

Analyse du lancer de javelot au Championnat du monde de Tokyo 2025



Keshorn Walcott de Trinité-et-Tobago a remporté la médaille d'or avec un lancer de 88,16 m

par Luc Duquerroy

Cela fait quelques temps que j'avais envie de donner mon avis sur le javelot mondial après avoir visionné le concours des derniers championnats du monde d'athlétisme à Tokyo. Cela reste bien évidemment mon opinion, sans recherche biomécanique et métrique mais avec mon œil d'entraîneur de javelot et ce que j'attends et tends comme considéré comme un « beau lanceur ». Force est de constater que je ne fus pas emballé par le niveau technique des finalistes masculins et féminins de ces derniers championnats du monde, mais après tout, quelle est la finalité du lanceur de javelot ? Lancer loin tout en respectant quelques bases biomécaniques et physiques non contraignantes pour son intégrité physique non ? Il n'y a pas encore de note artistique pour juger un lanceur, et finalement peu importe la façon dont ils lancent, l'objectif reste de lancer loin.

PERFECTION TECHNIQUE

Dans mon envie d'entraîner et d'enseigner le javelot, j'ai toujours recherché la perfection technique, optimiser les qualités physiques de chacun des athlètes, rechercher l'élasticité, la souplesse, le dynamisme, la puissance et la coordination gestuelle de la course d'élan au pas croisés, du hop à l'éjection du javelot. Je remarque que sur ce dernier concours cela n'est pas la priorité pour la grande majorité des athlètes et cela me rend perplexe moi qui ai connu les Makarov, Backley, Hecht, Henry, Parvainen, Gatsioudis, Gonzalez, Thokildsen, Varnik, Ivanov, Kovals, Pitkamaki, Vetter et bien sûr Zelezny. Tous n'étaient pas des modèles techniques mais Makarov, Thokildsen, Ivanov, Gatsioudis, Vetter et Zelezny étaient techniquement au-dessus de tous les lanceurs de Tokyo. Une course d'élan fluide et rythmée, des pas croisés amples et dynamiques, un final explosif et rapide.

LA COURSE D'ÉLAN, TROP CONTRÔLÉE ET PEU ENGAGÉE

J'ai remarqué que lors des derniers championnats du monde, la course d'élan des finalistes était peu rapide et assez courte, excepté pour le Sri lankais R. Tharanga Pathirage qui pour moi techniquement était au-dessus des autres lanceurs mais ne terminera que 7^e avec 84 m 38. Athlète svelte et dynamique, à la course d'élan rapide et rythmée et des pas croisés amples et réactifs sur chaque appui pour engendrer de la vitesse. Celui qui semblait aussi rapide sur sa course d'élan était l'américain C. Thompson, qui pourtant ne ressemble pas physiquement au traditionnel lanceur de javelot (1 m 82 pour 111 kg) mais plus à un lanceur de poids et finira 3^e du concours avec 86 m 67.

La course d'élan est essentielle au javelot. Elle doit être rythmée et rapide car elle prépare et détermine la vitesse que l'athlète va maintenir lors de ses pas croisés et ainsi avoir un transfert plus explosif vers l'éjection mais pour cela il faut pouvoir la maîtriser pour ne pas ralentir sur les pas acycliques et détériorer le final. On pourra donc remarquer que lors de ce dernier championnat du monde, la quasi-totalité des athlètes ne prenaient aucun risque sur leur course d'élan, préférant avoir une approche plus contrôlée afin de se concentrer sur le final et être ainsi le mieux placé possible pour avoir un angle d'envol et une trajectoire idéale.

VERS UN JAVELOT DE « BRAS » ?

Peut-être ne sont-ils pas capables de maîtriser cette vitesse de préparation comme le faisait à merveille Zelezny ou plus récemment Vetter car je reste persuadé qu'une course d'élan rythmée et rapide, des pas croisés amples et actifs sur chaque appui au sol et un final maîtrisé donneront une plus grande performance métrique qu'une approche plus lente. Mais pour cela il faut être juste techniquement, des moyens physiques et des aptitudes motrices pour réaliser cette gestuelle parfaite. L'exemple le plus criant est A. Peters, J. Yego voire même le champion olympique sortant A. Nadeem. Des courses d'élan lentes et courtes, des piétinements pour passer sur la marque de transition et des pas croisés en fréquence et étriqués.

Quand je repense à certains lanceurs comme Thokildsen, Gatsioudis, Zelezny et Vetter où chaque appui était poussé, ample et rapide, une course d'élan maîtrisée, je me rends compte qu'un changement notoire et que l'on tend vers autre direction depuis une décennie allant vers



Anderson Peters (Grenade) remporte l'argent grâce à un lancer de 87,38 m