

# La mobilité : fondement de la performance et de la santé chez les lanceurs

par Baptiste Lacourt

Article issu du colloque national marteau les 30 novembre et 1<sup>er</sup> décembre 2025 à l'INSEP

Ce document de synthèse analyse le rôle crucial de la mobilité dans le développement des lanceurs, en s'appuyant sur l'approche de Stéphane Deneux kinésithérapeute du sport, spécialiste et enseignant de la méthode Functional Range (FRC). La thèse centrale est que la mobilité n'est pas une simple composante de l'entraînement, mais un prérequis fondamental pour construire des athlètes performants et durables.



© Jean-Marie HERVIO / KMSP

Avec Stéphane Deneux, nous partageons l'idée que la bonne fonction, les prérequis physiques pour accomplir certaines tâches, précèdent la performance de haut niveau. La variabilité du mouvement, traditionnellement perçue comme un défaut à corriger, est redéfinie comme une caractéristique essentielle d'un système biologique sain et adaptable. Il n'existe pas un unique modèle de mouvement optimal ; chaque athlète développe sa propre solution motrice via un processus d'auto-organisation. La "bonne" variabilité se situe dans une plage saine entre la rigidité et l'instabilité, toutes deux pathologiques.

La mobilité est le pilier qui soutient cette variabilité optimale. Elle offre des bénéfices concrets et mesurables : prévention des blessures en créant des zones tampons ("buffer zones"), amélioration de la performance en offrant plus d'options motrices au système nerveux, affinement de la conscience corporelle (interoception), facilitation de l'apprentissage moteur et optimisation de la santé des tissus. En somme,

travailler la mobilité, c'est investir dans la longévité et le potentiel de l'athlète, en lui donnant le "temps" et les ressources pour réconcilier la quête de performance avec le maintien de la santé.

## PHILOSOPHIE FONDAMENTALE : L'HUMAIN FONCTIONNEL AVANT L'ATHLÈTE PERFORMANT

La philosophie de l'entraînement quotidien selon Stéphane Deneux pourrait se résumer par « Avant d'avoir des athlètes perfor-

*nants, je veux des humains fonctionnels. »* Il positionne la santé et la fonctionnalité corporelle comme la base indispensable sur laquelle la performance athlétique peut être construite de manière durable. L'athlète est d'abord appréhendé comme un Homo Sapiens, un système adaptatif complexe, avant d'être un spécialiste d'une discipline.

Pour atteindre un niveau de performance élevé, plusieurs prérequis de qualité humaine sont identifiés comme essentiels, la mobilité étant placée au même niveau d'importance que les autres qualités fondamentales : cardio, force, nutrition, santé, supplémentation et **mobilité**.

## LE MODÈLE DE PERFORMANCE ET LA PLACE DE LA MOBILITÉ

Le système multidimensionnel de la performance athlétique peut être décomposé en trois strates interdépendantes selon le modèle de Soltanzadeh & Mooney (2016) : > Fig.1 Dans cette modélisation, la mobilité est une composante clé du niveau physique parce qu'elle influence directement l'efficacité du mouvement, qui à son tour conditionne la capacité à exécuter une technique efficace.

Un schéma spécifique au lancer de marteau illustre cette interaction complexe des facteurs de performance. La condition phy-

Niveau	Composantes	Description
Tactique	- Prise de décision - Implication dans le jeu	Stratégie et intelligence de situation
Technique	- Efficacité du geste - Technique	Maîtrise et application des habiletés motrices
Physique	- Efficacité du mouvement - Volume de travail	Qualités corporelles fondamentales

Fig. 1. Modèle de Soltanzadeh & Mooney (2016)