

LE LANCER DE JAVELOT PARA/VALIDE

(Collège Scamaroni – Charleville – Mézières)

Classe de 3^e : Rose, Ilaria, Inès, Zoé, Romane, Macéo, Léopold

Nous avons décidé d'étudier le lancer de javelot mais plutôt chez les paras athlètes afin de faire une comparaison des lancers, une analyse et étudier ce que pourrait apporter un para à un valide et vice-versa. Nous prendrons comme handicap, un athlète en fauteuil possédant la mobilité du tronc mais pas de ses jambes.

Il est très facile de trouver chez les valides des informations sur les facteurs de performances, la biomécanique etc... mais lorsqu'il s'agit de trouver des informations sur la performance de para athlètes, cela devient très vite plus compliqué. Tout cela reste encore très confidentiel.

C'est pourquoi, en tant que collégiens, et avec le peu de connaissances que nous avons en mécanique, nous allons essayer de faire prendre conscience que tout le monde peut travailler ensemble afin de faire progresser TOUS les athlètes.

Dans notre étude, nous avons choisi d'étudier le mouvement final au moment du lancer, puis la trajectoire du javelot.

Nous sommes 7 dans le groupe, nous avons tous effectué un lancer filmé mais pour notre étude, nous prendrons celui de Rose.

- Nous avons mesuré le lancer chacun
- Nous avons étudié la trajectoire grâce à l'application
- Nous avons observé le placement du javelot de chaque lanceur afin de comprendre quel est le meilleur placement du bras, des jambes et ce que chacun peut améliorer.

Nous avons recommencé, assis sur une chaise, comme si nous étions un para lanceur.

Observation lanceur valide : Le lanceur valide a beaucoup de mobilité, d'élan même si dans notre cas il ne court pas car il a l'élan des jambes, du buste et du bassin et les bras. De plus il a la stabilité du sol et peut plier la jambe afin d'avoir l'inclinaison qu'il souhaite.

Observation lanceur para : Le lanceur para, quant à lui, n'a que la force du bras comme élan et n'a aucune rotation du bassin et que légèrement du buste. Il ne peut pas choisir librement l'angle de lancer.

Comparaisons :

Nous avons remarqué qu'il était plus difficile de lancer en para plutôt qu'en valide car nous avons moins de rotation au niveau du buste donc moins d'élan. Nous avons également constaté que la courbe était différente car il y a moins de possibilité d'angles. Le lanceur para n'a que la force de ses bras tandis que le lanceur valide a également celle de ses jambes ; il a un point d'appui et une plus grande stabilité.

Points à améliorer pour un para : Travailler la souplesse du bras et du buste afin de s'assurer une plus grande prise d'élan. Mais également la force du bras et sa vitesse de bras.

Points à améliorer pour un valide : Travailler ses rotations, la force du bras et encore travailler la technique de lancer afin d'avoir un meilleur angle.

Conclusion : nous restons très admiratifs des para-athlètes car il y a beaucoup plus de challenge et une adaptation incessante.