

LANCEURS ...

**A VOS
DRAPEAUX !**





Coaching lancers : A VOS DRAPEAUX !

On peut utiliser plein de matériaux différents dans l'initiation et la pratique des lancers . **C'est même préférable que de lancer toujours avec l'engin de compétition** , ce qui risque souvent de susciter un phénomène de routine avec création d'une barrière de vitesse et stagnation des performances.

LA DIVERSITE DES ENGINS PERMET LA DIVERSITE DES STIMULI ET LA DIVERSITE DES ADAPTATIONS ET DES EFFETS QUI EN RESULTENT !

CES EFFETS CONCERNENT L'EDUCATION DES POSTURES ET DES SENSATIONS JUSTES ET LE DEVELOPPEMENT DES COORDINATIONS ET DES VITESSES.

Alors que l'on utilise couramment : Serviettes, Bâtons, Boules, Gueuses, Massues, Bandes élastiques, Médecine balls...etc...

Les simples "drapeaux" issus souvent du mariage d'un manche à balai et d'un bout de tissu , sont souvent tout simplement méconnus , voire ignorés .ET POURTANT...

Le râtelier à drapeaux
Millenium training centre
Auckland Nelle Zélande

Coaching lancers : A VOS DRAPEAUX !

....ET POURTANT... Ils sont :

LES moins CHERS !

Les moins DANGEREUX !

Les plus LUDIQUES !

Les plus SÛRS !

Les plus ADAPTABLES ! , tous âges , tous niveaux

Les plus FACILEMENT UTILISABLES !

Les plus SPECIFIQUES des FORMES de LANCERS

Bref... LES PLUS EFFICACES !!!



- Faciles à bricoler
- Ne coûtent rien
- Ne sont pas dangereux

Les AVANTAGES

- Parfaits pour l'initiation même des très jeunes
- Utilisables en espaces restreints
- Utilisables par petits groupes
- Ludiques.
- Adaptation des résistances à volonté
- Permet des imitations avec des SENSATIONS dans les accélérations dans les frappes.
- Fortes corrélations techniques avec les lancers de compétition.
- Améliorent considérablement l'efficacité des mimes
- Permettent tous les exercices habituellement exécutés avec bâtons en rajoutant une résistance extérieure.
- Permettent d'exécuter un grand nombre de répétitions en moins de temps.
- Permettent des intensités de frappes maximales.
- Réduisent le risque de blessures.
- Améliorent considérablement la visualisation du chemin de lancement par le lanceur.
- Permettent la rééducation technique pendant et après blessure.
- ETC....

Coaching lancers : A VOS DRAPEAUX !

Les DESAVANTAGES

- Ne sont pas utilisables pour le poids en translation (*)
- Usage très limité pour le poids en rotation (*)
- Un minimum de précaution est nécessaire dans la zone d'évolution individuelle .
- Ne sont pas faits pour être lancés (Mais cela reste possible) ni mesurer des performances.
- Ne sont pas faits pour frapper (C'est possible , mais cela n'apporte rien)
-ET C'EST A PEU PRÈS TOUT !!!

* Note : Le lancer de poids est différent des autres lancers en ce sens qu'il faut chercher à rapprocher l'engin du lanceur alors qu'au disque , javelot et marteau , il faut , au contraire chercher à l'éloigner, soit latéralement , soit verticalement ; ce qui explique pourquoi les drapeaux où on éloigne la résistance du lanceur ne sont pas appropriés à cette forme de lancer en poussée"



Coaching lancers : A VOS DRAPEAUX !



Le meilleur engin pour le travail des alignements et des frappes à des intensités de compétition , sans risque pour soi même et les autres .

LE JAVELOT

**Avec Holly BARRY
Ex Championne NZL cadettes**

Coaching lancers : A VOS DRAPEAUX !

LE JAVELOT

On peut utiliser les drapeaux en remplacement des javelots dans tous les exercices de course d'élan , de placement, de hop et bloqué et de frappe
On utilise des drapeaux à manche court (50cm) et on fait varier les résistances soit avec des fanions plus grands, soit en tenant plusieurs drapeaux à la fois. Le drapeau permet notamment le travail postural mais aussi la sensation de retard et du fouetté du bras.

On peut frapper à fond avec une course d'élan de compétition pratiquement sans risque de blessure au coude .
Excellent bien sûr pour les échauffements d'entraînement ou de compétition, surtout quand on n'a pas le droit de lancer sur la zone d'échauffement .
Cela permet aussi le travail en indoor ou en groupe , sans risque .



Placement
en course



Barry HOLLY (NZL)



Alignement
bras-Epaules

Steve BUCKLEY (NZL)



Reprise
d'appui après
le HOP

Teuraitera TUPAIA
(FRA) (Tahiti)



Preparation
du blocage

Stephanie WRATHALL (NZL)



Blocage
Mise sous tension
retard du bras

Moana
SCHOENBERGER
(SUI)

Coaching lancers : A VOS DRAPEAUX !

LE JAVELOT

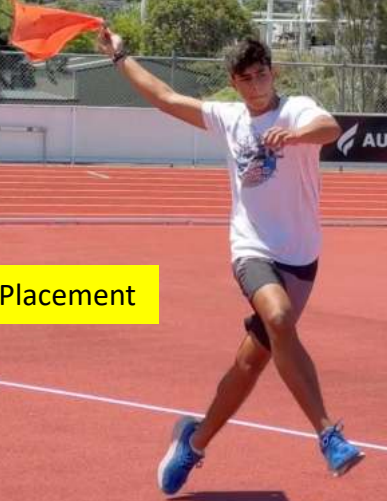
Avec Elikai MANUEL
(Tahiti) 14 ans



Elan préparatoire



Placement



Préparation du hop



Exercice de course d'élán :
Liaison course préparatoire -
Placement – Hop et Frappe

Travail de l'accélération et du rythme de la course d'élán avec placement en course
puis enchaînement de la course d'élán avec le "Hop et bloqué" - L'utilisation des
drapeaux permet de voir les fautes sans en subir les conséquences.



Hop (Pas croisé)



Reprise
pied droit



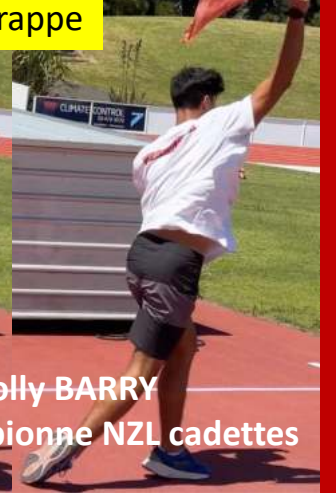
Préparation
du "bloqué"



Blocage



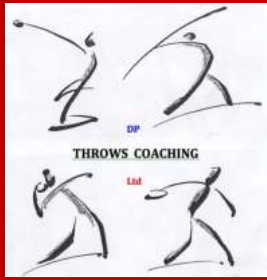
Frappe



Avec Holly BARRY
Ex Championne NZL cadettes

EXERCICES JAVELOT

Coaching lancers : A VOS DRAPEAUX



En tant que visiteur vous avez eu un accès gratuit à une partie de ce document. Le document complet est réservé aux membres

Il vous reste 20 pages de ce document à découvrir si vous étiez membre

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

urairerai TUPAIA
nan de France

06

