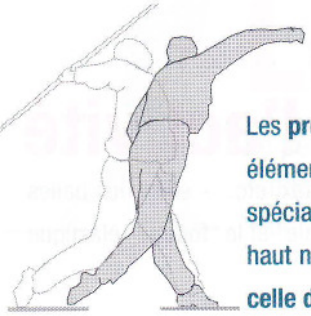
L'initiation au lancer du javelot :

Les grandes lignes de la technique



Les **premières acquisitions motrices** - bonnes ou mauvaises - **sont souvent les plus durables**, c'est pourquoi les éléments de l'initiation ne doivent pas être en contradiction avec les **bases techniques fondamentales** de la spécialité. Ces bases techniques sont les **caractéristiques techniques communes** à l'ensemble des athlètes de haut niveau. **L'initiation** a donc comme **objectif premier** la réalisation d'un geste global d'une **forme approchant celle des meilleurs.**

IL S'AGIRA D'UN LANCEUR DROITIER :

Le lancer de javelot est le seul lancer réalisé à la suite d'une course d'élan. On peut le scinder en 2 grandes parties : 1 - Une course d'élan . 2 - Le lancer proprement.

1 - LA COURSE D'ÉLAN comporte elle-même 2 PARTIES :

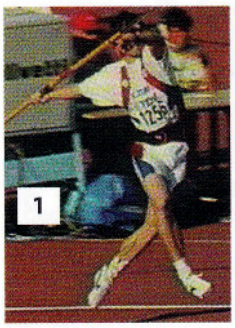
1.1) LA COURSE PRÉPARATOIRE

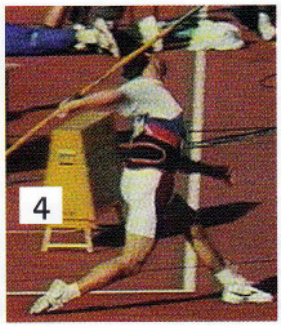
8 foulées en moyenne - progressivement accélérée, buste face avant, vertical, main droite à hauteur du front, pointe du javelot à hauteur des yeux.

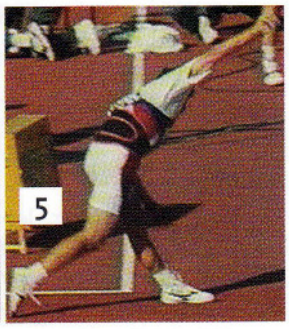
1.2) LA COURSE DE PLACEMENT

3 à 5 foulées en moyenne - "hop" ou «pas croisé» compris - allure rebondissante, buste face à droite, progressivement incliné en arrière, bras allongés dans le prolongement de la ligne d'épaules, pointe du javelot à la tempe.

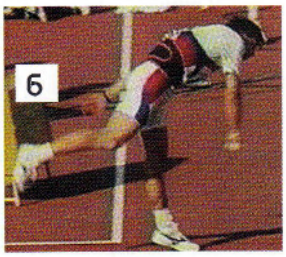
2 - LE LANCER PROPREMENT DIT (photos 1-2-3-4-5) :







Action réactive de l'épaule et du bras, déclenché par le blocage terminal sur la jambe gauche. (Ce n'est pas une action volontaire de «tirage» avec le bras droit, mais une impulsion de l'épaule.)



PENDANT LE LANCER :

On appelle cette phase, phase de «double appui» - les 2 pieds restent en contact au sol, le bras droit décrit un plan proche de la verticale (Photos 4-5) :

- le regard est orienté vers le haut et l'avant,
- le pied gauche est à plat,
- la jambe gauche tendue,
- la jambe droite allongée vers l'arrière,
- la pointe de pied droit, en contact au sol, traine au sol.

LA TRANSITION ENTRE LA COURSE D'ÉLAN ET LE «DOUBLE APPUI»

Elle est assurée par une impulsion sur le pied gauche, une sorte de saut vers le haut et l'avant, le **"HOP"**, ou **"PAS-CROISÉ"** (Photo 1)

Le «rattrapé» ou «changement de pied», est réalisé face à la zone de chute - pas de rotation à gauche - sur l'une ou l'autre jambe (Photos 6-7).

Par Jean Monneret