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

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 13 (1956)

Heft: 2

Artikel: Le lancer du poids vu à travers l'objectif : pour la recherche de meilleures performances

Autor: Meier, Marcel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996755

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Le lancer du poids vu à travers l'objectif

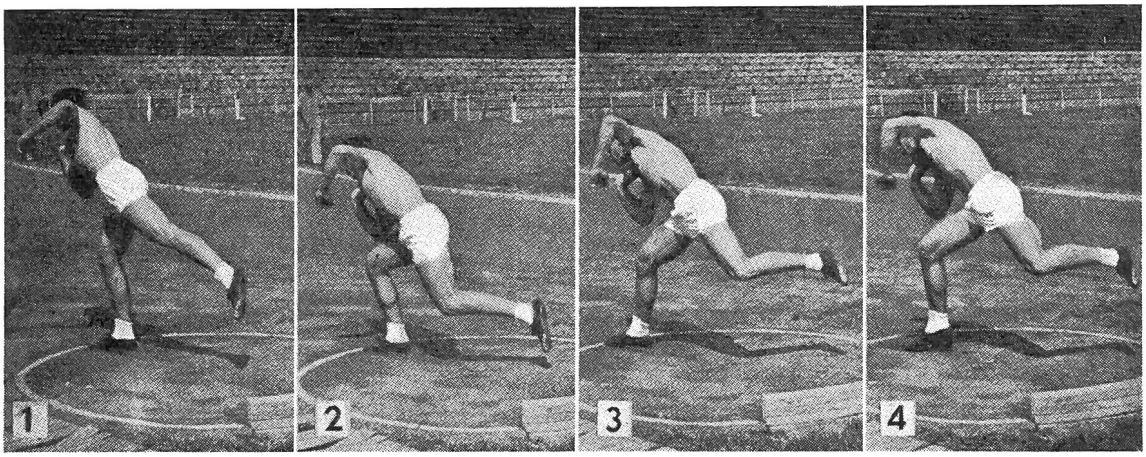
Marcel Meier

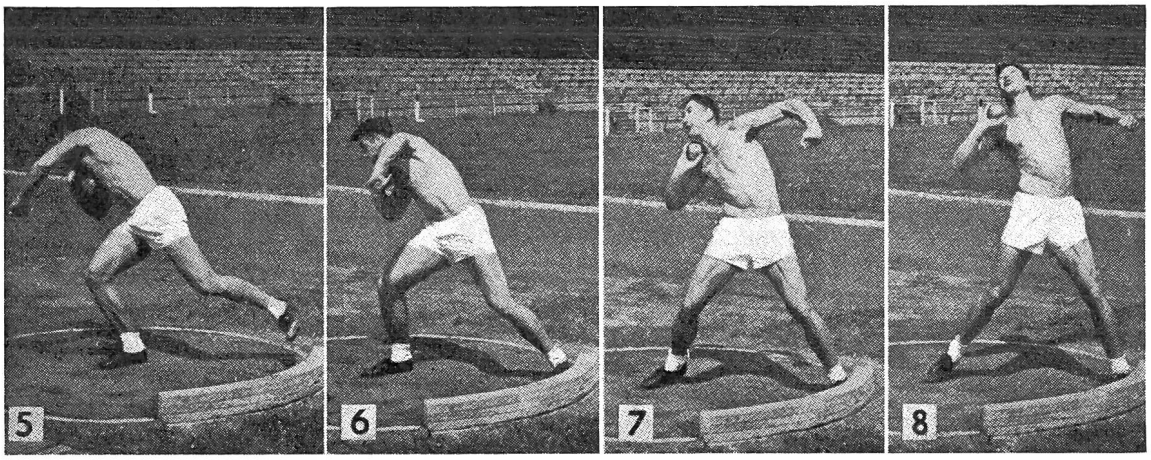
Pour la recherche de meilleures performances.

Tu connais la devise pour l'enseignement de l'entraînement en athlétisme léger: «On doit semer en hiver si l'on veut récolter en été». — C'est durant les longues soirées d'hiver que nous pouvons le mieux réfléchir sur la succession et l'enchaînement des mouvements en athlétisme léger; en été il serait trop tard. — Plus d'un athlète a pu constater ses progrès grâce à l'étude attentive de cette série d'images. Mais ne tombe pas dans cette erreur de te contenter d'imiter et de copier ces figures; étudie plutôt les mouvements, travaille-les et décompose-les. — Lorsque tu les as bien «digérées», prends le boulet en main. Même en hiver tu trouveras une petite place pour t'exercer, que ce soit dans le local de lutte, dans la halle, dans un fossé, et, pourquoi pas, à l'air libre, à la condition de t'habiller chaudement. Et maintenant, voyons ces clichés.

Les clichés 1 à 12 montrent l'Américain Darrow Hooper qui, aux Jeux olympiques d'Helsinki, se classa au deuxième rang. Hooper a fait des jets très réguliers. Sa série indique en effet (7,25 kg.): 17,02, 16,59, 17,08, 16,93 et 17,39 m. Son dernier jet ne se trouva qu'à 2 cm. du résultat du vainqueur Parry O'Brien. Cette suite de clichés est tirée de l'organe professionnel américain «Scholastic Coach».

Les clichés 13 et 14 montrent le Tchèque J. Skobla, recordman aux Championnats d'Europe, à Berne, avec un jet de 17,54 m. — En principe, Hooper jette comme son compatriote Parry O'Brien, recordman mondial indiscuté avec 18,54 m., à quelques finesses personnelles près. Passons maintenant aux diverses phases du lancer:





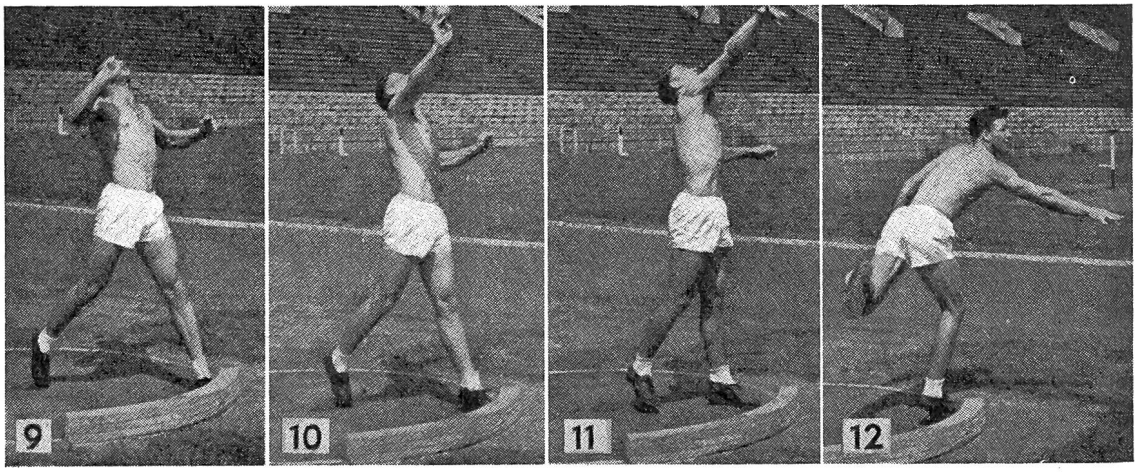


Fig. 1: Hooper se trouve avec le dos en direction du jet. La hanche droite est un peu en retrait, le coude droit se trouve bas, le poignet est presque à angle droit, tiré en arrière. La jambe gauche levée maintient l'équilibre indispensable. Cette position permet à Hooper de porter le boulet quelque peu en dehors du cercle, augmentant de ce fait la longueur du jet. On pourrait appeler cette phase l'instant de concentration.

Fig. 2: De cette position de départ, Hooper laisse tomber le centre de gravité du corps en avant en bas tandis que la jambe droite est fortement fléchie. Grâce à cette profonde flexion, il se trouve dans l'obligation de fléchir également la jambe gauche. C'est comme si un ressort l'avait poussé vers le bas pour le détendre immédiatement après. Avec cette flexion le boulet a atteint le point le plus bas. Remarque aussi la position complètement détendue du bras gauche et de toute l'attache de l'épaule.

Fig. 3 et 4: Le ressort se détend violemment, c'est-à-dire que la jambe de poussée fortement fléchie pousse énergiquement en même temps que Hooper balance la jambe d'appel en avant en haut. C'est ainsi que le corps, donc aussi le boulet, reçoit l'énergique impulsion en avant. Hooper n'exécute aucun sautillement, il glisse le pied droit à ras du sol. C'est ainsi qu'il garde une solide position. Le torse et les bras se trouvent dans la même position ramassée qu'au début du jeter. L'athlète doit s'efforcer d'augmenter continuellement la force d'impulsion préparée au début des mouvements.

Fig. 5: Le pied droit s'est maintenant posé environ au milieu du cercle. La jambe de poussée est fortement fléchie, c'est-à-dire que la jambe forme presque un angle droit avec la cuisse. La pointe du pied de Hooper n'est plus tout à fait dirigée en arrière. Avec la pose du pied droit commence déjà cette espèce de bascule pendant que la jambe gauche s'abaisse. Ce mouvement basculant par lequel le pied droit, puis le gauche, prennent contact avec le sol est un des caractères particuliers de cette nouvelle technique. Le torse est encore appuyé sur la cuisse droite, tandis que la tête et le regard sont toujours dirigés vers l'arrière.

Fig. 6 et 7: Il serait faux de dire que le jet ne commence que maintenant. Le corps et le boulet se trouvant déjà, selon la fig. 2, dans la position du mouvement en avant. Et c'est ici, précisément, que se trouve le moment décisif; il ne s'agit donc pas, dans cette phase, d'une «position». En d'autres termes, le déroulement du mouvement ne doit en aucun cas être interrompu. — Hooper place le pied gauche juste derrière la poutre d'appel. La hanche gauche s'est, de ce fait, abaissée, tandis que la hanche droite est relevée, entraînant la jambe de poussée vers le haut (bascule). Le torse rejeté en arrière se redresse, l'épaule gauche est portée en arrière (jamais arrachée). C'est à présent que le corps se trouve dans la position dite du lancer. Le talon du pied droit se soulève légèrement et tout le poids du corps est porté de la jambe droite sur la gauche.

Fig. 8: La figure 7 nous montre encore une position typique des jambes en forme d'arche de pont; ce qui permet d'observer que l'extension de la jambe droite se poursuit alors que la gauche bloque énergiquement le mouvement, obligeant ainsi le corps à s'élever. Le pied droit poursuit son mouvement de rotation. Le bras droit se trouve exactement derrière le boulet dans la direction du lancer.

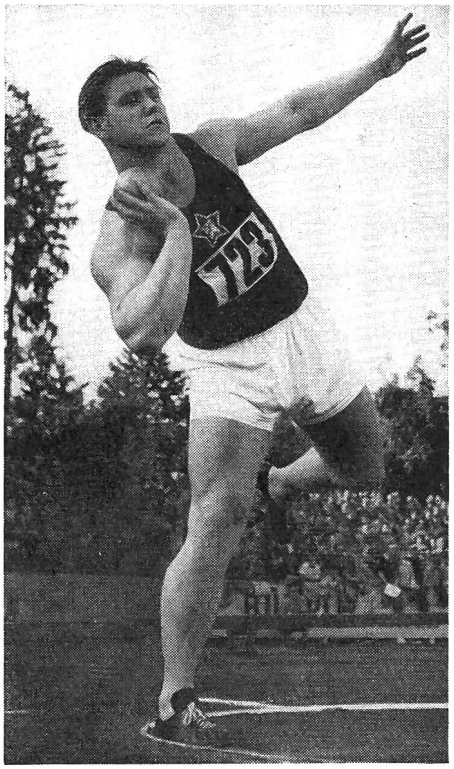
Fig. 9 et 10: Hooper a presque totalement fait passer son énorme force d'impulsion sur la jambe gauche (achèvement de la participation effective de la jambe de poussée). Ce bloquage de la jambe gauche chez Hooper est exemplaire. C'est là le secret de ses jets très élevés.
L'épaule gauche se trouve ainsi plus bas (fig. 10) sans qu'elle ait été tournée vers l'arrière. Le bras droit, qui se trouve parfaitement derrière le boulet, est maintenant en pleine action. Remarquez encore dans cette figure 10 comment le boulet quitte la main. Voilà qui prouve, sans contestation possible, que le boulet ne doit quitté la main qu'au tout dernier moment. Mais cela n'est possible que chez un lanceur parfaitement entraîné. Hooper montre ici d'une façon exemplaire comment les doigts communiquent eux-mêmes la dernière impulsion au boulet. Exemplaire aussi l'attitude de Hooper, dont le regard suit le boulet. La tête n'est pas tournée.

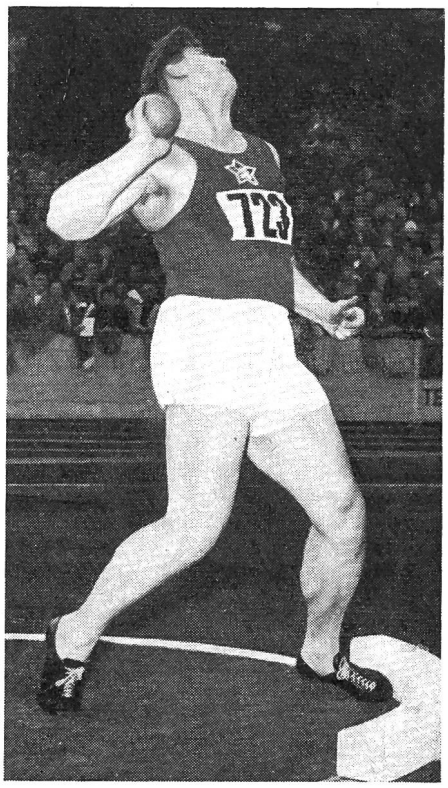
Fig. 11: Par l'extension explosive de la jambe droite, celle-ci s'est légèrement détachée du sol, et alors que le boulet a quitté la main, Hooper commence sa pirouette en retirant la jambe gauche en arrière.

Fig. 12: Hooper repose maintenant sur la jambe droite; tout le corps est relâché. Pour ne pas tomber en dehors du cercle et conserver son équilibre, Hooper porte la jambe gauche en arrière.
Pendant son entraînement déjà à Helsinki, Hooper nous a fortement impressionné par sa maîtrise peu commune. Bien que ses dispositions corporelles ne soient pas celles d'un parfait lanceur de poids (il est plutôt léger), Hooper réalise des performances remarquables, grâce à sa préparation poussée et à l'extrême finesse de son style.

Fig. 13: Jiri Skobla (Tchécoslovaquie) lance le poids avec une technique orthodoxe. Ce Tchèque est grand et gros; bâti en hercule, il dispose d'une force explosive phénoménale. Skobla pèse 120 kg. (Hooper 90 kg.). Le cliché le montre en position de départ. Son torse basculé latéralement en arrière, le bras droit est bien placé derrière le boulet. Le maintien du bras gauche comme d'ailleurs celui du corps sont plutôt raides.

Fig. 14: Skobla se trouve en pleine phase de lancer. Le Tchèque pousse aussi avec les deux jambes, la gauche jouant le rôle de levier, mais il dispose de bien peu de place pour pouvoir effectuer correctement son lancer. La tenue de son bras gauche n'est pas correcte, comme aussi la rotation de la tête. Comparons la même position chez Hooper sur le cliché 8. Ces clichés de Skobla démontrent que le Tchèque peut encore sérieusement améliorer sa technique, ce qui ne manquera pas d'améliorer fortement ses performances.



13

14