

La technique des lancers en images

par Didier Poppé

Les entraîneurs doivent communiquer avec leurs athlètes, mais ce n'est pas toujours facile. On peut penser avoir tout bien expliqué mais au final, pour une raison ou pour une autre, l'athlète n'a pas compris, interprété de travers ou a tout faux. Comme dans bien d'autres situations, une bonne image vaudra toujours mieux qu'un long discours ! La suite des séries d'images (voir AEFA n°254) avec ici le disque et le poids.

LE DISQUE

LA TECHNIQUE EN IMAGES DISQUE

1-PRENEZ LE "T" !



L'IDEE DERRIERE L'IMAGE

En fait on ne prend pas vraiment le "thé" mais on fait le "T" ou plutôt les "T", que l'on retrouve tout au long du lancer. L'image posturale doit rappeler à l'athlète la nécessité de maintenir un "T" entre l'axe médian de son corps et sa ligne bras/épaules (le "T" peut aussi être incliné)



LA TECHNIQUE EN IMAGES DISQUE

2-FAITES LE TUNNEL ! (ou le pont)



L'IDEE DERRIERE L'IMAGE

Après le balancer préliminaire du tronc, le lanceur "descend" sur ses jambes et écarte ses genoux pour élargir sa base et empêcher une rotation prématurée du tronc vers la gauche et une jambe droite trop proche du corps..

LA TECHNIQUE EN IMAGES DISQUE

3-Ouvrez la porte en grand !



L'IDEE DERRIERE L'IMAGE

Le lanceur doit ouvrir son côté gauche "d'un bloc" (Genou gauche et bras gauche dans le même plan vertical). Cette image doit empêcher le lanceur de tirer avec le bras gauche en premier. On peut ajouter l'idée "d'ouvrir avec précaution"

LA TECHNIQUE EN IMAGES DISQUE

4-Ouvrez les rideaux !



L'IDEE DERRIERE L'IMAGE

L'entrée du disque ressemble quelque peu à quelqu'un qui ouvrirait les rideaux en grand. C'est un peu comme l'image "d'ouvrir la porte" mais en focalisant plus sur l'action ample du bras gauche.

LA TECHNIQUE EN IMAGES DISQUE

5-Ecrasez le mégot !



L'IDEE DERRIERE L'IMAGE

L'idée est d'illustrer l'"écrasement" du pivot gauche par le transfert du poids du corps au dessus de cet appui et la flexion des jambes. Cette combinaison des forces va activer le pivot et déclencher la rotation ET NON L'OUVERTURE AGGRESSIVE DU BRAS GAUCHE.



LA TECHNIQUE EN IMAGES DISQUE

6-Faites le chien qui "pisse" !



L'IDEE DERRIERE L'IMAGE

En venant sur son pivot gauche, le lanceur ne doit pas se précipiter vers la gauche mais permettre à sa jambe droite de jouer son rôle de "collecteur" d'énergie en swingant aussi au large que possible. Pour cela il pousse et lève son genou en haut et en avant, une attitude typique chez les chiens ...pour d'autres raisons..



LA TECHNIQUE EN IMAGES DISQUE

7-Shootez dans le ballon !



L'IDEE DERRIERE L'IMAGE

A la fin du pivot gauche, le lanceur se retrouve dans la position d'un joueur de foot ou de rugby shootant le ballon. On décrit souvent l'action de la jambe droite au disque comme un "shoot" au travers du plateau.

Exercice : shooter le bidon en plastique

LA TECHNIQUE EN IMAGES DISQUE

8-PARTEZ AU SPRINT !



L'IDEE DERRIERE L'IMAGE

L'attaque de jambe libre pour traverser le cercle peut être comparée à celle du coureur dans sa foulée : faire face avant, tronc droit, impulsion de la jambe gauche. On utilise cette image pour empêcher les lanceurs de tourner trop tôt avec le haut du corps.