Apprenons à lancer

Autor(en): **Scheurer, Armin**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **17 (1960)**

Heft [4]

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996297

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

Apprenons à lancer

Armin Scheurer, maître de sport, Macolin
Photos : Walter Brotschin, EFGS
Exécutant : un gymnasien biennois

Introduction :

En complément de nos pages techniques consacrées au lancer dans l'instruction préparatoire (No 4 1959) : Enseignement technique et méthodique du lancer), nous vous présentons, aujourd'hui, trois études illustrées de lancer, par un élève en âge postscolaire (gymnasien) :

1. avec la petite balle
2. avec le nouvel engin de lancer
3. avec le javelot (en tant que complément du lancer pratiqué dans l'EPGS).

Ces trois études doivent nous permettre de nous faire une idée plus exacte du rythme du lancer et de nous initier à cet exercice. Comme nous l'avons déjà mentionné, l'exécutant est un gymnasien qui n'est ni un spécialiste, ni un recordmann en la matière. C'est pourquoi nous nous bornerons, dans ces études critiques, à l'essentiel.

Ce qui nous paraît être le plus important, c'est la succession des pas, la préparation technique et physique du corps à une bonne position de lancer, c'est-à-dire au rythme du lancer.

La petite balle

La petite balle à lancer demeure le meilleur engin de lancer pour les jeunes gens de 17 ans et moins.

Mais elle est surtout utile pour l'élaboration technique et méthodique du lancer. Elle devrait être davantage utilisée pour le lancer en salle et ne devrait plus faire défaut dans l'inventaire du matériel de toute halle de gymnastique.

Le nouvel engin de lancer de l'EPGS

La deuxième étude nous offre l'occasion de nous familiariser avec la technique du lancer avec le nouvel engin. Celui-ci a été abondamment décrit dans les No de septembre 1959 et février 1960 ; il n'y a donc pas lieu d'y revenir.

Les essais effectués, tant à Macolin que dans les divers cantons, ont été, dans leur ensemble, positifs. Pour garantir une technique parfaite de lancer, il importe, toutefois, que l'engin soit tenu correctement, en veillant notamment, tout comme avec le javelot, que la poignée soit bien en main (le pouce et l'index, au-dessus des stries du manche de l'engin). L'engin doit être, en quelque sorte, le prolongement de l'avant-bras.

Javelot

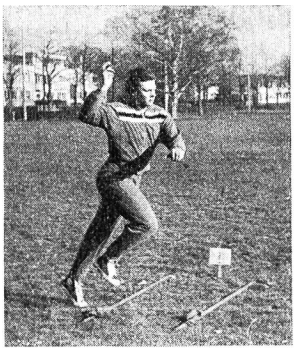
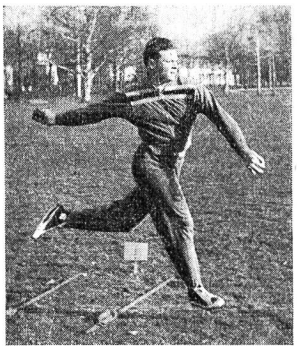
Après avoir étudié avec vous le lancer avec la petite balle et le nouvel engin, nous vous présentons maintenant une suite d'images révélant le rythme d'élan pour le lancer du javelot. C'est pour tout jeune homme une joie incomparable que de réussir à lancer correctement, pour la première fois, l'engin classique qu'est le javelot. Cet engin a toujours exercé sur les jeunes un mystérieux pouvoir d'attraction. Mais dans l'enseignement postscolaire de la gymnastique et des sports, on peut aussi très bien s'entraîner au lancer du javelot avec de simples baguettes de noisetier que l'on a soi-même taillées et afutées.

Le rythme du lancer du javelot est le même que celui appliqué pour le lancer de la petite balle et du nouvel engin. Seule la conduite, la direction à donner à l'engin en vol, est un peu plus difficile. Elle est cependant grandement facilitée par l'entraînement avec le nouvel engin à lancer.

Observons attentivement les photographies ci-après, puis après nous en être bien pénétrés, essayons de les mettre en pratique.

1. Qui est capable d'effectuer un lancer techniquement correct ?
2. Qui lance le plus loin ?

Tels sont les buts à atteindre, en 1960, dans le domaine du lancer. L'entraînement musculaire avec la chambre à air de bicyclette et les haltères (voir No 2 et 3 / 1960) facilitera grandement la réalisation de ces buts.

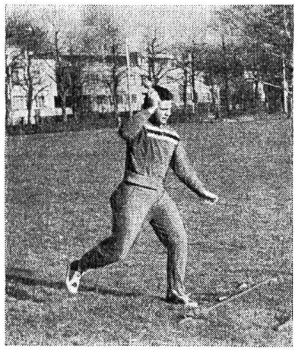
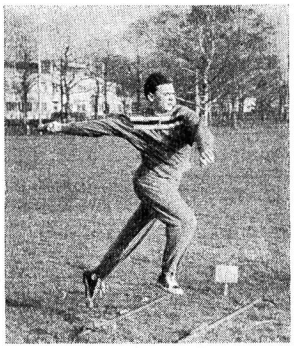



1 2 3 4

Lancer avec balle

Fig. 1—3 : Elles nous montrent le premier pas du passage de l'élan à la phase de préparation de lancer. Deux bâtons, placés sur le sol, délimitent un couloir obligeant le lanceur à marquer ce premier pas (petit pas sauté). La balle est amenée derrière le corps, bras tendu. Regard en direction du lancer.

Fig. 4 et 5 : Voici le 2me et 3me pas (pas croisé). Ces deux pas doivent être rapides afin d'amener le corps dans une position favorable au 4me pas ; les jambes travaillent devant le corps. L'attitude relâchée du torse est très bonne.

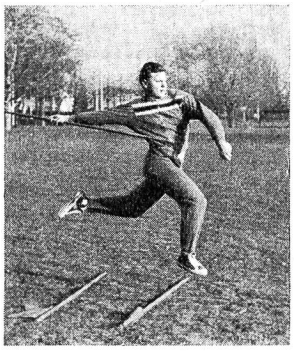



1 2 3 4

Lancer avec le nouvel engin

Fig. 1—3 : Dernier pas de l'élan et premier pas de la phase préparatoire du lancer (petit pas sauté). Pendant l'exécution de ce long pas, l'engin est porté en arrière.

Fig. 4 et 5 : Voici le 2me et 3me pas qui doivent amener le corps dans une position favorable au lancer lors du 4me pas. Bonne attitude du corps et du bras. Les pieds doivent être un peu plus en avant du corps.



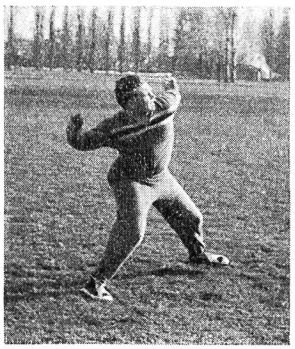
1 2 3 4

Lancer avec le javelot

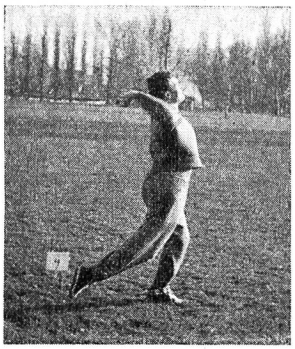
Fig. 1—3 : Elles nous montrent, à nouveau, le passage de l'élan au premier pas de la phase préparatoire du lancer. Sur la figure 2, la pointe du javelot est trop basse, mais ce défaut a été corrigé comme le montre la figure 3.

Fig. 4 et 5 : Deuxième et troisième pas (pas croisé). Bonne position du corps et bonne conduite du javelot. Prise correcte : paume de la main dirigée vers le haut. Travail des jambes bon compte tenu du sol et de l'équipement.

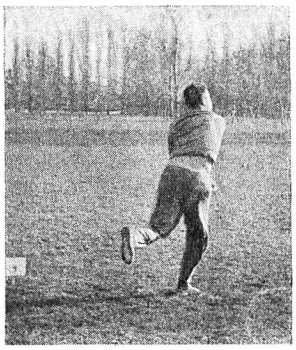
5



6



7



8

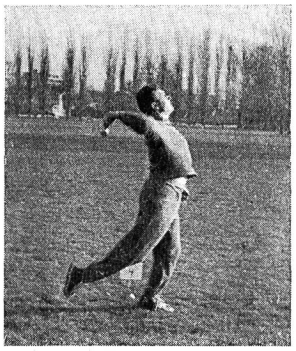
Fig. 6 : Le lanceur fait ici le 4me pas (pas de blocage). L'action du bras est, ici, prématurée, comme cela est généralement le cas avec tous les lancers avec des engins légers (lancer de pierre). Le sol étant mouillé et glissant explique la mauvaise position de recul du corps.

Fig. 7 : Bon travail de la hanche et du corps. La position de la tête en direction du lancer est également très bonne.

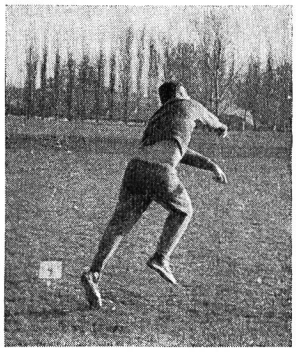
Fig. 8 : Très bon mouvement d'accompagnement du corps en direction du lancer. 5me pas comme phase de rétablissement.

5

6



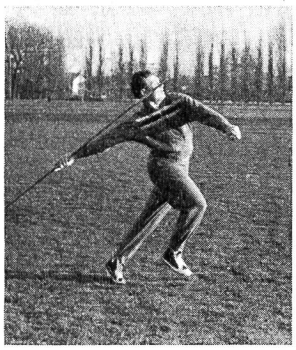
7



8

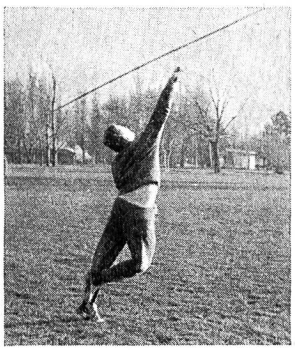
Fig. 6 : 4me pas (pas de blocage). L'action du bras est également prématurée avec le nouvel engin, mais néanmoins meilleure qu'avec la balle. La position de la main n'est pas tout à fait correcte, car l'engin devrait se trouver dans son prolongement, donc paume dirigée vers le haut.

Fig. 7 et 8 : Bon travail de la hanche et très bonne position de la tête qui permettent de diriger correctement les mouvements suivants du corps. L'accompagnement du cors lors du lancer est ici exemplaire, comme un grand champion !



5

6



7

8

Fig. 6 : Quatrième pas (pas de blocage). L'action du bras est bien meilleure que lors des lancers effectués avec les autres engins. Le travail de la hanche et des épaules est bon.

Fig. 7 et 8 : A nouveau, très bonne accompagnement du lancer avec tout le corps et également bonne position de la tête.