

Le lancer du marteau de l'initiation au perfectionnement

SAMEDI 1^{er} avril 2017

Description :

Le lancer du marteau - de l'initiation au perfectionnement

Le lancer du marteau est une discipline en plein essor dans les catégories jeunesse. Pour preuve, le nombre de participants aux championnats suisses jeunesse tant chez les filles que chez les garçons en constante progression. En effet, à l'aspect athlétique nécessaire n'est plus directement associé à des gabarits dis de lanceur. Les qualités d'orientation, de rythme et de coordination sont des facteurs clés pour permettre à l'athlète de lancer son marteau au bon endroit au bon moment. Malheureusement, tous les clubs ne sont pas forcément bien fournis en matériel et en qualifications spécifiques pour « l'enseignement » de cette discipline.

Comment amener les jeunes au lancer du marteau ? Comment leur fournir les acquis pour aller plus haut ? Quelle suite méthodologique adopter pour leur donner confiance et vaincre leurs éventuelles craintes ? Comment pratiquer cette discipline athlétique à l'école pour amener de nouveaux jeunes à l'athlétisme ? Quelles sont les entraînements annexes pour s'améliorer en saut à la perche ? Comment entraîner des athlètes confirmés ? Voici de nombreuses questions qui seront traitées lors de ce cours.

Objectifs : Ce cours transmettra dans un premier temps une base méthodologique pour l'enseignement de cette discipline athlétique au niveau scolaire et dans le cadre des catégories « jeunesse ». Ce module apportera également des connaissances plus précises dans le domaine du lancer du marteau et répondra aux diverses questions des participants. La pratique, à travers la présentation de nombreux éducatifs et exercices plus spécifiques, constituera la partie principale de ce cours. L'objectif premier de ce cours est de permettre à tous les entraîneurs (débutants ou confirmés) ainsi qu'aux enseignants en éducation physique de développer leurs compétences dans cette discipline.

N° du cours:

Public cible : tout type d'entraîneurs, maîtres EPS (athlètes entre U14 -U23)

Lieu, Heures : 1400 Yverdon-les-Bains / Ch. des Bosquets
Stade de l'USY, salle polyvalente
Toute la journée (9h-16h30)
Repas inclus dans le prix

Intervenants : Dominique Destraz, Entraîneur, lancer du marteau
Nicolas Verraires, Experts J+S, ancien lanceur de marteau

Coût : CHF 80 pour membres de Swiss Athletics avec activité reconnue J+S
CHF 120 pour membres Swiss Athletics sans activité reconnue J+S
CHF 120 pour des non membres Swiss Athletics mais actif J+S
CHF 160 pour non membres Swiss Athletics sans activité reconnue J+S

Inscription : Via le formulaire d'inscription J+S sur le site de Swiss Athletics

Les participants sans reconnaissance J+S laissent simplement vide les indications J+S du formulaire (ex.: J+S Coach, J+S n°personnel).

Les participants avec une reconnaissance J+S peuvent aussi s'inscrire via leur coach J+S online sous www.jeunesseetsport.ch.

Renseignements:

Stéphane Diriwächter, 079 345 67 57, sdiriwachter@me.com

Reconnaissance:

Le cours est reconnu comme module Jeunesse et Sport (J+S) et comme cours de perfectionnement pour entraîneurs A, B ou C de Swiss Athletics.