

Par Gilles Dupray

ANALYSE TECHNIQUE

La transition "moulinets-entrée premier tour" en lancer du marteau

ARTICLE RÉALISÉ À LA SUITE DES WEBINAIRES DE FORMATION (QR CODES À LA FIN DE L'ARTICLE)

La transition "moulinets-entrée premier tour" est, selon moi, un point essentiel à atteindre car il doit permettre de poser le système "lanceur-engin" sur une sorte de rail pour la suite du lancer. Le lancer est alors engagé et il n'y a plus qu'à être actif en dessous par les poses pied droit et passif en haut en laissant le marteau "tirer". En conséquence, parce que cette phase des 2 à 3 moulinets¹ permet de mettre en mouvement le système, on doit lui accorder de l'importance technique

PRINCIPE MÉCANIQUE

L'objectif de la transition « moulinets-entrée premier tour » est d'obtenir une accélération optimale de l'engin et d'être en position de force côté gauche pour l'entrée 1er tour. Le facteur de performance ne repose pas sur la taille de l'athlète mais bien dans l'amplitude du rayon qu'il va créer avec l'engin. Plus le bras de levier est long (= amplitude du rayon) et moins il faut de puissance (= force x vitesse angulaire) pour agir sur la charge (= poids de l'engin). Ainsi et par exemple, sur des lancers à 80 m, 1 cm de rayon supplémentaire équivaut à un gain de performance d'environ 1 m.

POSTURE D'ENTRÉE DANS LE PREMIER TOUR



Le 3 août 2012 aux Jeux olympiques de Londres, Stéphanie Falzon se classe à une belle 6^e place en réalisant 73 m 06. Pour moi, le succès de cette performance tient à la qualité de la réalisation technique du moment où le pied droit va décoller pour débuter le premier tour :

- Un côté gauche solide avec pied, genou et hanche en direction opposée au lancer.
- Un marteau long, bras et épaules relâchés, l'énergie est bien dans la boule du marteau.

- Hanches en avant, ventre creux, tronc solide, tête haute.
- En équilibre sur les 2 appuis et point bas du marteau devant le pied gauche (notion de point de tangente pour la prise d'avance du marteau à gauche).
- Regard en direction de l'engin.

1. Moulinets

Remarque : L'axe de rotation du système se trouvant au niveau de la jambe gauche (pour un lanceur droitier) tout doit se dérouler à partir de celle-ci.

■ DESCRIPTION TECHNIQUE

Dos à l'aire de réception, marteau posé au sol à gauche du lanceur dans le cercle et derrière, ligne d'épaules tournée sur la droite en gardant bien les 2 pieds au sol, démarrer les moulinets par une action des 2 bras vers l'avant puis légèrement vers la gauche pour mettre le système en mouvement. Lors des 2 moulinets, il ne faut pas chercher à amener le marteau au-delà de la jambe gauche car il est ensuite très difficile de le récupérer tôt.

■ INTENTION

L'athlète doit déjà sentir que le marteau commence à tirer. En conséquence, il ne

faut pas chercher à agir en gardant le marteau dans les épaules.

■ CONSEIL

Relâchement important du haut du corps à cet instant en gardant la tête haute.

Le poids du corps est bien réparti et stabilisé sur les 2 appuis à ce moment-là afin de ne pas bouger de gauche à droite lors des moulinets.

Rester bien debout, sans flexion des jambes.

2. Mise en tension et accélération

■ DESCRIPTION TECHNIQUE

Poids du corps sur jambe gauche, ligne d'appuis et d'épaules en croix formant un arc de cercle des appuis à la tête.

Position debout, haute, le marteau toujours sur la droite, le lanceur peut débuter sa flexion, regard toujours en direction de l'engin pour garder le rayon et le relâchement. La flexion maximale étant atteinte lorsque le marteau arrive à son point bas devant le pied gauche.

■ INTENTION

Dernière prise de marteau tôt à droite. Il ne faut pas chercher à mettre de l'angle,



Description technique de la phase moulinets

1. Quelques lanceurs faisaient jusqu'à 10 moulinets comme par exemple Heins Weiss lors des Championnats du monde de Göteborg en 1995.