

# Le lancer de poids      Techniques

## En Translation (Technique O'Brien)

### Phase préparatoire

#### Position de départ



Le lanceur se place dos à l'aire de lancer. Son pied droit est placé sur l'axe du lancer. Le poids de son corps repose principalement sur la jambe droite. La ligne des épaules est parallèle au sol. Le bras gauche est placé vers l'avant.

#### - Tenue du poids

Le poids est placé sur la naissance des doigts, lesquels sont un peu écartés. Le pouce soutient le poids. Le coude est situé dans une position comprise entre le prolongement de la ligne des épaules et une ligne oblique de 45 ° par rapport à cette ligne.

#### Mise en action

##### ▪ Objectif

Exécuter une phase de double appui avec une vitesse supplémentaire.

- Déplacement arrière en position basse.
- Mise en mouvement provoquée par des actions de jambes, et non par une action des épaules.

##### ▪ Introduction au groupé

Amener le poids du corps sur la partie avant du pied droit. Les deux épaules cherchent à aller le plus loin possible vers l'arrière du cercle (la jambe gauche s'allonge vers l'arrière pour que le lanceur conserve son équilibre).

##### ▪ Groupé

- la ligne des épaules et celle du bassin restent perpendiculaires à l'axe de déplacement.
  - Le genou gauche vient à la hauteur du genou droit mais sans aller au-delà.
  - La flexion de la jambe droite s'amorce.



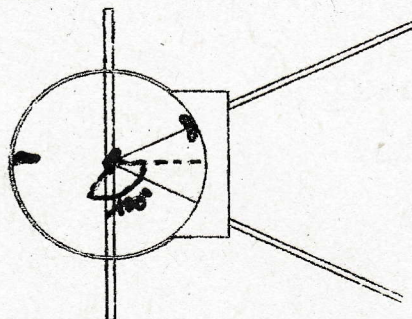
##### ▪ Sursaut

Le déplacement est conduit par une extension violente de la jambe gauche en direction du butoir. Le pied droit reste longtemps en contact avec le plateau, jusqu'à l'extension maximale de la jambe droite. Les épaules restent en arrière le plus longtemps possible. Le pied droit glisse rapidement et de façon rasante vers le centre du cercle.

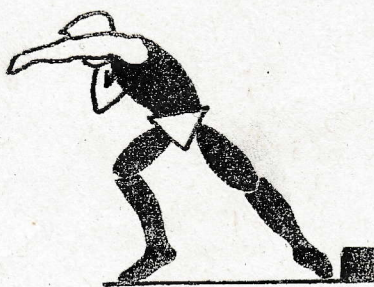


### Reprise au centre du plateau

Le pied droit revient avec un angle d'environ  $100^\circ$  par rapport à l'axe de lancer. Le contact des deux pieds avec le sol est pratiquement simultané.



### Phase de réalisation



- Points à surveiller à la réception du pied droit
- La verticale du poids se trouve au-delà du pied droit.
- La jambe droite est fléchie.
- Les segments (cheville – genou – bassin – épaule) du côté gauche sont alignés.
- La ligne des épaules est fermée.

À partir de ce moment, le synchronisme des actions est très important car on recherche d'une part un grandissement général et, d'autre part, l'accélération de la vitesse acquise au cours du sursaut. Il n'y aura donc ni ralentissement ni freinage qui nuiraient à l'efficacité de la phase de réalisation.



La part la plus importante de l'action revient à la jambe droite qui exerce la première une poussée vers le haut. La hanche droite entame alors sa montée, en se trouvant en avant de la ligne des épaules.

Dans le même instant, nous observons une conservation du retard des épaules et du bras lanceur grâce à un maintien du regard l'arrière du cercle. Par sa poussée, la jambe droite contribue alors à la translation du poids du corps sur la jambe gauche et à l'amorce de la montée du bassin.

Cette formidable poussée de la jambe droite jointe à la vitesse de déplacement a chargé toute la masse de l'ensemble « lanceur-engin » sur la jambe gauche. Celle-ci ne doit pas plier mais, au contraire, profiter de cette énergie cinétique pour « rebondir ». L'extension-réaction de la jambe gauche se déclenche alors, produisant à son tour une poussée vers le haut.

## Phase finale

### ▪ Objectifs

Accélérer le poids en bloquant le côté gauche et aller le plus loin possible dans la poussée sur le poids.



Lorsque la poitrine fait face en avant, l'avant-bras gauche descend et bloque le mouvement des épaules qui avait commencé lors de la phase de double appui. Il empêche ainsi la rotation du haut corps qui provoquerait une faute d'épaule gauche (fuite de l'épaule vers l'arrière).

Le lancer se fait chronologiquement par une extension des jambes, du tronc et du bras lanceur ; puis une ultime accélération est donnée par la poussée des doigts, élément le plus fragile mais aussi le plus rapide.

### Le rattrapé

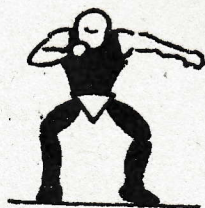


Lors de la phase précédente, la poussée des deux jambes a créé une vitesse dirigée vers le haut qui diminue la vitesse servant à la progression du lanceur dans le cercle. Lorsque le poids a quitté la main du lanceur, le pied droit quitte alors le plateau pour se placer contre le butoir par son bord externe.

## **En Rotation (Technique Barychnikov)**

### Phase préparatoire

#### Position de départ



Le lanceur se place dos à l'aire de lancer. Il a les pieds situés de part et d'autre de l'axe du lancer. L'écart de ses pieds est légèrement supérieur à la largeur de son bassin. Ses jambes sont légèrement fléchies.

Le bras gauche, allongé sur le côté, équilibre la position du lanceur et retardera la rotation des épaules. Il est dans le prolongement de la ligne des épaules.



#### ▪ Tenue du poids

La tenue du poids est la même que lors du lancer en translation. Toutefois, il faut veiller à ne pas abaisser le coude en raison de la force centripète qui aura tendance à écarter le poids du cou du lanceur.

### Mise en action



Le lanceur porte le poids de son corps du pied droit vers le pied gauche. Le tronc est penché vers l'avant. Le poids s'éloigne alors de l'axe de rotation, acquérant ainsi une plus grande vitesse.

Le poids du corps étant au-dessus du pied de pivot (gauche), le pied droit décolle du plateau et cherche à se placer en son centre. Après avoir terminé sa poussée, qui doit entraîner un déplacement du poids du corps vers l'avant du cercle, la jambe gauche décolle au moment où le pied droit va entrer en contact avec le sol. Il se produit alors une phase de suspension, capitale pour le reste du lancer.

#### ▪ Suspension



Au cours de cette phase, deux rotations contraires vont se renforcer: la rotation du bassin et la rotation des épaules.

La rotation du bassin vers la gauche va favoriser la rotation des épaules vers la droite, laquelle est également renforcée par la fermeture du bras gauche.

Quant à la mise en tension des chaînes musculaires du tronc, elle est créée par cette avance en rotation de la ligne des hanches par rapport à la rotation inverse de la ligne des épaules.

### Reprise au centre du plateau

Le lanceur porte son pied gauche près du butoir avec une très grande rapidité, car le contact au sol des deux pieds doit être presque simultané.



### Phase de réalisation et phase finale

Elles sont identiques à celles du lancer en translation. Il est à noter cependant que l'action de « soulevé » dans le double appui est extrêmement importante.



## Le lancer de poids

### Règlement

#### Le poids

Il sera de fer massif, de laiton ou d'un autre métal au moins aussi dur que le laiton, voire d'une enveloppe d'un de ces métaux remplie de plomb ou d'un autre matériau. Il devra être sphérique avec une surface lisse.

#### Poids en fonction des catégories d'âge :

Catégories	Hommes	Femmes
Seniors	7,26 kg	4 kg
Juniors	6 kg	4 kg
Cadets	5 kg	3 kg
Minimes	4 kg	3 kg
Benjamins	3 kg	2 kg

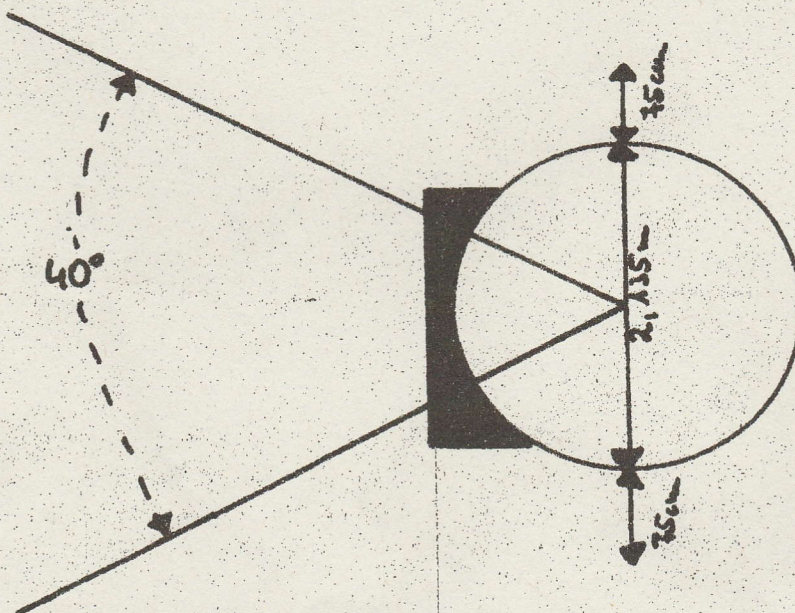
#### L'aire de lancer

L'aire de lancer est constituée d'un *cercle* ou plateau, d'un *butoir* et d'un *secteur* qui délimite l'endroit où doivent tomber les poids.

Le plateau, de 2,135m de diamètre, est constitué d'une matière résistante (ciment, bois, polyester) bordée par une jante métallique de 20 mm de hauteur.

Le cercle est traversé en son diamètre par une ligne de 5cm de large qui se prolonge à l'extérieur du cercle de 75cm de chaque côté. Cette ligne délimite une partie antérieure et une partie postérieure du plateau.

Le secteur, de 40°, prend naissance au centre du cercle. Les lignes qui le délimitent, larges de 5cm, ne font pas partie de ce secteur.



### Validité d'un jet

Le concurrent doit commencer son jet à partir d'une position stationnaire dans le cercle. Le poids sera lancé de l'épaule avec une seule main. Au moment où l'athlète prend place dans le cercle pour commencer son lancer, le poids doit toucher ou être très proche du menton et la main ne peut pas être abaissée de cette position pendant le lancer. Le poids ne doit pas être ramené en arrière du plan des épaules.

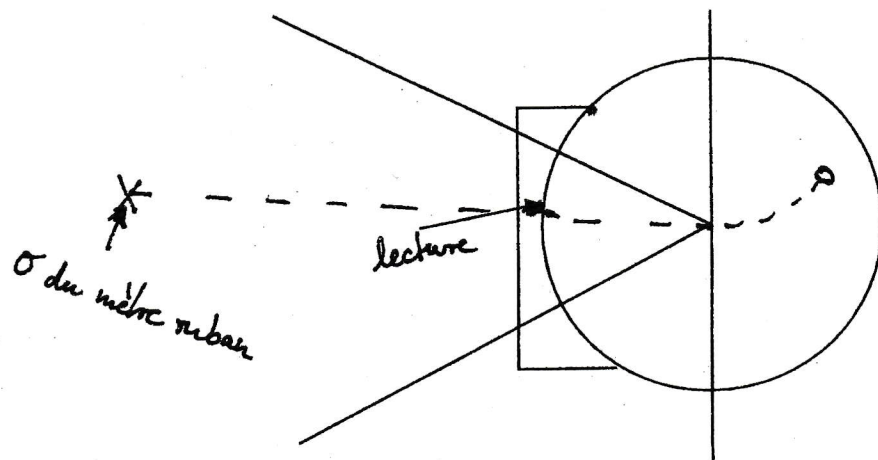
Le lancer sera considéré comme irrégulier si le concurrent, après avoir commencé à lancer, touche avec une partie quelconque de son corps le haut du butoir ou du cercle, ou le sol à l'extérieur.

Le concurrent ne devra pas quitter le cercle avant que le poids lancé ait touché le sol. À ce moment-là, il devra quitter le cercle de façon équilibrée, et par la moitié postérieure du plateau.

Pour qu'un lancer soit valable, le poids doit toucher le sol en deçà du bord interne des lignes.

### Mesure d'un jet

Le mesurage devra être effectué immédiatement après le jet. On placera le zéro du mètre ruban sur la marque la plus proche du cercle laissée par le poids, on déroulera l'instrument de mesure jusqu'au centre du cercle et on lira la mesure sur le bord intérieur de la jante métallique.



### Nombre d'essais

Chaque concurrent dispose d'au moins trois essais. À l'issue de ces trois essais dits « de qualification », les huit meilleurs lanceurs ont la possibilité d'effectuer trois essais supplémentaires.

### Classement

Le classement est effectué en tenant compte de la meilleure performance réalisée au cours de ces six essais (ou trois essais pour ceux qui n'ont pas accédé à la phase finale).

En cas d'ex aequo, c'est la deuxième meilleure performance effectuée par les concurrents qui servira à les départager. Si l'ex aequo subsiste, on retiendra alors la troisième meilleure performance, et ainsi de suite.