Boulet : technique O'Brien

Autor(en): **Gilliéron, Jean-Claude**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **16 (1959)**

Heft [3]

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996488

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

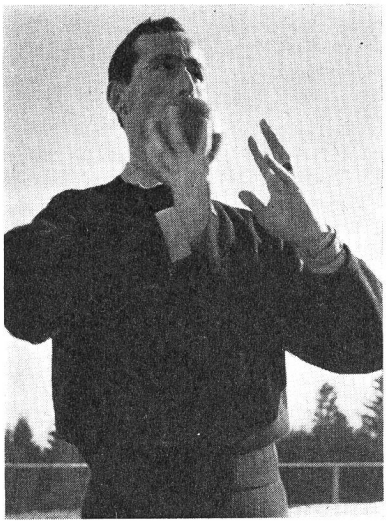
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Boulet

Technique O'Brien

Présentation : Jean-Claude Gilliéron, Macolin
Photographies : Walter Brotschin, Macolin



1

Introduction : L'élite sportive a de tout temps dicté la technique. Parry O'Brien, athlète américain bien connu, a régulièrement amélioré le record mondial du lancement du poids, le portant de 18 m. à 19,25 m., en l'espace de 3 ans. Triomphal succès d'une nouvelle technique ayant rapidement fait de nombreux adeptes.

Sans en faire une question de mode, mon but sera de vulgariser cette technique et d'en mentionner les avantages.

1. Au lieu de partir le côté, face à la direction du lancer, l'athlète prend son élan le dos tourné au butoir, allongeant ainsi le chemin du lancer et augmentant la vitesse de propulsion.

2. La préparation de l'élan, l'élan et la suite du mouvement donnent au lancer un rythme que l'on ne connaissait pas auparavant. La suite des mouvements s'en trouve plus liée, progressive et élégante.

3. Autre avantage et certainement pas le moindre : une amélioration certaine des performances.

Toute médaille ayant son revers, signalons au débutant de ne pas descendre trop bas dans son élan, au début du moins, sans quoi il n'aura pas la vitesse de réaction et la force de propulsion nécessaires. Les progrès seront cependant rapides après quelques séances d'entraînement.

Introduction à la technique O'Brien

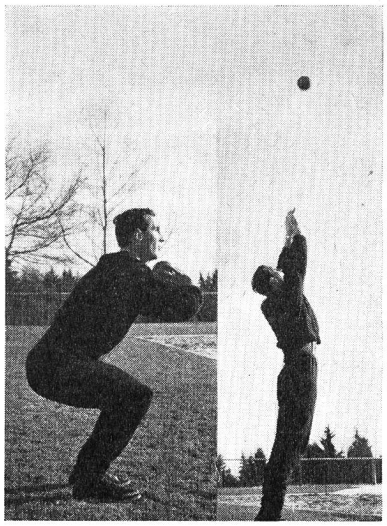
1. Ex. d'accoutumance
2. Construction méthodique
3. Description du style

Exercices d'accoutumance

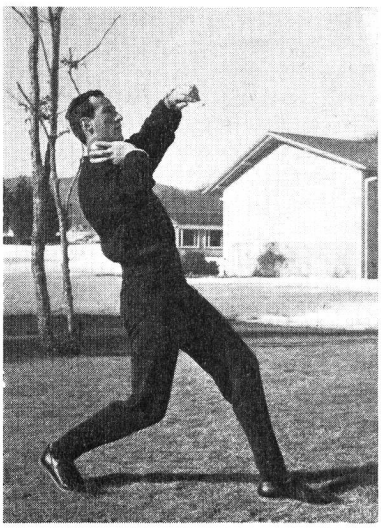
a) Stat. écartée, bras fléchis devant la poitrine, passer le boulet d'une main dans l'autre en lui imprimant une forte poussée avec les doigts = jeu du poignet. (Photo 1)

b) Petite stat. écartée, bras fléchis, boulet tenu dans les deux mains, légère flexion des jambes, lancer le boulet à la verticale en l'accom-

2



3



4

pagnant le plus longtemps possible. Travail : Jambes — corps — bras. (Photo 3)

c) Stat. normale, boulet tenu à bras tendus devant soi, balancer le bras droit le long du corps en saisissant le boulet, dos de la main dessus, fléchir le bras pour conduire le boulet dans le creux de l'épaule, mouvement de ressort (jambes, puis bras) et jet en extension complète. Rythme 4 t.

d) Port du boulet. Tenir le boulet dans la main g. venir le saisir de la main dr. en passant par le haut, le couronner des doigts et renverser le bras dr. par un mouvement de retour en arrière. Conduire le boulet dans le creux de l'épaule en plaçant les doigts dessous. Faire bloc avec le boulet. Répéter plusieurs fois, sur place et en marchant. (Photo 2)

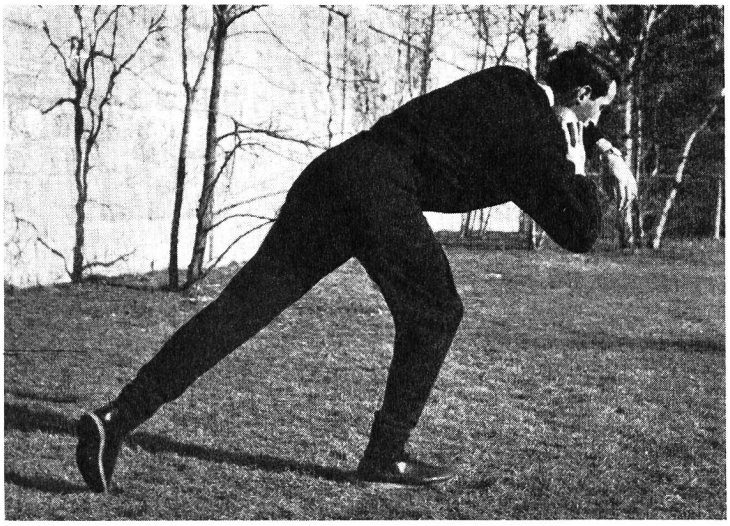
e) Stat. écartée, poids du corps sur la jambe d'appui, boulet dans le creux de l'épaule, bras dans une ligne oblique. Fléchir la jambe d'appui et jet à la verticale. Insister sur le travail de poussée de la jambe et ensuite seulement sur l'extension du bras.

Construction méthodique

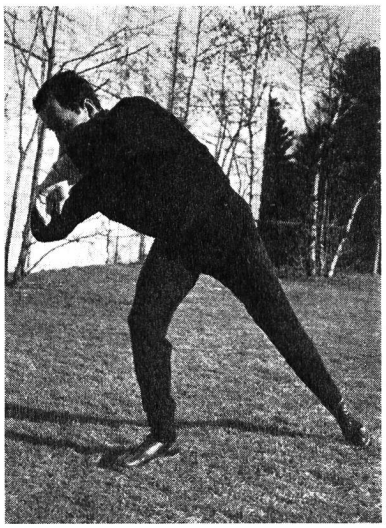
a) Marcher et amener le corps en position de recul par légère flexion de la jambe dr. et lancer. (Ne pas tourner les épaules). (Photo 4)

b) Marcher, 1/4 de tour à dr. en s'abaissant légèrement et jet.
Travail : jambes — bras. Accompagner le boulet le plus longtemps possible et continuer à marcher.

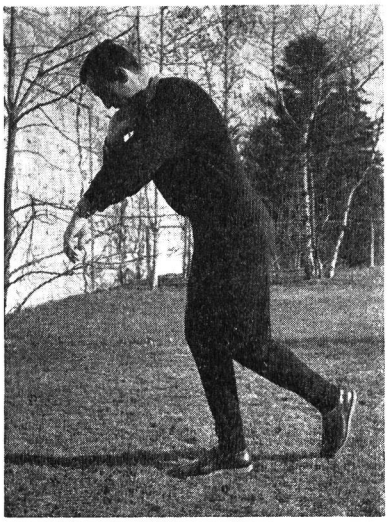
La pointe du pied dr. regarde dans la direction opposée au lancer. Ne pas lancer en longuer, mais insister sur l'extension de la jambe d'appui. (Photo 5 et 6)



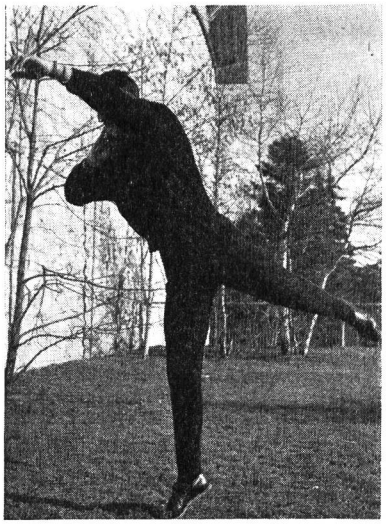
5



6



7



8

c) Idem avec 1/2 tour en exécutant le jet en hauteur.

d) Stat. normale, s'élever en extension sur la jambe dr. en lançant simultanément le bras g. en avant et lancer la jambe g., en arrière. (Photo 8). S'abaisser rapidement pour préparer une poussée vers l'arrière. Préparation à l'élan. (Photo 9)

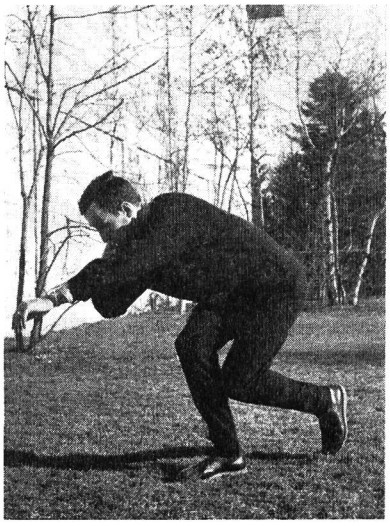
e) Dos à la direction de lancer, poids du corps sur la jambe dr., buste légèrement fléchi en avant, se déplaçer dans la direction du lancer en tirant rapidement, la jambe d'appui en arrière et en la maintenant sous le corps. Répéter le mouvement plusieurs fois, et de plus en plus vite. Elan. (Photo 10)

f) d) et e) liés. A la fin du mouvement, marquer un très court arrêt, extension de la jambe d'appui, puis tourner les hanches et les épaules en lançant le boulet. (Photo 11)

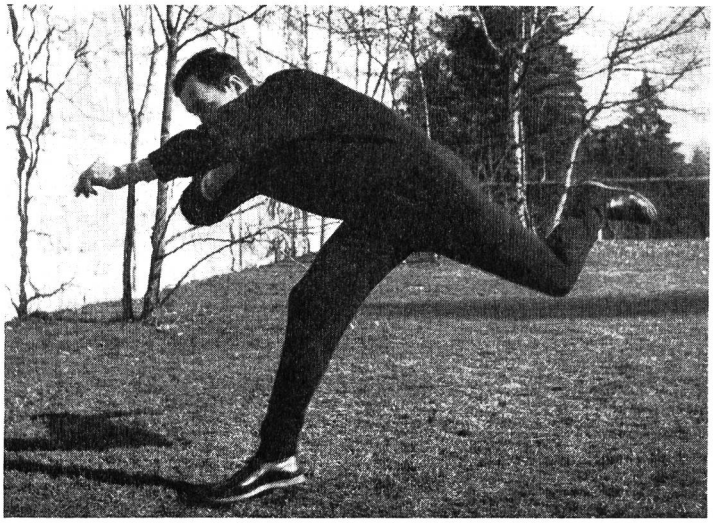
g) Marche, 1/2 t. en plusieurs pas (pivot droite, g, de côté = 1/4 t., dr., en arrière, g. en arrière = 1/4 t.) en recherchant la position de lancer décrite ci-dessus. Toujours insister sur le lancer en avant en hauteur et l'accompagnement du boulet le plus loin possible.

h) Marche, 1/2 t. sur un pas en s'abaissant, plusieurs sursauts en tirant la jambe d'appui en arrière et jet. Lors du déplacement en arrière la jambe g., jambe de blocage est posée devant la poutre légèrement à g. de l'axe du corps. (Marquer un mouvement d'élévation lors du 1/2 t. pour faciliter l'abaissement).

i) d) et e) combinés. Elan et déplacement vers le centre en insistant sur le travail de la jambe de blocage. Rythme : tam-ta-tam = élan — abaissement — déplacement et blocage. Lorsque le boulet a quitté la main du lanceur, ce dernier se reçoit sur la jambe dr. et coupe son élan en sautillant sur place. (Photo 15)



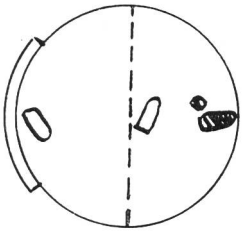
9



10

11

Description du style

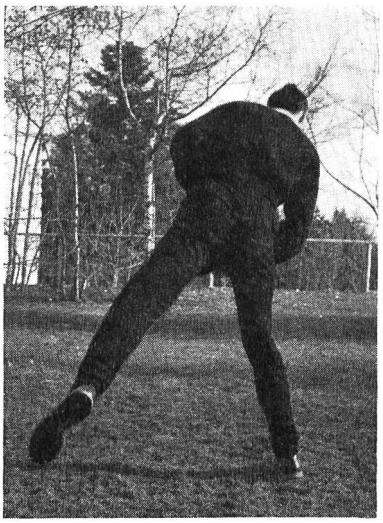


Position du pied droit après l'élan (meilleur appui). Jambe de bloquage le plus en avant possible.

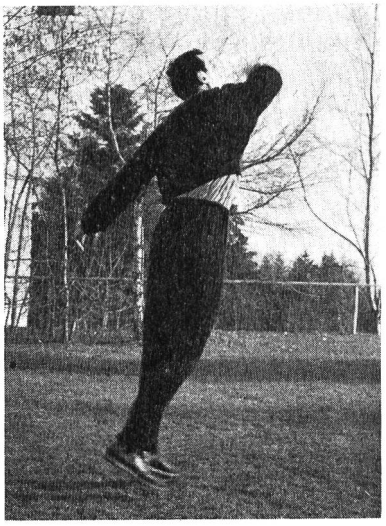
Le lanceur est à l'extrêmité du cercle, dos tourné à la direction de lancer. Poids du corps sur la jambe dr., pied g. en arrière, le lanceur se concentre pour l'élan. (Photo 7)

Elan

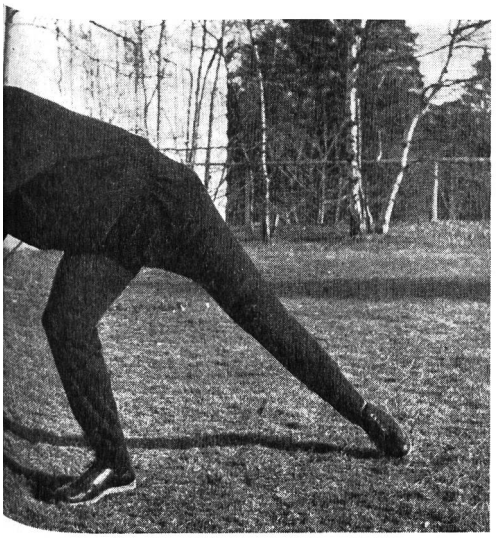
Le lanceur s'élève en extension sur la jambe dr. en lançant simultanément le bras g. en avant et la jambe g. en arrière. (Photo 8). Puis, il se laisse tomber rapidement et se ramasse pour se propulser avec force à l'intérieur du cercle. (Photo 9—10). L'athlète se reçoit sur la jambe dr. placée sous le corps, en tournant légèrement la pointe du pied dr. vers la g. (Photo 11). Dès qu'il a pris contact avec le sol, commence la phase de poussée verticale de la jambe d'appui et la prise contact de la jambe de blocage devant la poutre. Le pied g. est un peu écarté de l'axe du corps. (Photo 12). L'extension terminée, intervient la rotation des hanches, et la poussé du bras. (Photo 13). Après avoir accompagné son boulet (Photo 14), le lanceur retombe souplement en sautillant sur la jambe dr., le bras dr. continuant son chemin en passant devant le corps. (Photo 15).

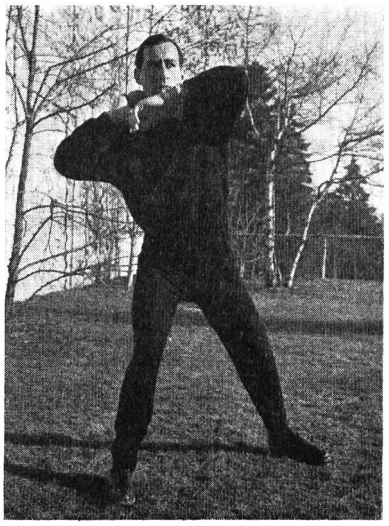


15

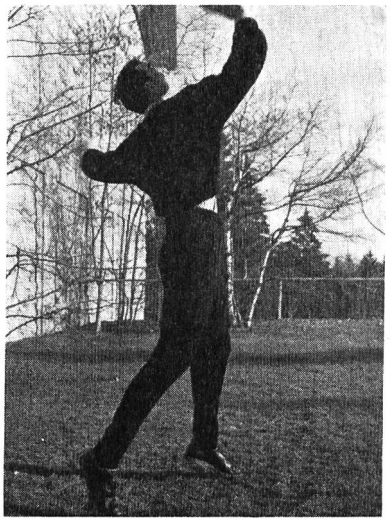


14





12



13