

Lancer du javelot

Initiation et progression

Situation de départ : constat (éval diag)

Description des conduites typiques des débutants :

En lancer :

Au niveau de la prise d'élan : lance uniquement avec le bras

Continuité des actions motrices : lance à l'arrêt

Trajectoire : aléatoire en direction et angle d'envol
Ainsi que position du javelot

Interprétation en terme de ressources : voir tableau « du débutant au lanceur expert »

cognitif	Chemin de lancement non construit
informationnel	Centration sur l'engin
biomécanique	Equilibration : cherche à préserver verticalité Coordination : pas d'enchaînement des phases Dissociation : agit en bloc
énergétique	Crispé sur engin
affectif	Pas à l'aise avec l'engin

D'où axes de progrès :

Compétences à acquérir :

- assurer tenue et contrôle de l'engin
- augmenter le chemin de lancement en mobilisant les jambes et le tronc
- améliorer les actions propulsives en se mettant de profil, en prenant de l'élan (prise d'avance) et en utilisant des appuis actifs, pas simplement équilibrateurs...

Globalement, il s'agit d'acquérir les facteurs d'efficacité d'un lancer à bras cassé.

Ces compétences spécifiques vont de pair avec des compétences générales, notamment liées à la sécurité :

- de connaître les risques et respecter les règles de fonctionnement, notamment respect des différentes aires (élan, chute, attente) et les consignes (on récupère son engin lorsque tout le monde a lancé)
- d'être attentif et de maintenir une vigilance face aux événements,
- de maîtriser ses émotions.

Au plan des relations à autrui :

- attendre son tour
- d'éprouver sa volonté de vaincre dans le respect de l'adversaire,
- d'accepter la décision d'un arbitre ou l'appréciation d'un juge,
- de savoir perdre et gagner loyalement.

Situations clés :

Thème d'étude = familiarisation avec l'engin :

Tous les exercices de manipulation, jeux de lancer avec des engins divers type balles légères, vortex, flèches en mousse: « la pétanque », « le chamboule tout »...

Objectif :

- être à l'aise avec l'engin
- savoir le tenir avec une intention de force

Thème d'étude = lancer avec précision :

Toutes les situations de lancer sur cible horizontale (cerceaux, plots...), verticales (mur, plot posé sur plinth, haies de steeple...)

Objectif :

- allonger le trajet du bras (chemin de lancement)
- faire correspondre trajet du bras et trajectoire

Thème d'étude = lancer en distance :

Mêmes situations en éloignant les cibles...puis en combinant longueur et précision, en accordant plus de points pour cible plus éloignée (logique interne lancer), la cible étant plus grande (secteur de chute)

Cette situation combinant longueur et précision devrait être la situation de référence, la gestion complémentaire et contradictoire de ces deux paramètres étant le fil rouge à ce niveau...

La démarche d'apprentissage repose ainsi sur l'alternance entre la mise en place de la structuration du geste dans l'espace (placement des appuis, trajet de la main, de l'engin...) et dans le temps (vitesse, rythme, accélération...), les deux étant indissociables.

Thème d'étude = faire varier l'angle d'envol

Situations de lancer au dessus d'un élastique tendu entre deux poteaux...

Thème d'étude = construction du chemin de lancement

Situations mettant en relation forme de l'engin et forme de trajet porté de celui-ci :

balle de tennis ou balles lestées = bras cassé,

cerceaux, disque, comètes, fronde = en rotation (voir article revue EPS « entrer dans le monde des rotations »...)

Poids, medecine ball = en poussée

Situations amenant forme d'élan compatible avec trajet du bras : volte au disque, pas chassés puis croisés au javelot...

Thème d'étude = rôle des appuis

Lancer avec dernier appui sur contre haut, tremplin (pour sentir poussée pied droit et axe solide pied gauche)

Lancer après changement de direction imposé (impose arrêt en double appui pour pouvoir lancer efficacement)

Lancer en survitesse (impose contrôle et blocage en double appui)

Annexes :

	Caractéristiques du débutant	
Observables	Comportement observé	Objectifs
Forme de l'élan	A l'arrêt ou trop rapide	Trouver une forme d'élan
Continuité des actions motrices	Actions discontinues Arrêts, hésitations, déséquilibres ...	Liaison élan et projection
Liaison entre train inférieur et train supérieur (dissociation)	Lance essentiellement avec le bras Lance en syncinésie Lance sur un appui	Lancer en mobilisant les appuis
Placement de l'engin Forme de trajectoire	Irrégulier Aléatoire, trop basse ou trop haute	Assurer tenue de l'engin Associer forme du trajet porté (chemin de lancement) et forme de trajectoire

Définition syncinésie = Contraction involontaire d'un muscle qui apparaît dans un groupe de plusieurs muscles alors qu'un autre mouvement, celui-ci volontaire, (ou encore involontaire de type réflexe) est effectué par le patient.

Synthèse sur principes fondamentaux des lancers

La réussite de l'action de lancer suppose d'organiser sa motricité afin de se déplacer dans l'espace contraint par le règlement en transportant et projetant l'engin avec la plus grande vitesse possible ;

Les points fondamentaux d'un lancer sont donc :

Au niveau de la mise en place

dans l'espace : la mise en trajectoire = notion de chemin de lancement

(rampe de lancement)

dans le temps : enchaînement des phases

(programme de lancement)

au niveau de la gestion du couple équilibration / propulsion : notion de prise d'avance

(moteur propulsif)

au niveau de la transmission des forces : rôle des appuis et gainage
par l'athlète

au niveau de l'optimisation de la trajectoire de l'engin : principes aérodynamiques

La réalisation de ces principes suppose une mobilisation des ressources de façon optimale dans le sens de l'efficacité :

- sommation des forces
- déplacement sur chemin de lancement le plus long possible dans le temps le plus bref
- placement du CG de l'athlète et de l'engin pour transmission des forces

Hervé LOUIS