WEBINAIRE
MARTEAU
FRANCE

Didier POPPE
11 Novembre 2016

CONSTATATIONS
CONTESTATIONS
CONCEPTIONS

au sujet de la
PREPARATION SPECIALE des LANCEURS De MARTEAU





WEBINAIRE MARTEAU
Didier POPPE 11 novembre 2026

A propos de la "FORCE SPECIALE"

! – IL FAUT D'ABORD SAVOIR DE QUOI ON PARLE !
Le terme "force SPECIALE" est bien vague !

Est-ce une forme de force différente des autres ?

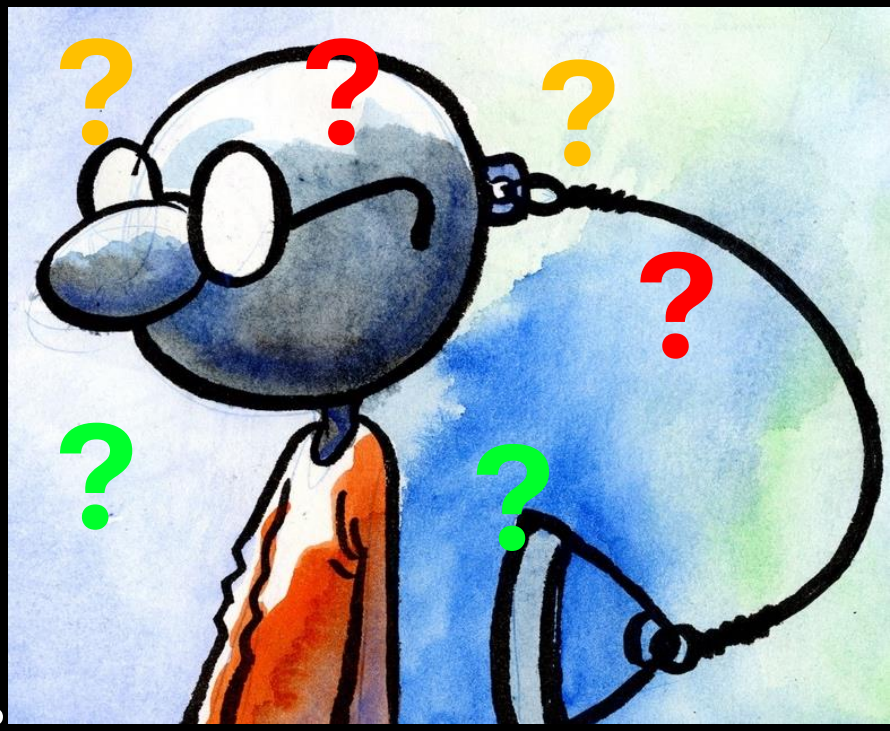
-Le terme "spéciale" se définit-il par rapport à des forces "non spéciales " , ou "ordinaires ?

-Est-ce UNE forme de force spécifique au lancer du marteau ?

-Y a t'il UNE ou DES forces spéciales (Statiques ou dynamiques)

-La (Ou les) forces SPECIALES sont-elles uniquement les forces productrices de vitesse de l'engin

-Est-ce une COMBINAISON particulière de forces utlisées au lancer du marteau ?



-Est-ce une capacité particulière d'utilisation de forces préexistantes (Reactif, explosif , excentrique) ?

-Est-ce la nécessité d'une condition physique particulière qui varie en fonction du niveau et des objectifs du lanceur ?

2 – DES POSTULATS DISCUTABLES!

A propos de la "FORCE SPECIALE"

Dans la relation FORCE / VITESSE , le principe généralement admis est que **LA FORCE CREE DE LA VITESSE**
donc que **PLUS DE FORCE PRODUIRA PLUS DE VITESSE** !
Et que si on veut lancer un engin **PLUS LOIN**, il faut lui imprimer **PLUS DE VITESSE**
Donc **PLUS ON SERAIT FORT , PLUS ON LANCERAIT LOIN** !!!
En conséquence , on en a déduit un peu trop facilement que la préparation physique d'un lanceur de marteau (ou autre) se résumait à développer sa **FORCE MAXIMALE**, voire sa **FORCE SPECIFIQUE MAXIMALE** (dans des mouvements sélectionnés pour leur proximité posturale et gestuelle avec les différentes phases du lancer de marteau).



Est-ce cela développer LA FORCE SPECIALE ?

WEBINAIRE MARTEAU didier POPPE 11 novembre 2026



WEBINAIRE MARTEAU
Didier POPPE 11 novembre 2026

A propos de la "FORCE SPECIALE"



3 – UNE AUTRE APPROCHE

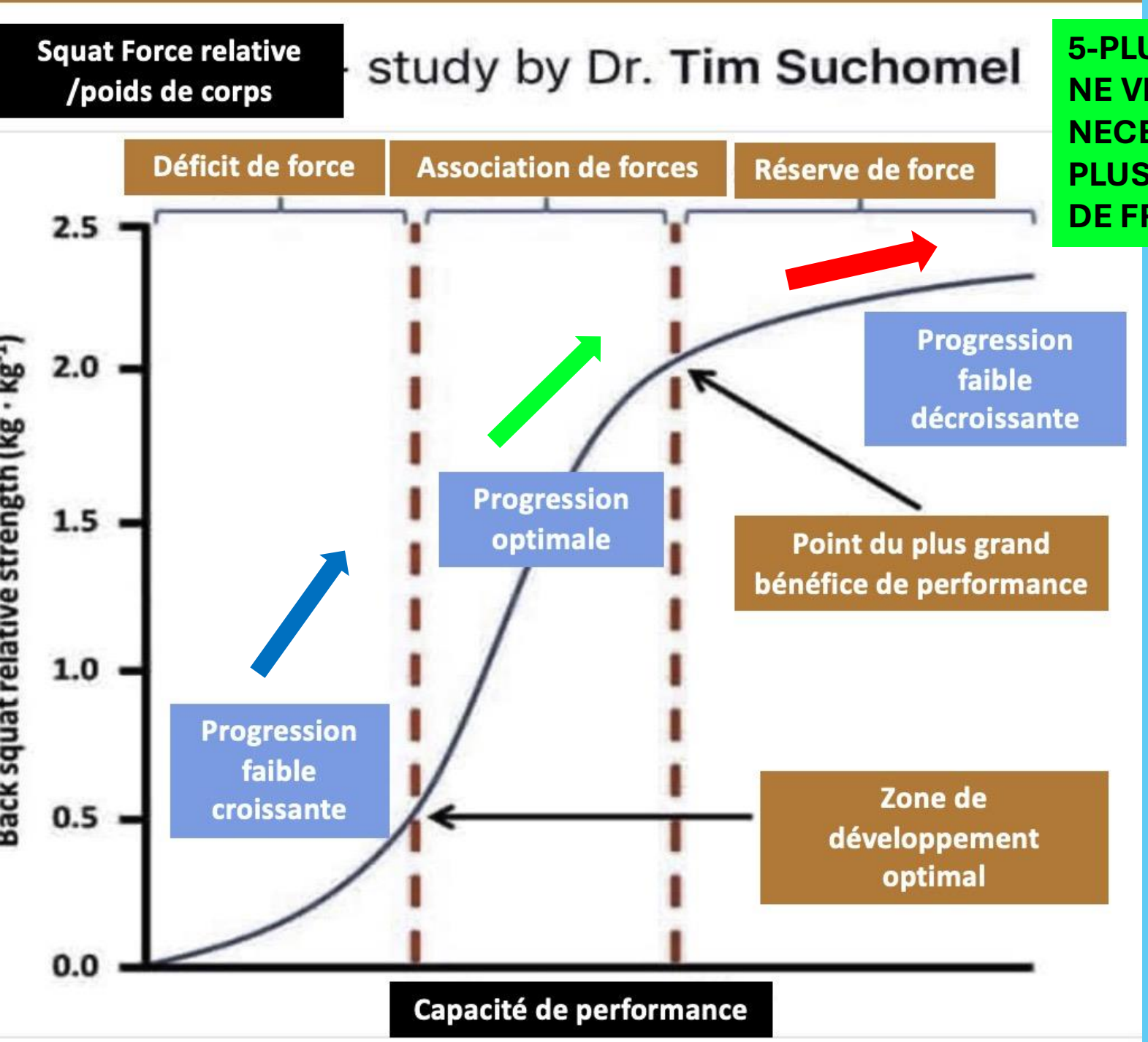
En contestation des postulats précédents , **des FAITS !**
S'il faut effectivement une force pour déclencher un mouvement , donc produire une vitesse en fonction de la masse déplacée et du bras de levier mis en jeu,

l'augmentation de cette force ne résultera pas nécessairement en augmentation de la vitesse produite.
Cette augmentation est limitée par la capacité de mise en jeu et la vitesse de contraction des fibres musculaires.
Elle est aussi limitée par les **CAPACITES DE COORDINATION GESTUELLE** qui sont les **VRAIS CONTROLEURS de la production de la vitesse** qui sera transmise à un engin (*)

Il s'agit cette fois non plus de **FORCE MAXIMALE** , mais de **VITESSE MAXIMALE**

(*) La démonstration la plus simple de la réalité de la VITESSE MAXIMALE est d'essayer d'effectuer correctement un exercice A VIDE le plus vite possible. (beaucoup d'athlètes mêmes confirmés échouent dans ces tests).

Squat Force relative /poids de corps



5-PLUS DE FORCE NE VEUT PAS DIRE NECESSAIREMENT PLUS DE FORCE DE FRAPPE

DLP THROWS COACHING
MARTEAU COACHING

WEBINAIRE MARTEAU
Didier POPPE
11 novembre 2026

A propos de la "FORCE SPECIALE"

4 –FORCE SPECIALE ou FORCE DE FRAPPE SPECIFIQUE

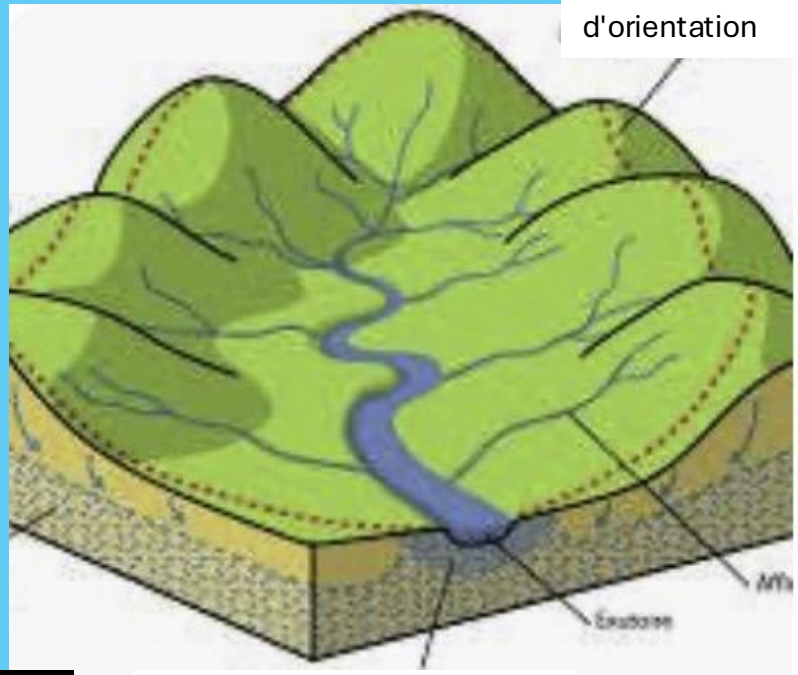
Le terme de FORCE SPECIALE est une appellation et une conception imprécise de la FORCE DE FRAPPE SPECIFIQUE

La FORCE DE FRAPPE SPECIFIQUE est en fait LA RESULTANTE DE MULTIPLES FORCES soit DYNAMIQUES , soit STATIQUES qui INTERAGISSENT SUCCESSIVEMENT A DIFFERENTS NIVEAUX DU CORPS ET DIFFERENTES PHASES DU LANCER

Il n'y a pas UNE FORCE spéciale mais DES FORCES DYNAMIQUES qui sont créées , qui se succèdent , s'ajoutent et sont contrôlées et orientées par des FORCES STATIQUES jusqu'à leur transmission à un engin.

On peut utiliser l'image d'une rivière qui grossit de ses affluents et suit un chemin contrôlé et imposé par la géographie.

Forces statiques de controle et d'orientation



Forces dynamiques d'écoulement et transfert

WEBINAIRE MARTEAU Didier
POPPE 11 novembre 2026

A propos de la "FORCE SPECIALE"

5-LES CONSEQUENCES 1 Les Forces statiques Spéciales !



-toutes forces assurant le contrôle postural

A propos de la "FORCE SPECIALE"

LE MYTHE DE L'EXERCICE MIRACLE

Le web est plein de soi disant coachs ou de "préparateurs" gourous qui vantent les mérites de tel ou tel exercice miracle qu'ils ont "découvert" et dont ils veulent vous faire profiter moyennant finances .

La plupart sont d'une médiocrité affligeante et se gardent bien d'en dire plus sur les athlètes qu'ils ont réellement entraînés et fait "progresser" de manière aussi spectaculaire.

Autre piège , les "magnifiques" documents produits avec l'Intelligence Artificielle qui vous inonde de séances et de programmes qui vont régler tous vos problèmes de coaching et qui ne sont en fait que des compilations de données truffées d'erreurs et d'absurdités .

Enfin , à mettre dans le même panier , les pseudo scientifiques qui vous abreuvent de pourcentages , d'explications vaseuses et de shémas biscornus qui ne veulent rien dire sauf arriver à rendre compliqué ce qui est simple et que vous découvrirez tout seul sur le terrain, avec un peu de bon sens !

PROGRAMMATION DE LA PREPARATION

Autres problèmes

