



Quelles sont les tendances de l'entraînement moderne en lancer de marteau ? Méthodes novatrices, recueil et analyse de données, nouvelles théories de l'apprentissage, préparation physique, technique, biomécanique, physiologie de l'effort, etc. Autant de thématiques que nous avons eues la chance d'aborder lors du Colloque Européen de lancer de marteau, en novembre 2025 à l'INSEP.

J'ai eu le privilège de participer à l'organisation de cet événement et au choix des intervenants. Je confesse avoir pris un immense plaisir à échanger en amont avec ces sommités mondiales et à préciser avec elles les sujets que je souhaitais les voir aborder ! Des thèmes qui faisaient leur singularité, originaux dans leur approche et complémentaires au sein d'un même programme.

Ma conception de l'entraînement « moderne » s'articule autour de principes simples :

- On ne réinvente pas la roue : les fondamentaux restent des fondamentaux.
- Évaluer plutôt que supposer : s'appuyer sur le recueil de données pour orienter les choix d'entraînement.
- Disposer d'un système de prérequis physiques et techniques : préserver la santé pour performer à long terme.
- Tirer parti des neurosciences et des théories actuelles de l'apprentissage pour accompagner au mieux la singularité de chaque athlète.

Ce colloque m'a conforté dans les orientations que je prends au quotidien dans la conduite de mes séances, avec la plus-value qu'apporte l'hyper spécialiste : il nous ouvre des chemins plus directs vers la résolution de nos problématiques.

Les interventions ont couvert l'ensemble des grands domaines dans lesquels l'entraîneur n'a pas besoin d'être expert, mais doit posséder un niveau de connaissance suffisant pour identifier un problème et solliciter au besoin le bon spécialiste. Un vrai chef de projet du sport ! Ce dossier témoigne de cette pluralité des déterminants de la performance mais aussi du fait que l'entraîneur doit faire des choix, rester fidèle à sa singularité, son parcours, sa sensibilité en avançant toujours l'esprit ouvert.

Concernant la présentation de ce numéro, dès l'ouverture, la question de la détection et de la promotion des jeunes talents vient bousculer certaines certitudes. Faut-il accélérer les parcours pour espérer briller plus tôt, ou au contraire préserver des trajectoires de développement plus progressives ? Les travaux présentés invitent à dépasser les évidences et à considérer la complexité des effets à long terme, là où la performance immédiate peut parfois masquer des fragilités futures.

Cette réflexion trouve un écho dans les analyses institutionnelles récentes (rapport du Sénat), qui rappellent combien la science et la politique sportive doivent dialoguer pour construire une nation durablement performante.

Le dossier consacré au lancer de marteau illustre parfaitement cette exigence de transversalité. Il ne s'agit plus seulement de perfectionner un geste, mais de comprendre l'athlète dans sa globalité : sa mobilité, son profil force-vitesse, sa capacité d'adaptation face à des situations instables. Les contributions issues du colloque national témoignent d'une évolution profonde des contenus d'entraînement, où la technique se nourrit désormais de concepts issus de la biomécanique, de la physiologie et même de la théorie du chaos. Cette ouverture se double d'un retour précieux vers l'expérience de terrain, notamment à travers des parcours d'athlètes qui rappellent que la réussite ne se réduit jamais à une équation unique.

Au-delà des réflexions du colloque marteau rédigées par des collègues entraîneurs que je remercie chaleureusement ici, la suite du dossier met en lumière des fondamentaux qui traversent toutes les disciplines : produire de la vitesse, développer la force maximale, adapter les contenus aux spécificités des athlètes, notamment féminines. L'enjeu est clair : passer d'une culture de l'intuition à une culture éclairée par les données, sans jamais perdre le sens du contexte ni la singularité des individus.

Cette tension entre science et pratique se retrouve également dans la veille scientifique, où les outils technologiques promettent d'affiner le suivi des charges et de la récupération, tout en posant de nouvelles questions sur leur fiabilité et leur usage réel sur le terrain.

Les pages consacrées à l'entraînement viennent prolonger ces interrogations en abordant des thématiques très concrètes : gestion de la fatigue neuromusculaire, impact des innovations matérielles, ou encore organisation des charges quotidiennes. Derrière ces sujets, c'est toujours la même question qui affleure : comment optimiser la performance sans compromettre l'intégrité de l'athlète ? Comment faire des choix éclairés dans un environnement où les modes et les croyances circulent parfois plus vite que les preuves ?

Enfin, comme un nécessaire contrepoint, le billet d'humeur et les lectures proposées rappellent que l'athlétisme est aussi une affaire de regard, de sens et de plaisir. Dans un univers souvent dominé par la mesure et la quantification, il est salutaire de réaffirmer la dimension humaine de notre engagement.

Ce numéro ne propose pas de réponses définitives. Il invite plutôt à cultiver le doute, à croiser les savoirs et à assumer la complexité. Être entraîneur aujourd'hui, c'est sans doute cela : naviguer entre certitudes et remises en question, pour accompagner au mieux des athlètes toujours plus exigeants, dans un monde sportif en constante mutation.