

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 40 (1983)
Heft: 1

Artikel: Entraînement de la force pour lanceurs
Autor: Egger, Jean-Pierre
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998705>

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: 01.05.2026

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

Entraînement de la force pour lanceurs

Jean-Pierre Egger

(Présenté par Jean-Louis Rey, membre du cadre national du lancement du disque)

Ce programme est aussi valable pour les adeptes des concours multiples

Développé couché

Action principale sur:

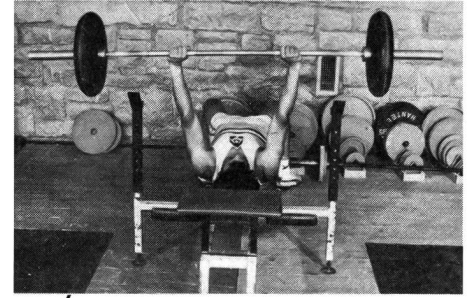
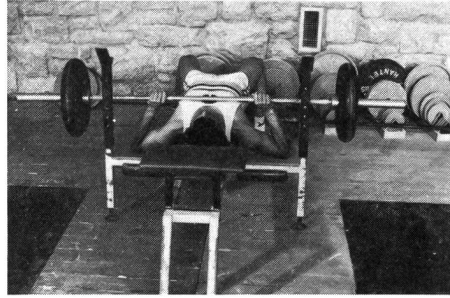
- le triceps (bras)
- le deltoïde (épaule)
- les pectoraux (poitrine)

Prises différentes:

- Prise écartée (large):
prédominance de l'action des pectoraux
→ lanceurs de disque
- Prise normale (hauteur des épaules):
prédominance de l'action des triceps
→ lanceurs de poids

Précaution:

Pour les débutants, il est conseillé de faire placer les pieds *sur le banc*, afin de ménager la région lombaire

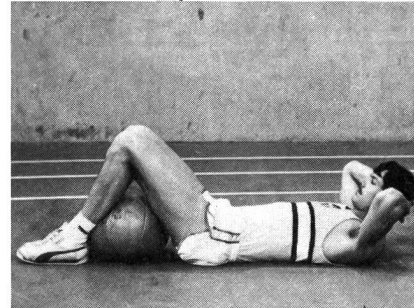
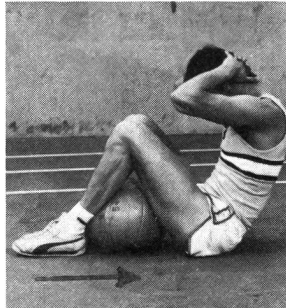


Abdominaux

Cet exercice a l'avantage de localiser correctement le travail des abdominaux (grands droits) en minimisant celui des muscles psoas-iliaques (lordosant).

Remarque:

Insister sur le maintien du ventre rentré, ainsi que sur la traction des talons contre le ballon (voir flèche)



Entraînement par stat

But: renforcer

Organisation

Nombre de s
Nombre de ré
Charge (débu
Charge (athlè
Pause entre l
Exécution: d
(mouvements

Squat ou flexion de jambes

Travail du quadriceps, des fessiers, des ischio-jambiers et des lombaires

- terminer le mouvement sur la pointe des pieds, afin de solliciter les muscles extenseurs du pied
- avec des débutants, on peut placer un banc entre, ou derrière les jambes (sécurité)

Demi-squat:

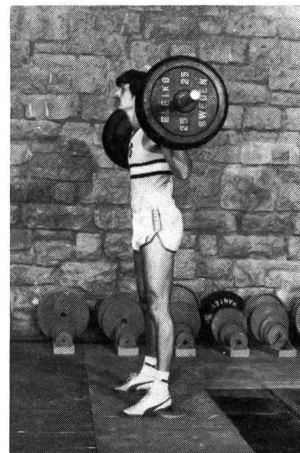
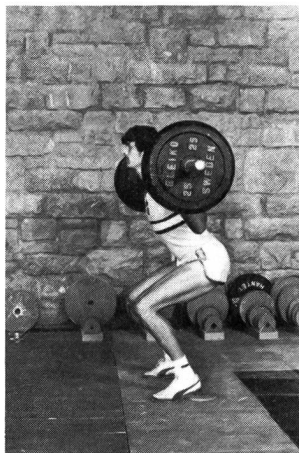
Pour les débutants, la pression exercée sur les muscles dorsaux est moins grande.

Squat complet:

Pour un meilleur développement de la masse musculaire (réservé aux athlètes confirmés).

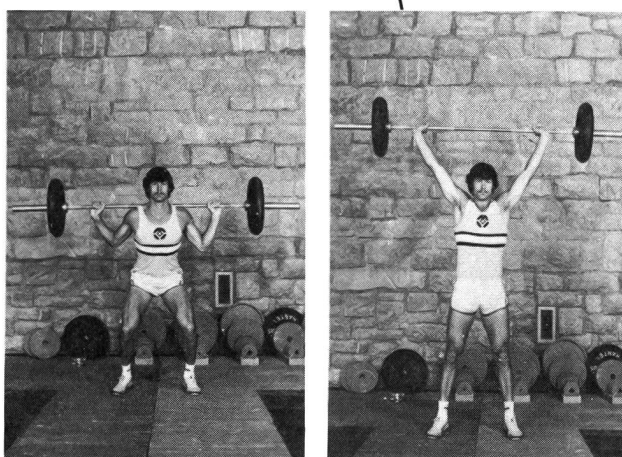
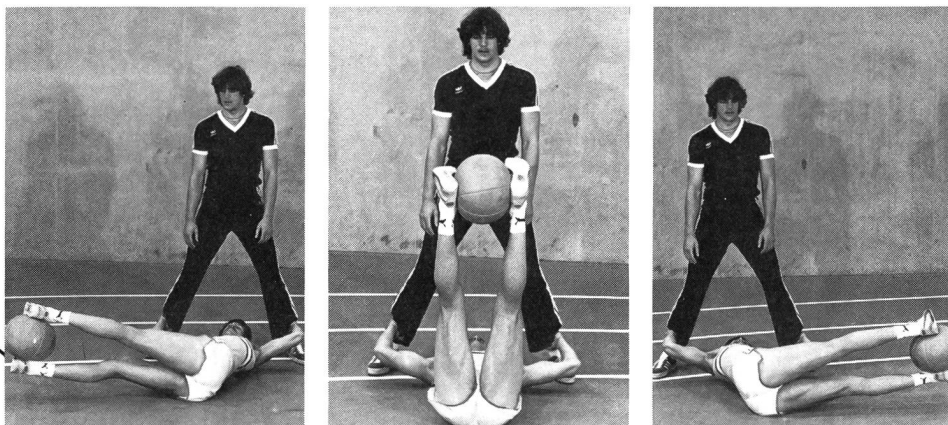
Précautions:

- charge adéquate
- talons légèrement surélevés
- dos parfaitement droit (tête droite en avant)



Les rotateurs

Cet exercice est particulièrement recommandé en raison de l'absence de pression exercée sur la colonne vertébrale pendant l'action de torsion.
Au début, il sera exécuté sans ballon.



Jeter derrière la nuque

Ce mouvement, exécuté à partir d'une impulsion des jambes, peut être assimilé au groupe des développés.

Remarque:

Il peut aussi être exécuté avec la barre sur les clavicles (épaulé-jeté).

Précaution:

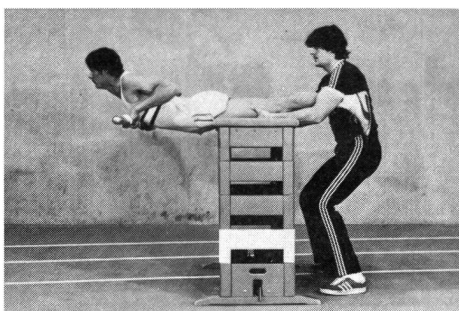
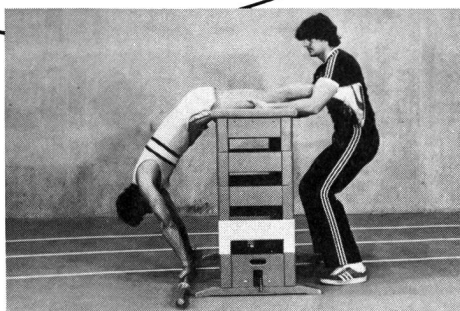
Lors d'un travail avec charges lourdes, il est indispensable que 2 aides freinent la descente de la barre sur les épaules.

Dorsaux + «Rowing»

Cet exercice sollicite les muscles du dos ainsi que la charnière tronc/cuisse (grands fessiers, ischio-jambiers). En y ajoutant une traction des bras (rowing), il vise à compenser les nombreux exercices de développé pratiqués en musculation (renforcement des antagonistes).

Remarque:

Au départ de l'exercice, insister sur l'élévation des lombaires avant de tirer sur la tête et la nuque.



ent
ns

ent général

s: 3
titions: 10
ts): 50 à 60%
entraînés): 70%
séries: 2 à 3 min.
mique
en «contrôlés»