

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	21 (1964)
<b>Heft:</b>	9
 <b>Artikel:</b>	Le lancer du javelot
<b>Autor:</b>	Nett, Toni / Metzener, André
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996362">https://doi.org/10.5169/seals-996362</a>

### 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

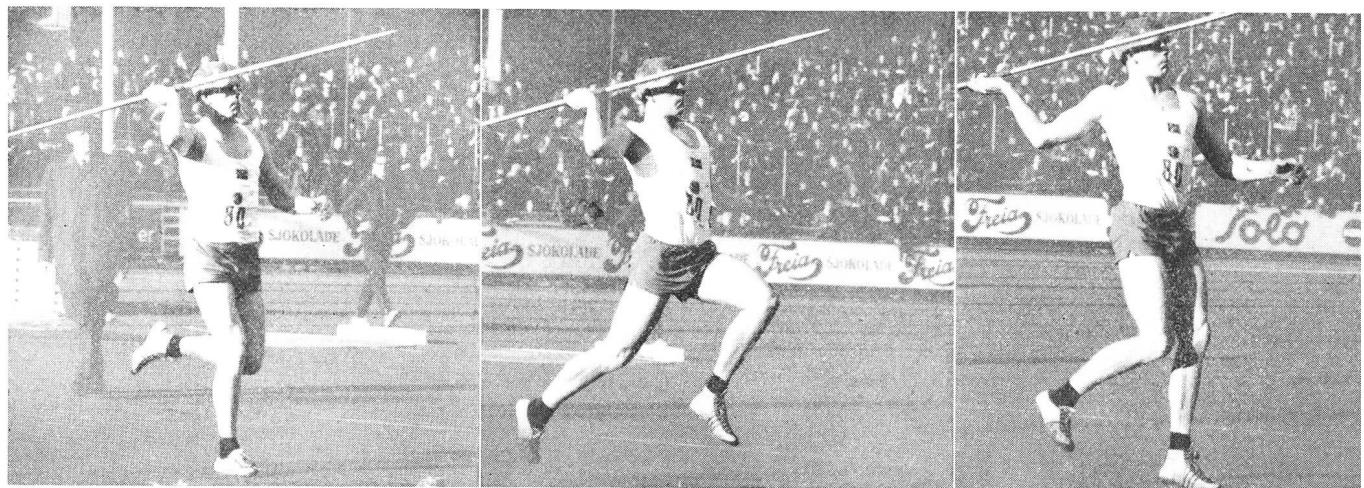
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 24.01.2026

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



1

2

3

## Le lancer du javelot

Etude photographique de Toni Nett. Commentaires d'André Metzener

Terje Pedersen, Norvège, 21 ans, étudiant, nouveau recordman du monde (91,72 m, le 2 septembre 1964).

Fig. 1 et 2. Elan. Rien de particulier à remarquer, sinon une grande souplesse (fig. 1) et l'expression de volonté et de décision (fig. 2).

Fig. 3 et 4. Le rythme particulier des 4 derniers pas débute ici avec la pose du pied gauche. Le lanceur a déjà commencé à amener le bras en arrière (fig. 3). Avec l'exécution du premier pas, allongé, le bras est complètement tiré en arrière (fig. 4).

Fig. 5 et 6. Le 2e pas s'effectue, le bras reste bien allongé en arrière, le regard en avant.

Fig. 7. Exécution du pas croisé. Regard vers l'avant. Haut du corps incliné vers l'arrière, bras toujours très allongé en arrière, axe des épaules parallèle à la direction de lancer. Remarquer que, selon la tendance moderne, le pied droit va se poser en étant dirigé vers l'avant, dans la direction de l'élan, et non pas orienté à droite, perpendiculairement.

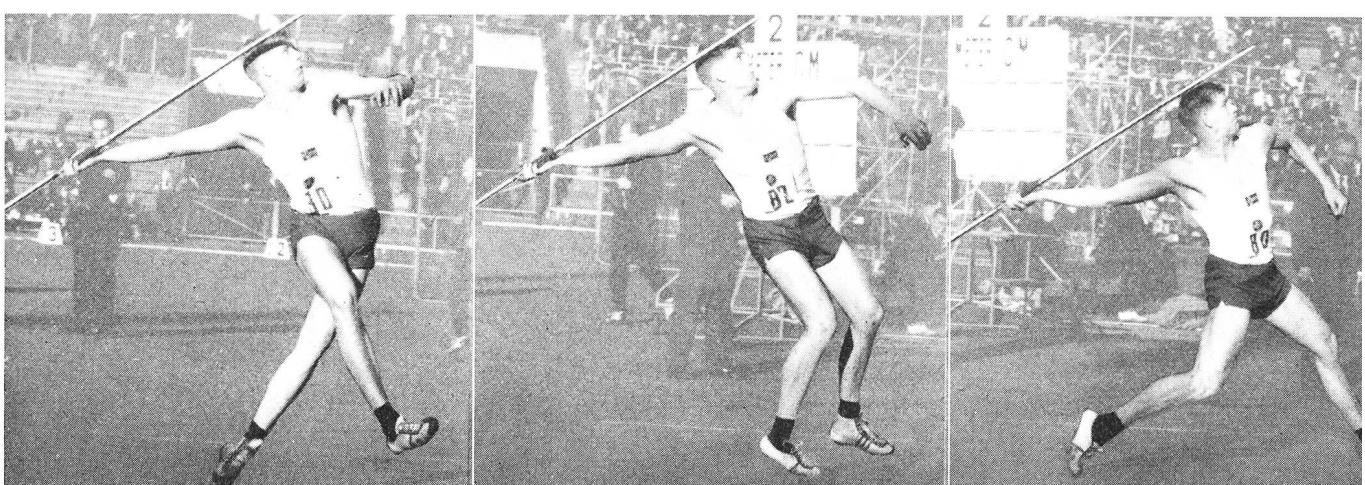
Fig. 8 et 9. Dernier pas. Le corps et le bras restent en arrière.

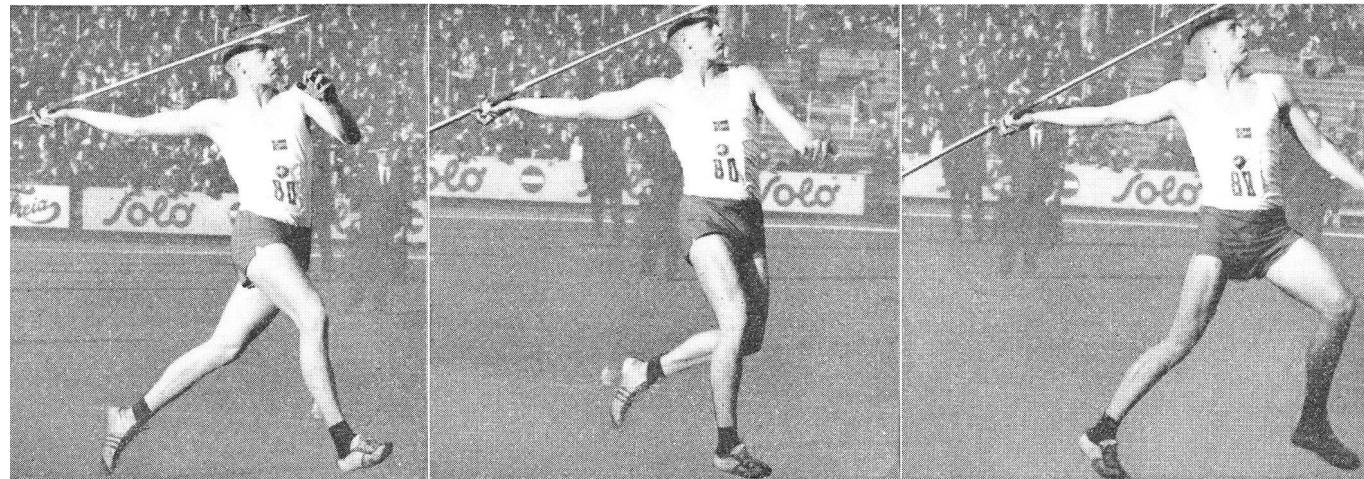
Fig. 10. La jambe droite, la hanche, le corps (c'est-à-dire les grosses masses musculaires) ont fourni leur

7

8

9





4

5

6

effort d'élévation et de rotation ; le bras ne va venir qu'ensuite, pour terminer le mouvement d'un fouetté magistral. Remarquer la souplesse extraordinaire de l'épaule, malgré la puissance de la musculature.

Fig. 11. Le mouvement est terminé. Le lanceur va « basculer » par-dessus sa jambe gauche, dont le pied est resté au sol comme point d'appui.

Fig. 12. Le lanceur, pivotant autour du pied gauche, va maintenant se recevoir sur le droit et éviter de « mordre ».

Nous trouvons dans cette étude l'illustration modèle et idéale des points techniques essentiels exposés dans nos théories aux cours fédéraux de moniteurs EPGS :

1. Principe du long chemin d'accompagnement. Le haut du corps est bien en arrière jusqu'au dernier moment, ce qui constitue une réelle difficulté vu la vitesse de l'élan. Le bras droit reste allongé en arrière (fig. 4—10) jusqu'à son coup de fouet final.
2. Pour l'exécution du mouvement de lancer, les grosses masses musculaires (cuisse, tronc) travaillent d'abord, les segments plus petits (bras) ensuite (fig. 10).
3. Axe de rotation. Le pied gauche reste au sol comme pivot, l'avant-bras gauche est visible devant le corps (fig. 12); voilà qui montre bien que l'axe de rotation est bien sur le côté gauche du corps et non en son milieu.

10

11

12

