

# Le lancer de Poids

Il fait partie des 4  
Lancers Athlétiques

# Evolution technologique et technique





Pas chassé en 1908

**Pas de butoir devant**

**Aire d'élan en terre**



Stockholm juillet 1912, Jeux de la Ve Olympiade. Athlétisme hommes, lancer du poids: Patrick MCDONALD des Etats-Unis se prépare au lancer. Il remporta la médaille d'or de l'épreuve.

Crédit : Getty Images

Galerie : PATRICK MCDONALD

[Toutes les photos \(3\)](#)

1912



1930

**Butoir courbe**

Aire d'élan en terre



Lancer de dos

Butoir courbe

Aire d'élan cimentée



**British shot put champion Barkley Palmer  
in training at the Olympic Village  
Sun, 23 Nov. 1956, p26**

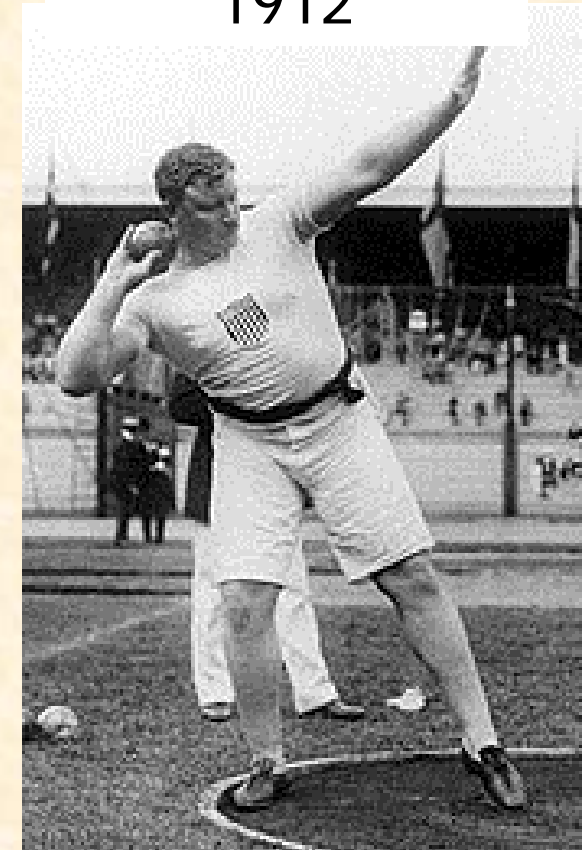
Lancer de dos



**Shot put thrower Galina Zybina  
training at Olympic Village  
Sun, 15 Nov. 1956, p23**

Lancer de profil

1912





## Résumé : Evolution des techniques

1. Lancer Sans élan

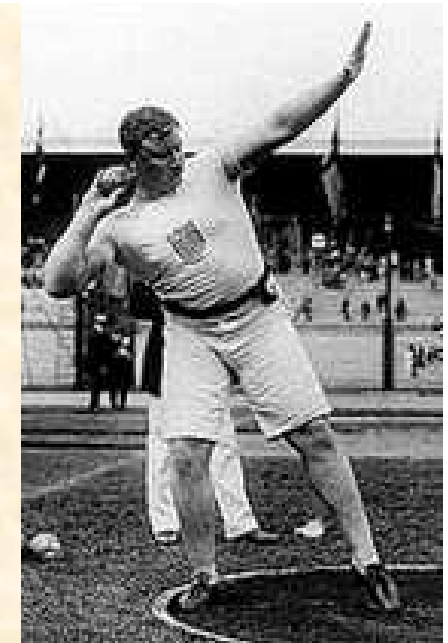
2. Pas chassé sur le côté

J. Fuchs 17,95 m en 1950

3. Départ de dos

Parry O'Brien 19,26 m en 1956

4. En rotation Alex Baryshnikov 22 m en 1976





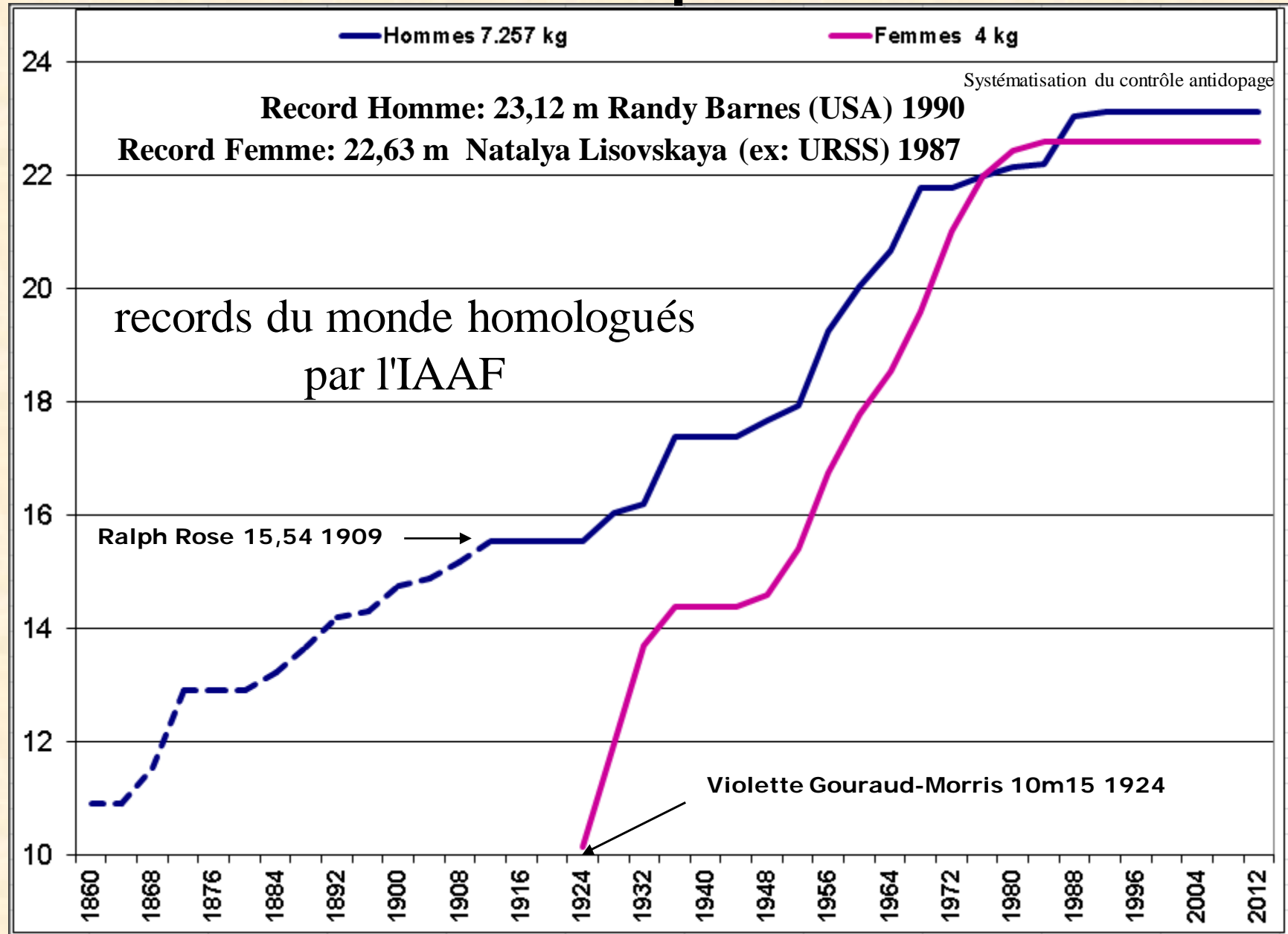
Un espace et un matériel très normalisés



Des performances mesurées avec précision



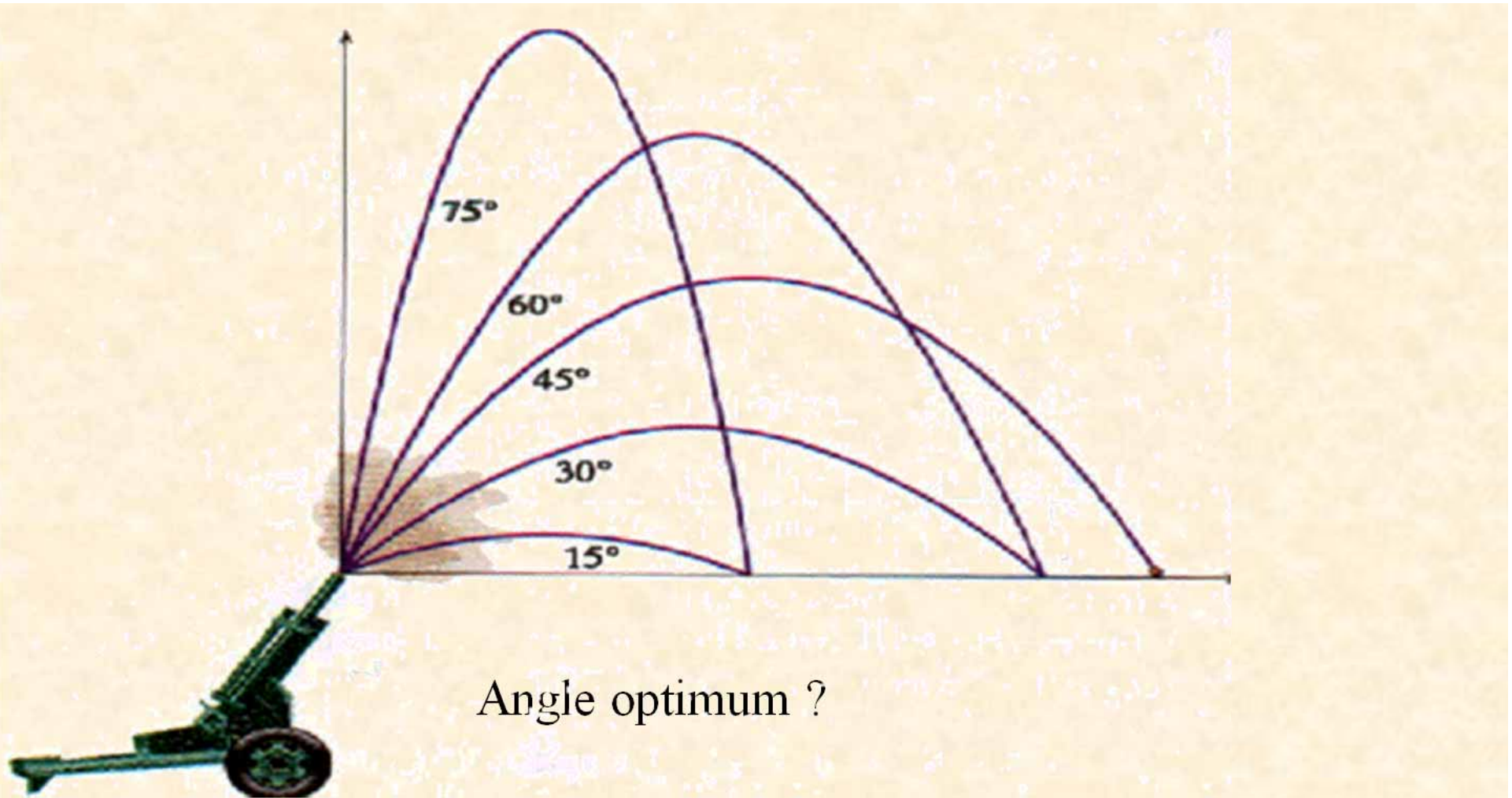
# Evolution des performances



# Les problèmes à résoudre

1. Transmettre le maximum de vitesse au poids
2. Le placer sur une trajectoire optimum
3. Réaliser un jet valable (ne pas sortir devant)





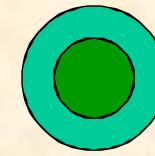
Angle optimum ?

Le meilleur angle théorique est de  $45^\circ$

MAIS les analyses montrent qu'au delà de  $35^\circ$ , l'athlète communique moins de vitesse au poids .

**$35^\circ$  est admis comme étant l'angle optimum.**





Cible virtuelle

45°: Meilleur angle théorique, mais vitesse d'éjection plus faible

35° : Le meilleur compromis angle d'envol/vitesse d'éjection

Angle d'envol trop faible

La Hauteur du lâcher a une influence sur la performance si les autres variables (vitesse d'éjection et angle) sont égales par ailleurs

# Les « réponses » techniques

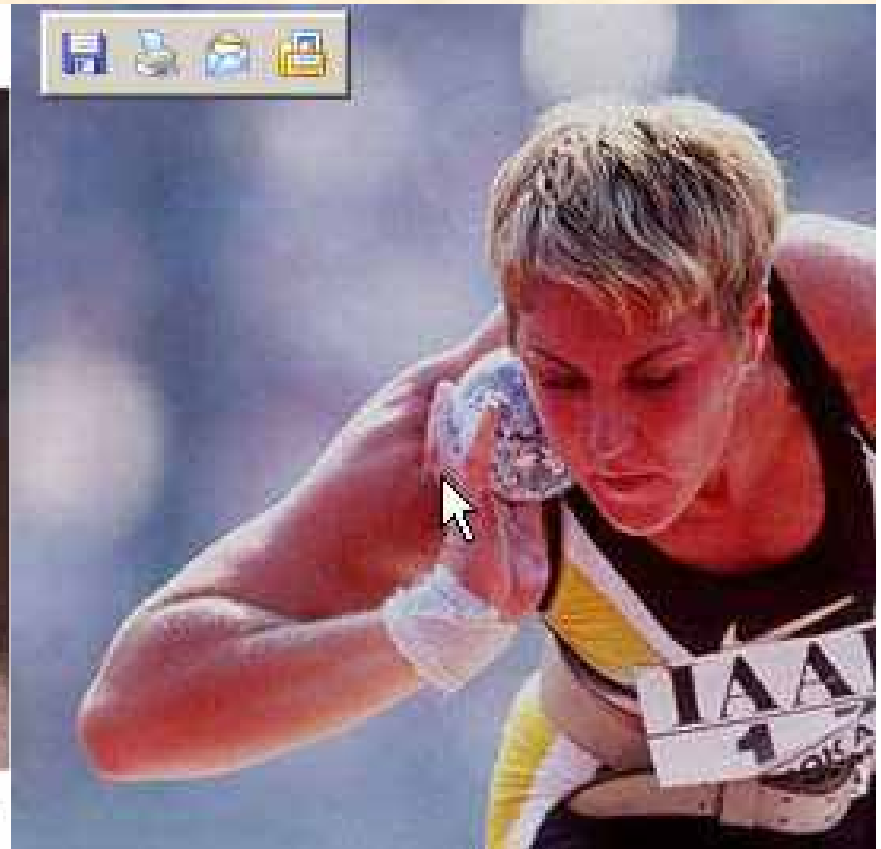
(après observation du haut niveau)

**1er : Tenir fermement le poids contre le cou**  
afin qu'il soit solidarisé au tronc

Denise Lewis au lancer de poids



L'athlète britannique Denise Lewis s'apprête à lancer le poids lors de l'heptathlon des jeux Olympiques d'Atlanta en 1996, épreuve pour laquelle elle obtient la médaille de bronze.





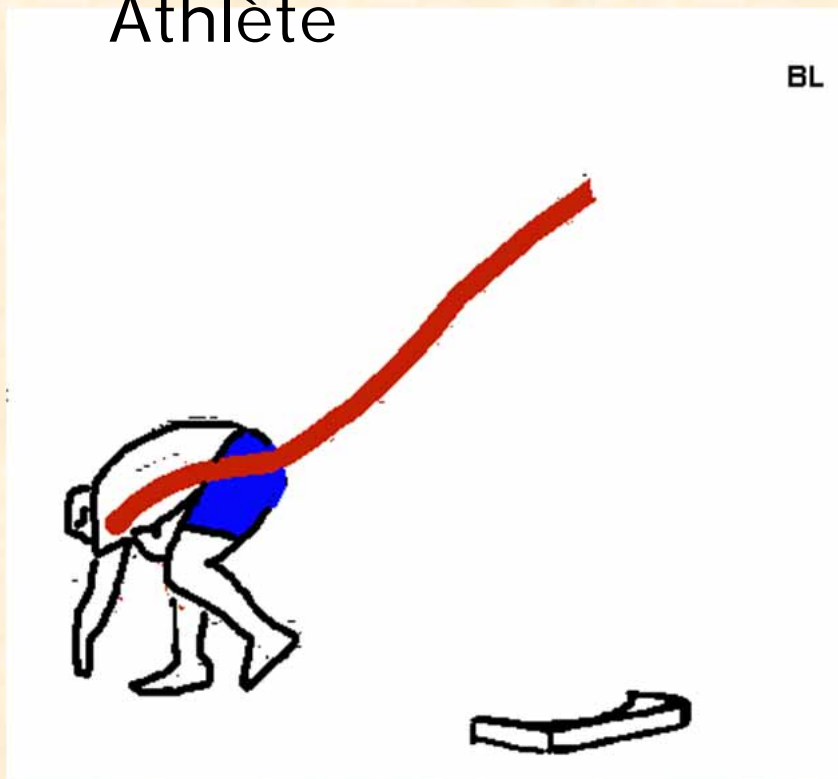
# Les « solutions » techniques

## 2. Créer et Transmettre le maximum de vitesse au poids

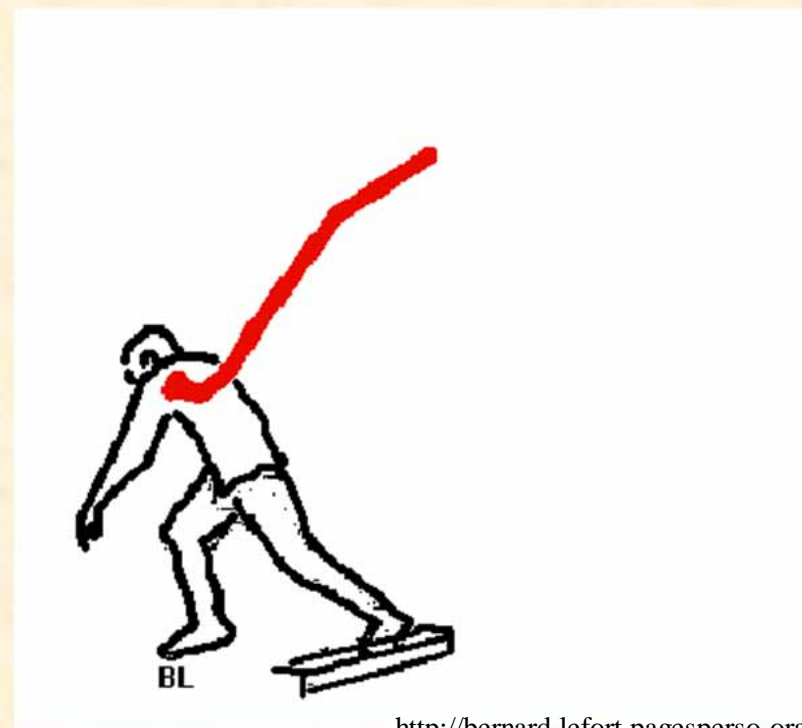
Pour augmenter cette vitesse , on peut chercher à allonger le **chemin de lancement** (en essayant de partir plus bas-derrrière et de finir plus haut-devant)

## 3. et accélérer le mouvement (finir très vite)

Athlète



Elève



# Les « solutions » techniques

## 3. Lancer de façon

" explosive " en se  
grandissant en finale

## 4. Contrôler son équilibre

**final** (ne pas sortir devant)

Regard vers la cible virtuelle



# **Les compétences attendues à la fin de la formation**

**Ce qu'il y a à apprendre  
et à savoir faire**





## Compétences Propres à l'activité

- Réaliser un échauffement efficace pour le lancer de poids

### Savoirs faire techniques :

- Solidariser le poids avec l'épaule-cou
- Construire un Chemin de lancement (bas+arrière => haut+devant) optimum pour ses ressources personnelles
- Réaliser une accélération pour atteindre une vitesse finale élevée
- Grandir et contrôler la Finale

## Compétences Méthodologiques et sociales

- Connaître et respecter les consignes de sécurité énoncées par l'enseignant
- Avoir une tenue adaptée - des chaussures lacées serrées
- Réaliser un travail de qualité et de quantité suffisantes pour progresser techniquement
- Tenir compte des conseils pour adapter ses actions
- Connaître son niveau de réalisation
- Respecter le travail des autres
- Observer-conseiller, juger-mesurer
- Installer et ranger du matériel

