

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



Lancer de profil

1912



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

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



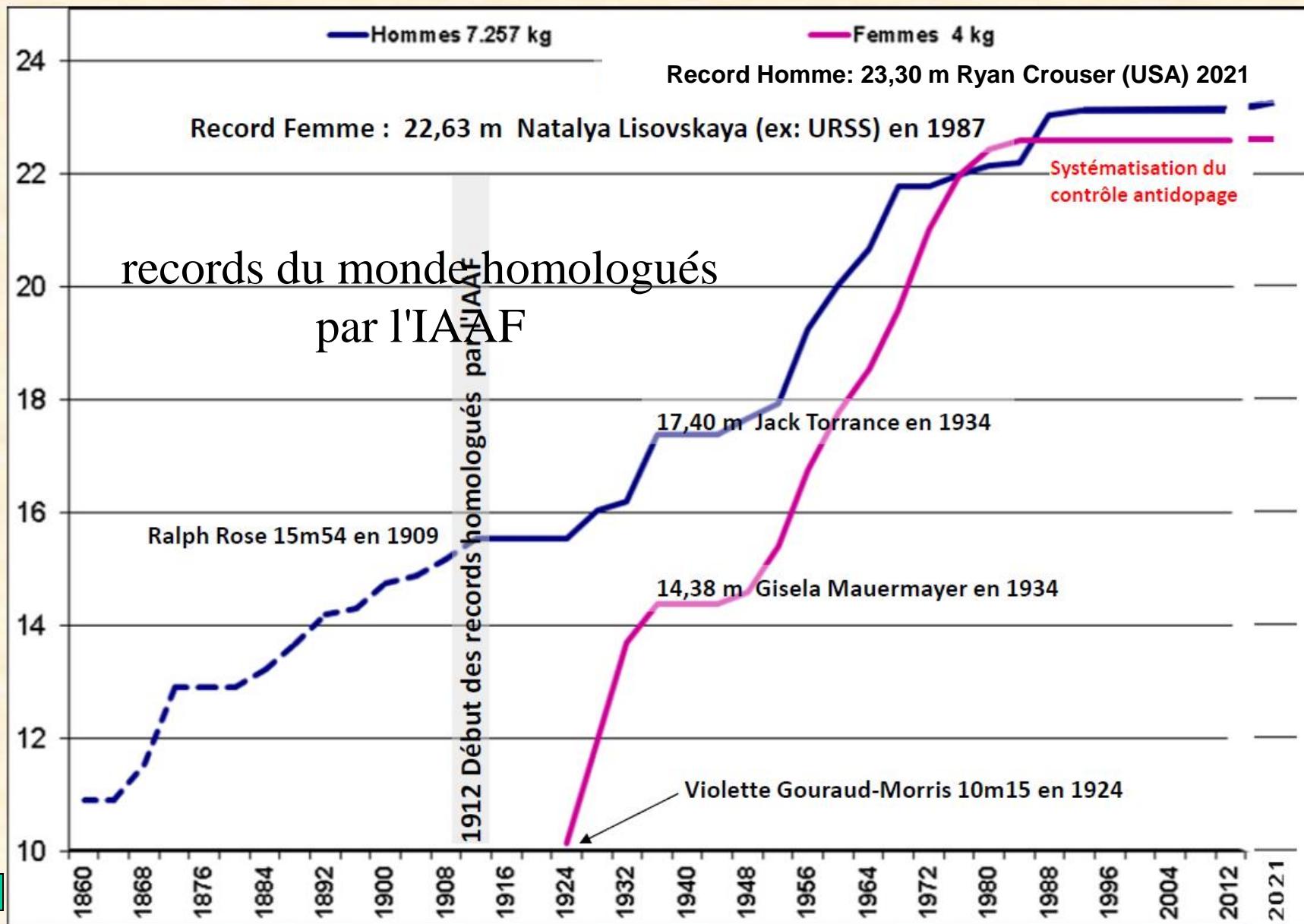
Un espace et un matériel très normalisés



Des performances mesurées avec précision



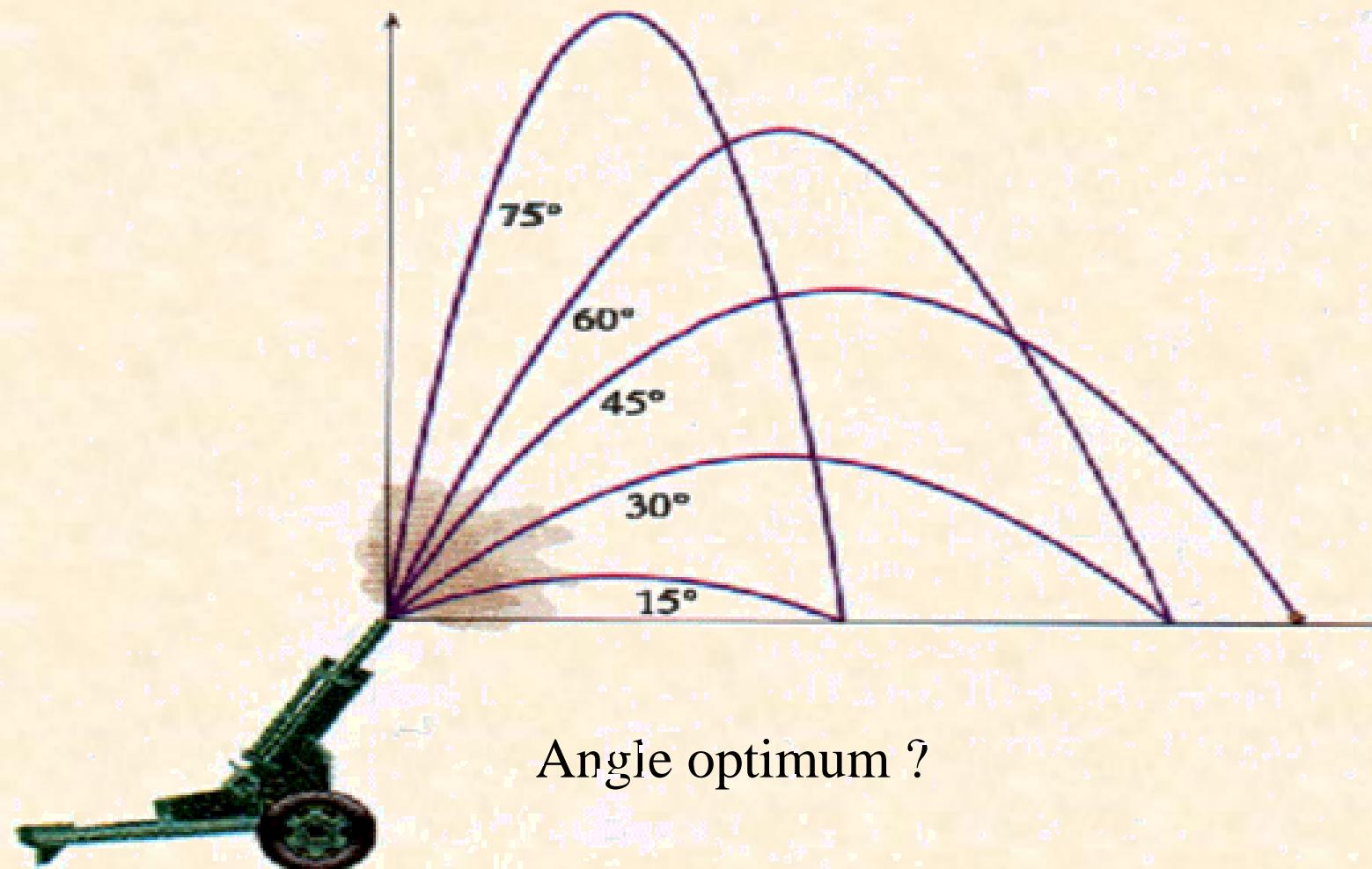
Evolution des performances



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)





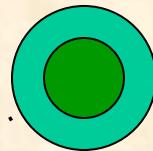
Angle optimum ?

Le meilleur angle théorique est de 45°

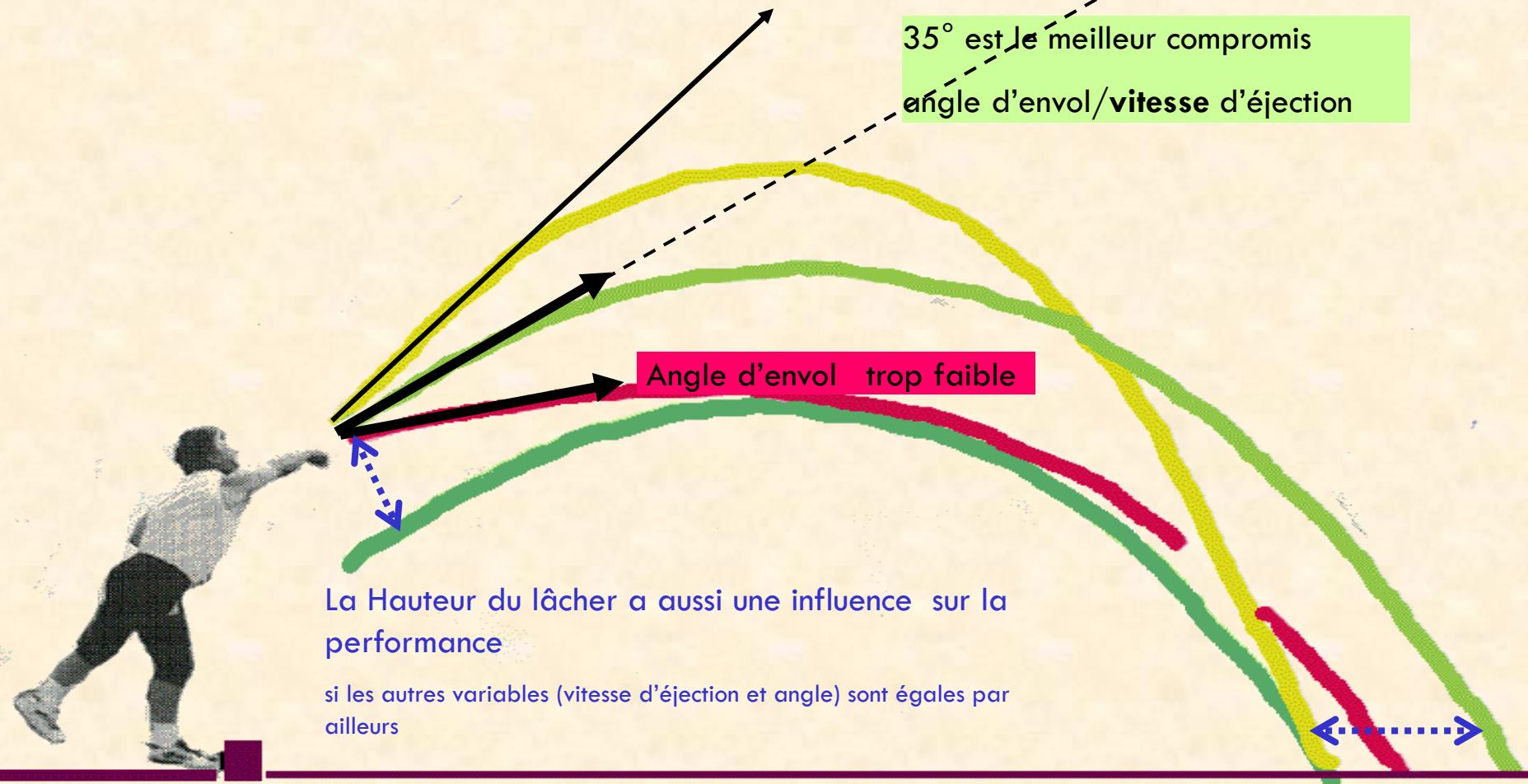
MAIS les analyses montrent qu'au delà de 35° , l'athlète communique moins de vitesse au poids .

35° est admis comme étant l'angle optimum.

45°: Meilleur angle pour la trajectoire **ballistique** d'un projectile soumis à la seule action de la gravitation, en négligeant toutes les autres mais pour un humain qui propulsera l'engin à 45°, la vitesse d'éjection sera plus faible qu'à 35°



Cible virtuelle



35° est le meilleur compromis
angle d'envol/vitesse d'éjection

La Hauteur du lâcher a aussi 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 apprend à lancer le poids lors de son entraînement des jeux Olympiques d'Atlanta en 1996. Épouse pour laquelle elle obtient la médaille de bronze.



Les « solutions » techniques

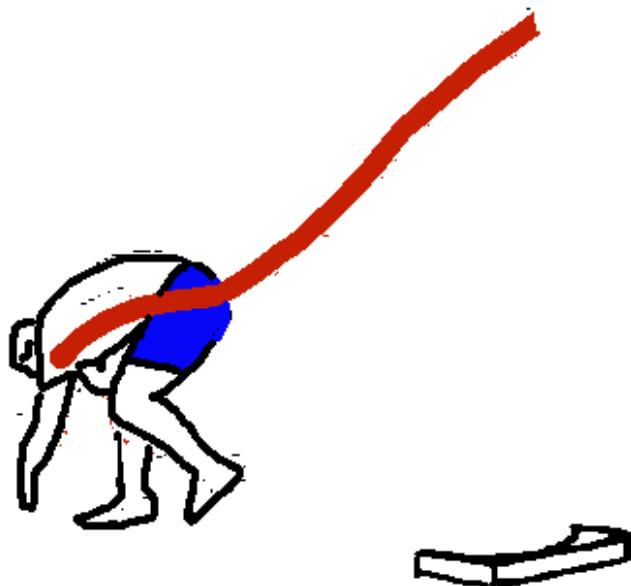
2. Créer et Transmettre le maximum de vitesse au poids

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

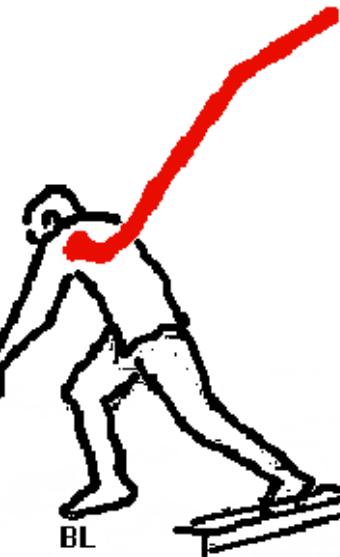
3. et accélérer le mouvement (finir très vite)

Athlète

BL



Elève



*Pour visualiser ces animations:
<https://bernard-lefort-eps.fr/poids/POIDS.htm>*

Les « solutions » techniques

**3. Lancer de façon
" explosive " en se
grandissant en finale**

**4. Contrôler son équilibre
final** (ne pas sortir devant)



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, comprendre 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 et ajuster ses actions
- Connaître son niveau de réalisation
- Respecter le travail des autres
- Observer-conseiller, juger-mesurer
- Installer, transporter, ranger du matériel en sécurité

