

Workshop CNP : Mobilité

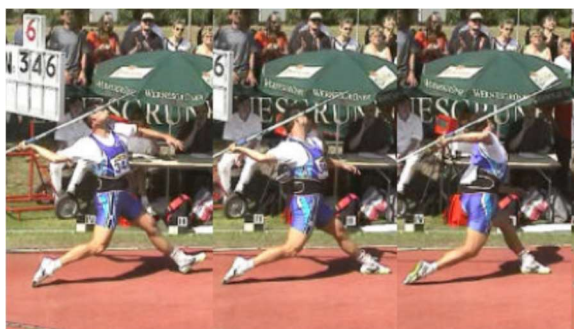
Objectifs du développement de la mobilité chez le lanceur :



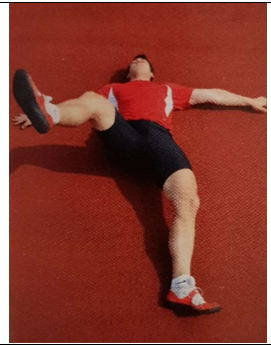
- Disposer d'un chemin d'accélération de longueur optimale
- Créer une torsion de grande amplitude
- Accroître l'amplitude de mouvement de l'épaule

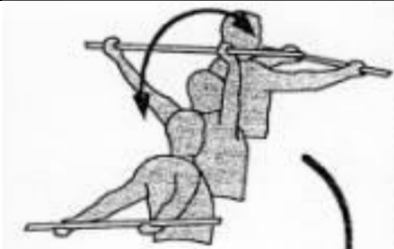

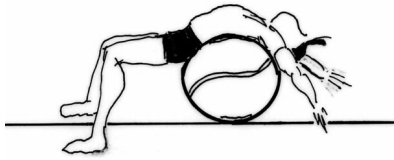
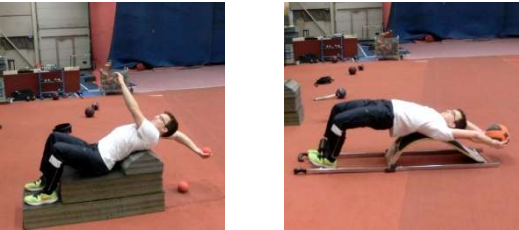
Illustration : Lancer du disque (Franka Dietzsch, 2001, 64.04m, source : DLV Trainer B)



Illustration : Lancer du javelot (Jan Zelezny, 2003, 87.92m, source : DLV Trainer B)



Thème	Exercice	Remarques	Image
Mobilité spécifique au lancer du disque	<ul style="list-style-type: none"> Mobilisation active : rotation du buste (debout ou assis, avec ou sans bâton) 	2x10-15 répétitions	
	<ul style="list-style-type: none"> Mobilisation active : rotation du tronc couché sur le côté 	2x10 répétitions Egalement possible sous forme de stretching statique de 2x20''	
	<ul style="list-style-type: none"> Mobilisation active : Adduction et abduction de la jambe libre, couché sur le dos 	2x10 répétitions	
	<ul style="list-style-type: none"> Stretching statique : muscles pectoraux de manière isolée. 	2x20''	
	<ul style="list-style-type: none"> Exercice global d'engagement de la hanche en position de lancer sans élan. 	2x5-6 répétitions	

Thème	Exercice	Remarques	Image
Mobilité spécifique au lancer du javelot	<ul style="list-style-type: none"> Mobilisation active : diverses rotations avec bâton ou javelot (les 2 bras en même temps, 1 bras après l'autre) 	2x10-15 répétitions	
	<ul style="list-style-type: none"> Stretching statique : étirement spécifique des muscles de l'épaule avec le javelot. Prise à 2 mains ou à 1 main. 	2x20''	
	<ul style="list-style-type: none"> Stretching statique : étirement des pectoraux avec appui à l'arrière de l'omoplate. 	2x20''	
	<ul style="list-style-type: none"> Exercice spécifique de lancer de balle ou medicine ball avec appui à l'arrière de l'omoplate (assis). Exercice spécifique d'engagement de la hanche en position de lancer sans élan (debout) 	2x6-8 répétitions 2x5-6 répétitions	

N.B Les exercices de mobilité sur les haies font intégralement partie du répertoire d'exercices utiles pour les lanceurs.