

## Les points clés de la technique du lancer de disque phase par phase

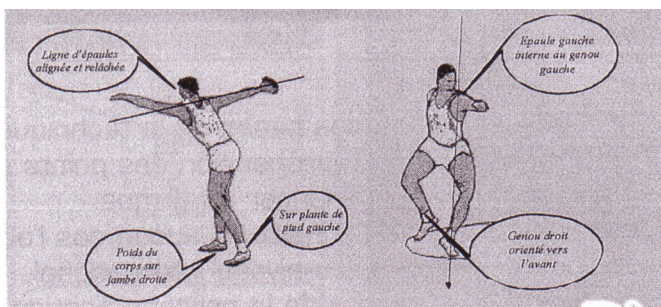
Cette étude peut servir de support à une observation chronologique et analytique du lancer (voir ouvrage de PIASENTA sur observation)

Les phases sont ici détaillées en sept phases, qui peuvent être regroupées en quatre ou cinq phases principales :

- mise en action
- pivot (comprend face avant)
- volte (comprend rotation pied droit et début double appui)
- réalisation ou finale (comprend fin du double appui)
- rattrapage

Attention ! Ce découpage trop détaillé et les termes utilisés pour cela peuvent renforcer une vision trop descriptive du geste au détriment d'une compréhension plus fonctionnelle du mouvement (Alain PIRON, revue EPS 204, 1987) ; ceci est particulièrement important pour la phase clé de double appui où se joue la mise en tension / renvoi, celle-ci débutant au cours de la volte et se réalisant au cours de la finale.

### 1) Phase de mise en action : phase préparatoire au déplacement



Objectifs = se mettre en condition au niveau des appuis et concentration  
Retard du disque et relâchement de la ligne d'épaule et bras lanceur

Timing = débute à la position de retard maximum du disque et se termine sur pied droit décollé

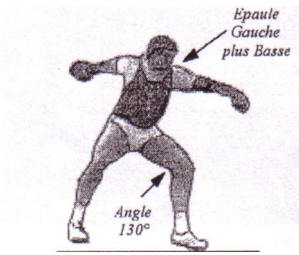
Opérations =

- poids du corps sur jambe droite
- mise en rotation sur SLE (système lanceur engin) par rotation jambe gauche (JG) en plante par genou et transfert du poids = mise en tension car jambe droite (JD) maintenue en place
- abaissement du centre de gravité (CG)

Fautes observables :

- rotation provoquée par ouverture bras gauche
- déséquilibre arrière
- jambe droite non maintenue

## 2) Phase du pivot :



Objectifs : mettre en action le côté droit du lanceur  
Continuer rotation du SLE en équilibre côté gauche aligné

Timing : début pied droit décollé  
Fin pied gauche dans l'axe du lancer

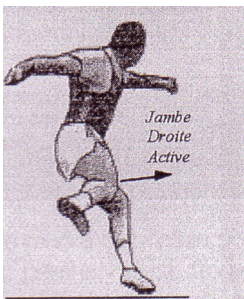
Opérations :

- retour JD après mise en tension en l'éloignant et la balançant (synergie)
- ligne d'épaule reste alignée
- bras équilibrateurs, pas moteurs

Fautes :

- pied droit décolle trop tôt ou trop tard
- mouvement commandé par le haut
- jambe gauche pas assez fléchie
- épaule gauche plus haute que droite

## 3) face avant :



Objectifs : retour actif jambe droite  
prise d'avance côté droit par rapport à côté gauche

Timing : début pied gauche dans l'axe du lancer  
Fin pied gauche décolle du sol

Opérations :

- poursuivre balancé jambe droite sur trajectoire horizontale
- conserver retard du disque
- après éloignement, la jambe droite se rapproche pour se diriger vers le centre du cercle = shoot qui provoque une accélération
- le côté gauche reste bas, jambe fléchie
- le pied gauche est maintenu le plus longtemps possible = point fixe
- épaule gauche reste plus basse
- la hanche droite en avance par rapport au disque

Fautes :

- bras gauche ouvert

- côté gauche monte trop
- la jambe droite va trop vers le haut (volte décollée)
- le bras lanceur tombe

4) la volte : sans appui au sol donc le plus court possible



Timing : début pied gauche décolle  
Fin pied droit se pose au centre du cercle

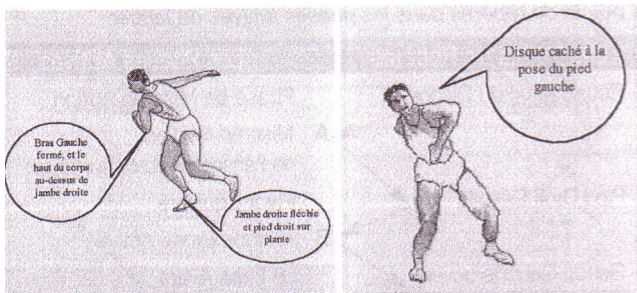
Opérations :

- fermeture bras gauche sur poitrine
- disque aligné sur côté droit
- genou gauche reste fléchi
- jambe droite ramenée activement sous le corps pour prise d'avance maximum
- jambe droite résiste à flexion
- intention de garder pied gauche longtemps au sol (retard)

Fautes :

- écrasement
- réponse passive pied droit
- volte trop aérienne

5) Rotation équilibrée pied droit et début double appui :



Objectif : mise en tension

La perte de vitesse due à la phase en suspension doit être compensée par prise d'avance des appuis au sol. Il faut alors garder en fermeture le bras gauche le plus longtemps possible et relâcher le bras lanceur pour augmenter le rayon de lancement pour ensuite pouvoir ouvrir bras gauche (image d'un arc qui se tend).

Timing : début pied droit en contact avec le sol  
Fin pied gauche se pose en plante (donc début double appui)

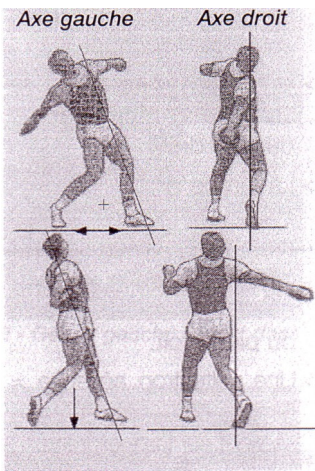
### Opérations :

- pose des appuis rapide sur plante
- à pose pied droit, tronc au dessus jambe droite inclinée vers l'arrière du cercle
- la jambe droite continue son travail en rotation (entraîne bassin)
- pose appui gauche décalé à gauche de l'axe avec alignement P-B-E gauche

### Fautes :

- pied droit arrête son travail en rotation
- bras gauche ouvre trop tôt
- le lanceur se redresse trop tôt

### 6) Finale = phase d'accélération : lancer proprement dit



Objectif : produire sur le disque une accélération progressive pour obtenir une vitesse d'éjection maximum sur une trajectoire appropriée

Timing : début pose du pied gauche (donc double appui)  
Fin engin quitte la main

### Opérations :

- poussée verticale simultanée des deux jambes en face avant
- les deux pieds plus serrés décollent après le lâcher ou restent au sol en étant plus écartés (chemin de lancement plus grand dans ce cas)
- maintenir côté gauche solide : jambe gauche tendue, tronc ne recule pas, ne casse pas
- le pied droit exerce une pression sur le sol
- extension complète jambe droite dans l'axe
- bras lanceur et disque passe sous la ligne d'épaule
- conserver le relâchement de la ligne d'épaule le plus longtemps possible

### Fautes :

- côté droit mal orienté en face avant
- axe gauche déformé, recule
- contraction prématurée du bras droit qui contrarie trajectoire

7) rattrapage : phase d'équilibration et de stabilisation

Objectif : respecter le règlement, ne pas mordre

Opérations : le lanceur se stabilise sur ses deux pieds, jambes fléchies ou sur jambe droite ou continue à tourner sur pied gauche...

Source bibliographique :

Revue AEFA 172 « les bases de la technique », Pascal BIDAULT

Revue EPS n° 204 « Analyse fonctionnelle du mouvement », Alain PIRON, 1987.