

Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band: 30 (1973)
Heft: 8

Rubrik: Notre leçon mensuelle

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

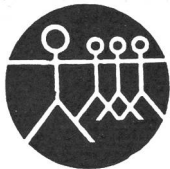
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 08.01.2026

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



Exemple d'une leçon de perfectionnement: Lancer du javelot

Texte: A. Scheurer
Traduction: D. Seydoux
Dessins: A. Scheurer

Thèmes: Préparation
Technique
Retour au calme

Mise en train, gymnastique spécifique
Perfectionnement, déroulement d'un lancer au rythme des 5 foulées
Forme de jeu, lancer de précision
Durée: 90 minutes

1. Mise en train

1.1 Mise en train générale (15 mn.)

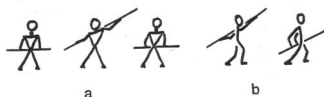
- Marcher, courir, avec accent sur l'assouplissement des chevilles
- Cercle des bras et des épaules, en avant et en arrière, au trot léger
- Flexion du torse en avant, à partir du trot, 1, 2, 3, 4, flexion et ainsi de suite
- idem, mais flexion du torse en arrière
- Flexion du torse latéralement avec mouvement de ressort, position des jambes écartées
- Cercle du torse, à gauche et à droite alternativement, les mains décrivent un grand cercle horizontal
- Enchaînement de grands pas fendus avec mouvements de ressort
- Courir et effectuer 4 courses à cadence progressive à 60 pour cent de sa vitesse maximale
- Marcher et respirer profondément

1.2 Gymnastique spécifique (mise en train spéciale) (25 mn.)

- Position de base, prise du javelot, tenu en position haute, derrière le dos.
 - a) en position de base
 - b) en marchant
 - c) en course



- Décrire des huit
 - a) en position de base
 - b) en marchant
 - c) en courant



- Rotation et balancement du torse
 - a) en position écartée
 - b) en marchant avec grand pas fendus



- Le bras de lancer saisit le javelot à la poignée, rotation du bras de lancer sans à-coup
 - a) devant soi
 - b) tenue latérale
 - c) tenue haute
 - d) bras lanceur fléchi en position haute



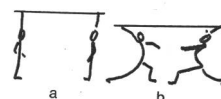
- Position de base, javelot en position haute, prise rapprochée. Flexion du torse en arrière, mouvement du lancer. Conduite du javelot au-dessus de la tête (coup de fouet)



- Avec partenaire, dos à dos, pas fendu en avant, prise du javelot à largeur d'épaules avec deux mouvements de ressort



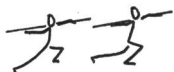
- Position de base, frontale, javelot, dans la main de jet, tenu en position haute, pas fendu en avant avec mouvement de ressort



- Flexion du torse en arrière, javelot debout, maintien des bras et épaules décontractés



- Courir avec le javelot sur les épaules, avec accent sur le travail du genou



- Cercle du bras, tenir toujours le javelot en position horizontale

- en marchant
- en courant



2. Technique

Perfectionnement du déroulement du lancer au rythme de 5 foulées. (35 mn.)

2.1 Petits lancers à partir de la foulée de blocage



2.2 Jet à partir du rythme de 3 foulées, gauche, droite, gauche et jet en marchant



2.3 Comme 2.2 mais en course. Tenir le javelot en position de lancer, déjà durant la course



2.4 Rythme des 5 foulées en marchant, 1, 2, 1 2 3 4 5 jet, ramené du bras tenant le javelot, dès la première des 5 foulées



2.5 Rythme des 5 foulées avec 4 pas d'élan. 1 2 3 4, 1 2 3 4 5 jet



Chaque forme 10 fois, sans recherche de distance

2.6 Quelques points auxquels il faut faire spécialement attention lors du déroulement du mouvement

- veillez au bon rythme des jambes. Les 2 dernières foulées (3+4) doivent être les plus rapides afin d'amener le corps en avant
- Placer les pieds dans la direction de jet — tension en position avancée entre le tronc et les jambes
- Ramené du javelot lors de la première foulée de la phase de lancer
- Lors du ramené du javelot, la paume de la main du bras lanceur est tournée vers le haut
- Essayer, lors de la foulée d'impulsion (3), d'amener la jambe droite fléchie et souple devant le corps
- Dans la foulée de blocage, le pied gauche doit être posé rapidement dans la direction de jet afin que la jambe de blocage puisse être pleinement engagée

3. Retour au calme

Forme de jeu, tirs de précision (15 mn.)

3.1 Jets de précision de la position debout. Qui fait le plus de points sur 10 jets



3.2 Au rythme de 3 foulées, en marchant, 10 jets

