



<http://www.flickr.com/photos/jimrichardsonphotography/3572278006/>, consulté le 07.08.2013

Lancer du marteau



Vidéo d'introduction :

Lancer du marteau avec Betty Heidler



Vidéo d'introduction :

- Que savez-vous sur le lancer du marteau?
- Poids de l'engin ? Longueur de l'engin? Cercle de lancer ?

Marteau	Filles Cadettes	Femmes Juniors/Seniors	Garçons Cadets	Hommes Juniors	Hommes Seniors
Poids minimum pour être admis en compétition et pour l'acceptation					
d'un record :	3,000kg	4,000kg	5,000kg	6,000kg	7,260kg
Information pour les fabricants:					
Poids des engins à livrer pour une compétition					
Minimum	3,005kg	4,005kg	5,005kg	6,005kg	7,265kg
Maximum	3,025kg	4,025kg	5,025kg	6,025kg	7,285kg
Longueur du marteau, mesuré de l'intérieur de la poignée					
Maximum	1195mm	1195mm	1200mm	1215mm	1215mm
(Aucune tolérance n'est applicable à la longueur maximum.)					
Diamètre de la tête					
Minimum	85mm	95mm	100mm	105mm	110mm
Maximum	100mm	110mm	120mm	125mm	130mm



Vidéo d'introduction :

- Aspects biomécaniques :
- Généralité: «La distance dépend de la vitesse et de l'angle de déclenchement» (Jugend-Leichtathletik, Wurf, DLV, Philippka-Sportverlag, 2011, s.23)

Vitesse de déclenchement

CM 2009 : 27.4 – 28.2 m/s
Distance : 76.00 – 80.84 m

«À la fin des moulinets, il faudrait avoir atteint env. 60 pourcent de la vitesse de déclenchement.»

(Jugend-Leichtathletik, Wurf, DLV, Philippka-Sportverlag, 2011, s.185)



Vidéo d'introduction :

- Aspects biomécaniques :
- Généralité : «La distance dépend de la vitesse et de l'angle de déclenchement» (Jugend-Leichtathletik, Wurf, DLV, Philippka-Sportverlag, 2011, s.23)

Angle d'éjection

40 – 42 degrés

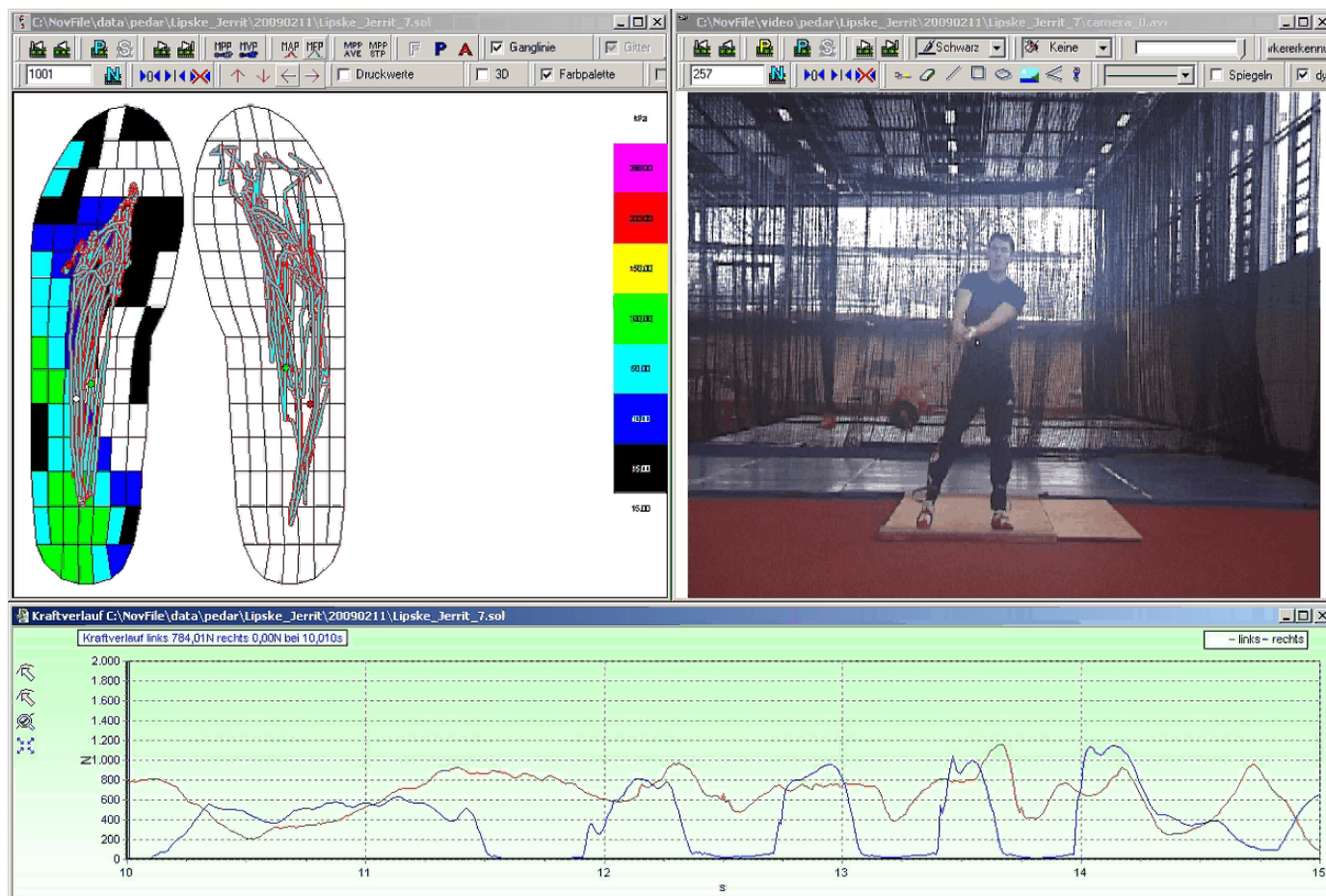
«Des moulinets aux rotations, l'angle d'inclinaison de la trajectoire du marteau est toujours plus raide, au début de 35 degrés et à la fin jusqu'à 42 degrés.»

(Jugend-Leichtathletik, Wurf, DLV, Philippka-Sportverlag, 2011, s.186)



Vidéo d'introduction :

- Aspects biomécaniques :





Vidéo d'introduction :

- Qu'avez-vous remarqué sur la technique de Betty Heidler?
 - [Sedych WR](#)



Technique :

- Phase de préparation :
 - Balancement et moulinets
- Phase principale:
 - Transition, tours et lancer
- Phase finale :
 - Stabilisation pour un appui sûr

(Meinel et Schnabel, 2007)

Résumé :

Moulinets + tours + lancer

(Lipske, 2010)

Philosophie entraînement du marteau

Leichtathletik
Athlétisme



- *ne pas négliger le marteau comme discipline!*
- *promouvoir lancer en rotation*
- *simplifier le mouvement*
- *orienter vers les mouvements de base!*

Werfen

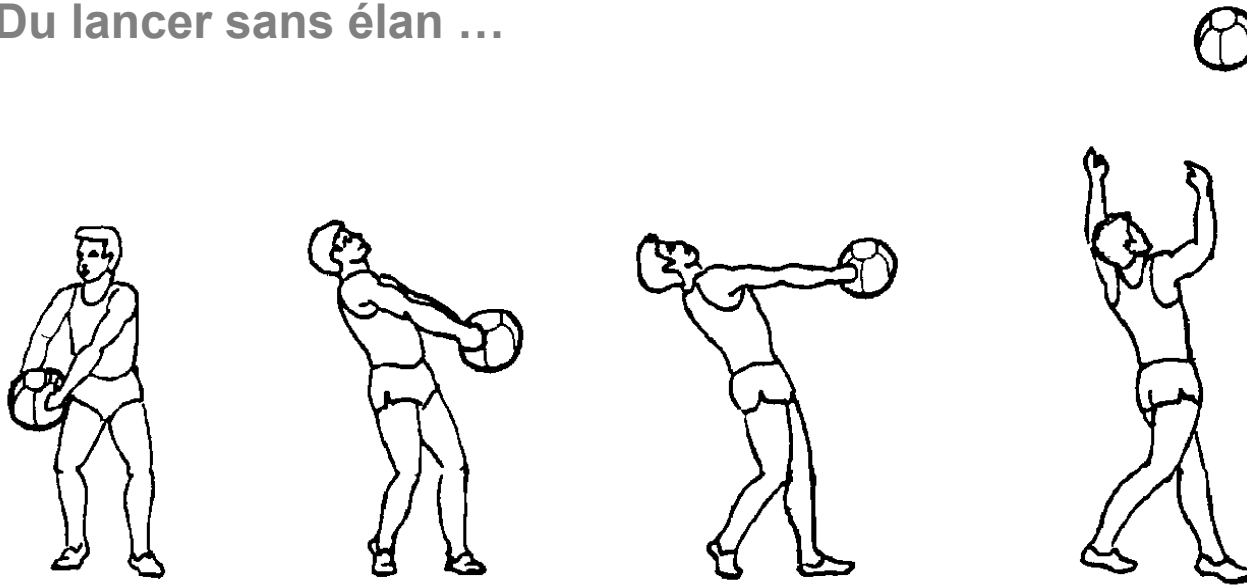
- Abwurfrythmus
- Beschleunigungsweg
- stemmen/blocken
- Körperspannung/-streckung

Points forts du lancer du marteau

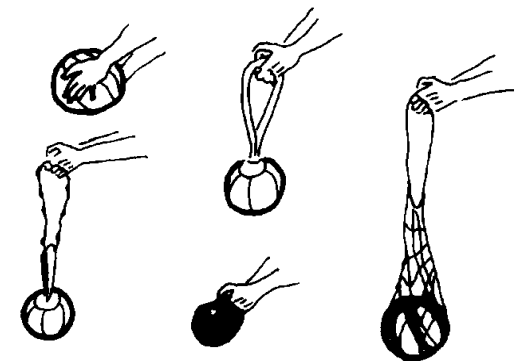
- 08-13 ans: expériences de lancers en rotation (combinés avec disque) et construire de bonnes bases de coordination (surtout orientation)
- 13-15 ans : lancer des poids légers, balles avec 1-2 tours.
Entraînement de force de lancer varié avec formes spécifiques du lancer du marteau.
Développer une bonne force des pieds et stabilité du tronc.
- 15-17 ans : Technique grossière du marteau avec 1-2 tours
Développer les capacités de force
- 17-19 ans : Étendre la technique du marteau à 2-3 tours.
Développer la force!

Construction méthodologique

Du lancer sans élan ...

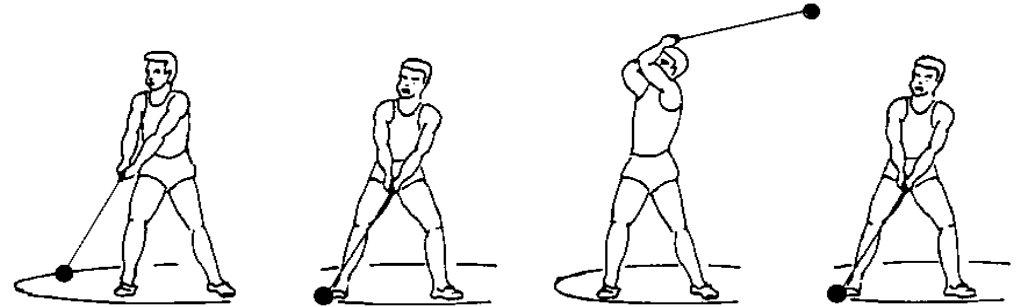
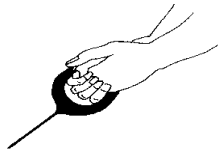


- Communiquer les dispositions de sécurité
- Utiliser les jambes pour accélérer
- Garder le dos droit, les bras tendus
- Lancer par-dessus l'épaule
- Variantes: utiliser des engins improvisés

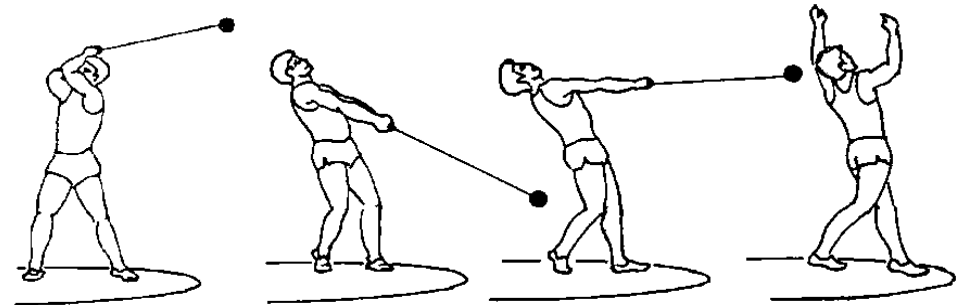


Construction méthodologique

... par le lancer avec balancers...



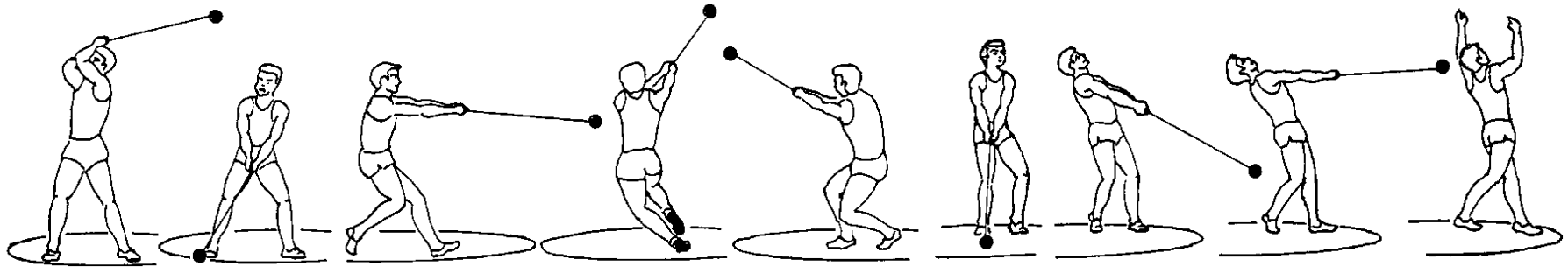
- Présenter l'engin et la prise.
- Les pieds sont légèrement plus écartés que la largeur des épaules
- Balancer le marteau entre les jambes de droite à gauche
- Balancer plusieurs fois sans lancer



- Après deux balancers, lancer le marteau par-dessus l'épaule
- Reste en position après le lancer, suivre la trajectoire de vol du marteau

Construction méthodologique

... au lancer avec un tour



- Deux balancers et commencer la rotation
- **Rotation** talon-plante de pied, puis lancer
- Utiliser d'autres engins

rotation talon-plante de pied

