Johan (NZL)
SMUTS Damian (NZL)
SCHOENBERGER Moana (SWI)
TAFELMEIER Klaus (GER)
TUPAIA Teuraiterai (PF – FRA)
VAHAI SOSAIA Felise (WF-NCL-FRA)
WESTON Cliff (USA)
WRATHALL Stephanie (NZL)

REMERCIEMENTS

ILS ONT PERMIS
D'ILLUSTRER OU
DE REALISER CET
ARTICLE

**PULL-OVERISEZ VOS
PERFORMANCES !**

