

Par Didier Poppé⁽¹⁾

ANALYSE TECHNIQUE

Les mauvais instincts du lanceur !

Pour lancer bien et loin, il faut en effet apprendre à combattre ses instincts. Situation bizarre et contradictoire qui explique les nombreux conflits et problèmes que l'entraîneur et l'athlète vont rencontrer au cours de leur carrière. Nous avons sélectionné un certain nombre de points, de situations et de fausses vérités qui, malheureusement, sont encore trop souvent le quotidien de ce que l'on peut entendre ou observer sur le terrain.

LES MYTHES DU "GROS BRAS" ET DU "ON LANCE AVEC SON BRAS"

C'est l'image la plus fréquente et la plus fausse que le profane puisse se faire des lancers. On doit chercher à "lancer son bras" et non à "lancer avec son bras", le bras ayant pour fonction de tenir l'engin et d'orienter la trajectoire finale en frappe, en claque, en enlevé ou en poussée. Certes, le bras ajoute les dernières accélérations mais tout a déjà été préparé en amont par les mises en tensions.



Lancer son bras comme ici Joachim Kiteau

L'anticipation de la frappe qui cherche à utiliser le bras le plus fort et le plus tôt possible est l'erreur qui caractérise la plupart des débutants et des mauvais lanceurs. Cela permet d'obtenir des résultats à court terme mais très rapidement, il y a stagnation voire régression. Dans le même ordre d'idée se pose alors la question de muscler le bras. Le bras lanceur doit être, certes, renforcé pour faire face aux contraintes du transfert de forces dans l'engin. Mais renforcer ne veut pas dire hypertrophier. Un gros bras n'est pas un bras rapide. Or un bras qui ne produit pas de vitesse n'est pas un bras de lanceur sachant qu'il doit

exister un rapport optimal entre la masse du bras lui-même et la masse de l'engin à contrôler et à propulser. L'objectif n'est plus alors de rechercher la force maximale mais la force utile, celle qui produira le plus de vitesse ! Par exemple, un athlète, faisant 250 ou 300 kg en développé couché, n'aura pas forcément une poussée de bras plus rapide qu'un autre qui à 180 ou 200 kg de force maximale !

Que les lancers soient en poussée, en claque, en fouetté ou en enlevé, il est bien évident que ce qu'on appelle avoir du bras signifie, en fait, avoir des pectoraux ! Le plus significatif à cet égard est le lancer du javelot où l'on doit produire les plus grandes vitesses pour lancer un engin de 600 ou 800 g avec un bras qui pèse 10 à 12 kg à partir d'une masse corporelle de 70 à 100 kg ! Toute hypertrophie du bras générera une perte de vitesse de frappe. Pour produire un claquement de fouet à la vitesse du son, on renforce le manche et on entretient une lanière fine, souple et flexible. A l'inverse frapper fort avec un "nunchaku", dont la partie mobile en bois est rigide, oblige à frapper avec son bras. Quand on recherche la vitesse d'éjection, l'instinct d'un lanceur débutant de vouloir lancer le javelot en "nunchaku" autrement dit avec son bras est un mauvais instinct qu'il faut combattre (ou contrôler) si l'on veut progresser.



Raccourcir pour frapper comme ce lanceur qui se recroqueville pendant la frappe



Attitude offensive, marque de confiance en soi



Attitude défensive, typique du débutant

RACCOURCIR POUR FRAPPER

Des instincts de protection utilisent des réflexes incompatibles avec la performance en lancer :

→ **Le réflexe de rapprocher les choses de soi pour les contrôler** : frapper en crochet plutôt que bras tendu, tirer plutôt que pousser, etc.

→ **Le réflexe de défense** : position du fœtus, dos rond, abaissement de la tête, flexion des membres, etc.

Dans une situation inconfortable ou nouvelle, le jeune, le débutant, le lanceur confirmé cherchant à progresser, ou le master de moins en moins coordonné et équilibré reviennent, sans même s'en rendre compte, à ces postures réflexes défensives qui vont à l'encontre des principes techniques de recherche de performance : flexion des jambes ou du tronc, dos arrondi, raccourcissement des temps de mise sous tension, raccourcissement des temps d'appui, diminution des rayons d'action et des amplitudes gestuelle, flexions et tirages des bras, jets mal finis, etc. Le lanceur a l'impression d'aller vite et de forcer alors qu'en fait il escamote ou réduit ses actions. Un bon lanceur éloigne l'engin de lui, allonge ses bras et ses jambes, conserve de longs appuis au sol, accélère l'engin et non lui-même. Il faut donc substituer à l'instinct défensif de raccourcissement, un instinct offensif d'allongement !

1. Retrouvez Didier Poppé sur DLPoppe.com, 600 chapitres, 5 000 documents sur les lancers.