



Il est de tradition en ce début d'année, de formuler un certain nombre de vœux. Je me tourne d'abord vers tous les entraîneurs pour leur dire du fond du cœur que nous leur souhaitons une année 2023 prospère et riche en émotions, leur permettant de se consacrer sans entrave au développement de leur activité.

Nos débuts ont été modestes, souvent difficiles, mais il nous faut remercier ceux qui nous font confiance et nous accompagnent depuis la création de l'AEFA : Nos grands anciens aujourd'hui disparus, la Fédération Française d'Athlétisme, la Direction Technique Nationale et ses cadres techniques, nos partenaires scientifiques et universitaires, nos entraîneurs de clubs et l'ensemble de nos abonnés. Que cette franche collaboration persiste dans l'avenir, c'est notre vœu le plus cher.

À l'heure des bilans, nous estimons avoir rempli notre mission, notre AEFA produit une revue spécifique accessible et de haute tenue, appréciée partout en France et dans le monde. Cette collaboration a pris de l'ampleur avec l'Association des Entraîneurs Belges Francophones sous l'impulsion de Christian MAIGRET, sans oublier nos amis du Luxembourg sous la conduite de Jean Sébastien DAUCH.

Notre Association est bien devenue ce que nous voulions en faire : un lien d'échanges, de réflexions, de rencontres et de partages. Je me tourne vers tous nos abonnés adhérents pour leur rappeler qu'ils peuvent toujours apporter leur contribution au comité de rédaction dirigé par Jean-Claude FARAULT qu'on ne remerciera jamais assez.

A vous tous je vous adresse mes meilleurs vœux et souhaits de bonne année 2023.

Hervé Delarras, président de l'AEFA



Il y a bien longtemps que l'AEFA n'avait pas consacré autant d'articles sur le poids dans un même numéro. D'ailleurs, je ne suis pas sûre qu'il y ait déjà eu un numéro spécial consacré à la seule discipline du poids. Ce constat nous permet de souligner la relative confidentialité, j'allais dire indifférence, dont souffre la discipline du poids en France. Cette absence de mise en valeur n'est pas seulement contemporaine. Elle puise ses origines dans la structuration et le développement de l'athlétisme dans notre pays. Ainsi, extrait de « Pierrot sportif » ouvrage d'inspiration catholique des années trente à destination des jeunes garçons (son équivalent pour l'éducation des jeunes filles se dénommait « Lisette ») : « Comment se fait-il que nous ne soyons pas les meilleurs du monde ? Mais simplement parce que nos pratiquants sont trop peu nombreux et que la sélection des meilleurs français s'opère sur un lot trop limité ». Mon ami le sélectionneur allemand Waylor m'écrivait un jour : "En Allemagne, si j'ai besoin de trois lanceurs de poids pour représenter mon pays, je les choisis parmi cent champions ; En France, tu ne peux les trouver que dans cinq ou six hommes de valeur". Voilà pourquoi j'arrive encore à battre ta sélection de coureurs, sauteurs, lanceurs alors que tes athlètes travaillent mieux que les miens... ». A l'Ouest, rien de nouveau !

Nous avons ouvert ce dossier par une triple analyse des deux techniques de prise de vitesse en rotation ou en translation : scientifique avec la présentation de la recherche espagnole de Juan José Salinero et Juan de Coso traduite par Didier Le Gall, technique avec l'interview de Frédéric Dagée par Didier Le Gall et pédagogique avec un article que je propose. Ces deux techniques qui s'affichent à égale proportion dans les concours internationaux nous montrent, une fois de plus, que le lancer du poids est une discipline qui se singularise en proposant une technicité qui ne soit pas totalement standardisée et universalisée.

Le poids est aussi une spécialité où domine encore des morphotypes caractéristiques alors que la tendance des autres disciplines est, là aussi, à une aseptisation des différences par l'homogénéisation des gabarits. Le gain de vitesse dans toutes les disciplines athlétiques est, je pense, une des conséquences de cette standardisation des gabarits.

Pour le poids, la taille est importante. Jean-François Debril dans la présentation de sa recherche en biomécanique, nous démontre que la performance en lancer de poids résulte d'un subtil compromis entre la hauteur du point de lâcher, l'intensité de la vitesse du centre du boulet et son orientation au moment du lâcher. Le lancer du poids, comme pour les engins légers, javelot et disque, est donc aussi une question de trajectoire et donc de subtilité technique.

Pour le poids, le développement de la force est, certes, fondamental mais en la travaillant dans sa dimension utile d'explosivité. Pour ce faire, la programmation raisonnée et rationnelle des séances est nécessaire. C'est pourquoi, je reviens sur la présentation de quelques principes de programmation annuelle d'entraînement du lancer de poids.

Concernant la formation du lanceur de poids, Didier Poppe nous présente un compromis entre les lancers avec et sans élan. Ingénieux et original. Enfin et pour finaliser ce dossier, Jean-Claude Farault nous livre quelques étapes historiques du développement des techniques du lancer du poids. Une illustration pédagogique des années soixante nous montre qu'en la matière revisiter et connaître l'histoire de sa discipline participe aussi à mieux la faire apprendre ou à mieux l'entraîner. Au bout du compte, ce qui change c'est moins la façon de lancer le poids que le regard que l'on porte sur les façons de lancer.

Espérons que ce dossier intéressera les entraîneurs passionnés de poids mais qu'il ouvrira aussi tous les autres entraîneurs à la prise en compte des qualités formatrices de cette spécialité qu'il faut réhabiliter dans nos clubs.

Laurence Manfredi

*À tous nos abonnés et amis passionnés d'athlétisme nous présentons nos meilleurs vœux de bonheur et de réussite pour cette nouvelle année.*