

# Entraînement de la force pour lanceurs

Autor(en): **Egger, Jean-Pierre**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport**

Band (Jahr): **40 (1983)**

Heft 1

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-998705>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# 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:

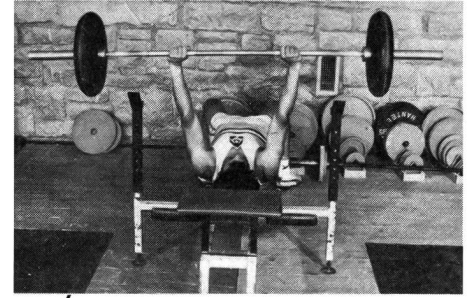
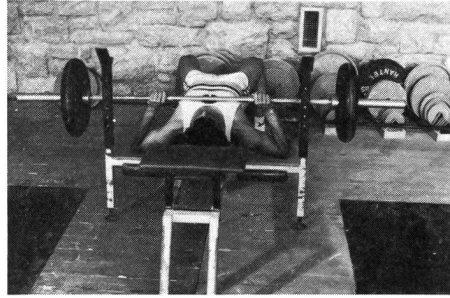
- le triceps (bras)
- le deltoïde (épaule)
- les pectoraux (poitrine)

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

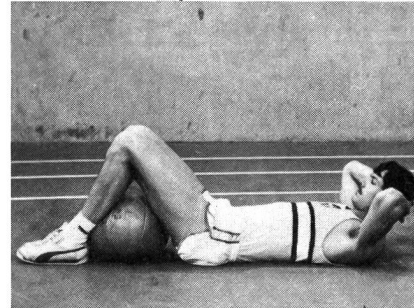
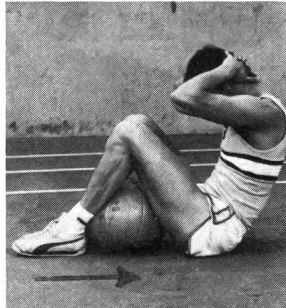


## Abdominaux

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

### Demi-squat:

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

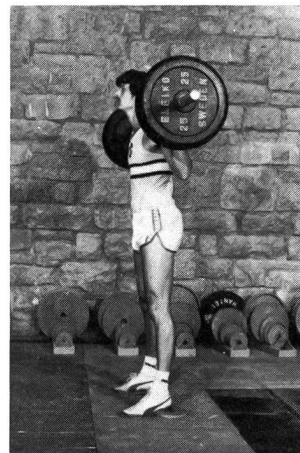
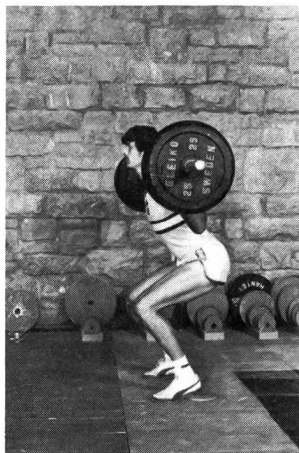
### Squat complet:

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

### Précautions:

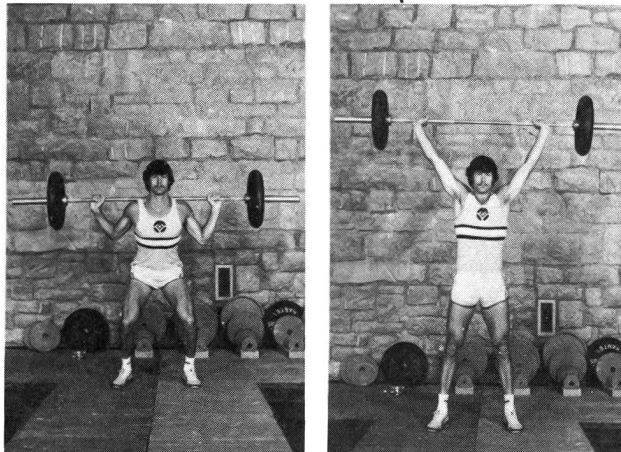
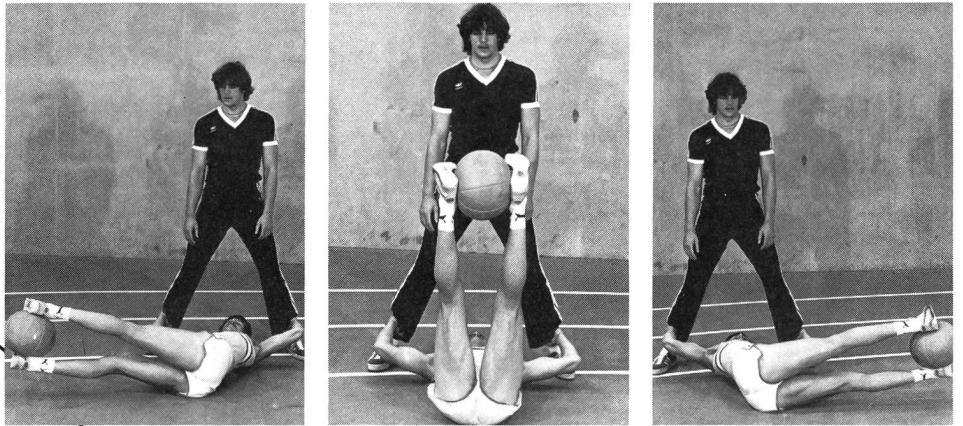
- charge adéquate
- talons légèrement surélevés
- dos parfaitement droit (tête droite en avant)

- 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)



## 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:**

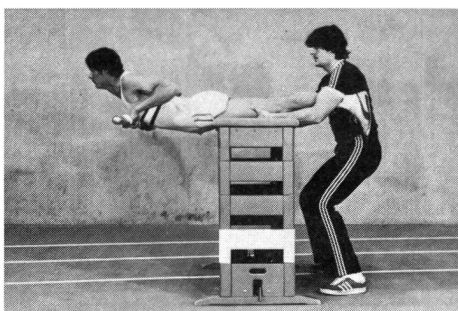
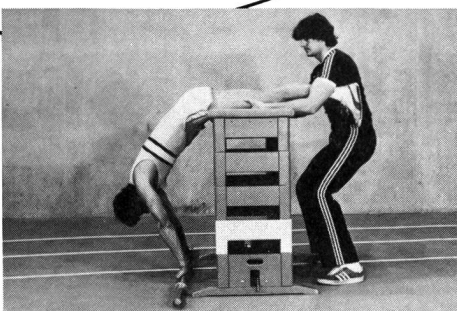
Lors d'un travail avec charges lourdes, il est indispensable que 2 aides freinent la descente de la barre sur les épaules.

## 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»