

ANNEXES - SOMMAIRE

| | |
|--|------------|
| 1. ANNEXE 1 : CORPUS PRINCIPAL (SEANCES, SYNOPSIS LONG)..... | 3 |
| 1.1. POIDS..... | 3 |
| 1.2. DISQUE | 119 |
| 1.3. JAVELOT | 267 |
| 1.4. MARTEAU | 356 |
| 2. ANNEXE 2 : PRESENTATION DU SYNOPSIS COURT (REDUCTION DU CORPUS PRINCIPAL) ET DE SES ELEMENTS DE CONSTRUCTION | 439 |
| 2.1. POINTS TECHNIQUES ABORDES DANS CHACUN DES LANCERS | 439 |
| 2.2. SEQUENCES ET ENCHAINEMENTS RENCONTRES CHEZ CHACUN DES LANCEURS | 444 |
| 2.2.1. <i>séquences</i> | 444 |
| 2.2.2. <i>embranchements et enchaînements des séquences</i> | 461 |
| 3. ANNEXE 3 : TRANSCRIPTION DES ENTRETIENS..... | 489 |
| 3.1. POIDS..... | 489 |
| 3.2. DISQUE | 552 |
| 3.3. JAVELOT | 585 |
| 3.4. MARTEAU | 624 |
| 4. ANNEXE 4 : DONNEES QUANTITATIVES ET SCHEMAS..... | 658 |
| 4.1. VALEURS ATTRIBUEES AUX DIFFERENTS PATTERNS RENCONTRES..... | 658 |
| 4.2. EPISTEMOLOGIE DES ENTRAINEURS | 661 |
| 4.2.1. <i>localisation des points techniques au sein des phases successives du geste..</i> | <i>661</i> |
| 4.2.2. <i>mises en relation entre les points techniques (« ce qu'il faut faire »), les contenus (« ce qu'il faut faire pour faire »), les constats (« ce que fait l'athlète ») et les théories investies</i> | <i>665</i> |
| 4.3. SATURATION DIDACTIQUE : | 670 |
| 4.3.1. <i>nombre total (ordonnée) d'occurrences pour chaque point technique (abscisse) sur l'ensemble du cycle (consignes techniques des entraîneurs).....</i> | <i>670</i> |
| 4.3.2. <i>évolution de la saturation didactique selon celle de la « couverture » des phases techniques au fil du cycle</i> | <i>672</i> |
| <i>. nota : exemple au disque – en rouge : nombre d'occurrences</i> | <i>672</i> |

| | | |
|--------|--|-----|
| 4.3.3. | <i>évolution de la saturation didactique à partir du deuxième indice de saturation (rapport : [nombre de points techniques abordés]/[nombre de lancers])</i> | 679 |
| 4.4. | MIGRATION DES CENTRATIONS DIDACTIQUES | 680 |
| 4.4.1. | <i>en valeur absolue</i> | 680 |
| 4.4.2. | <i>en valeur relative (exemple au poids)</i> | 683 |
| 4.5. | EVOLUTION DU NOMBRE D'OCCURRENCES POUR CHAQUE POINT TECHNIQUE ABORDE ET CHAQUE ENTRAINEUR AU FIL DES SEANCES (DE GAUCHE A DROITE : POIDS, DISQUE, JAVELOT PUIS MARTEAU)..... | 684 |
| 4.6. | EVOLUTION DE LA REDONDANCE, DE LA SATURATION ET DE LA MIGRATION DIDACTIQUES..... | 685 |
| 4.7. | EVOLUTION DE LA VALEUR MOYENNE « DU » POINT PAR SEANCE, EN POURCENTAGE PAR RAPPORT AU NOMBRE TOTAL DE POINTS DIFFERENTS AU SEIN DE L'EPISTEMOLOGIE DE L'ENTRAINEUR | 687 |
| 4.8. | EVOLUTION DE LA MOYENNE DES VALEURS (ORDONNEE) DES LANCERS REALISES (EN BLEU) ET DE LA VALEUR DE LA VARIATION MOYENNE DE L'ENSEMBLE DES LANCERS (EN ROSE), D'UNE SEANCE A L'AUTRE (ABSCISSE) | 690 |
| 4.9. | EVOLUTION DES VALEURS DES LANCERS REALISES ET DE LA VARIATION DE CES VALEURS (EN ORDONNEE), LORS DE CHAQUE SEANCE (ABSCISSE)..... | 693 |
| 4.10. | STABILITE MOTRICE, NIVEAU DE PERFORMANCE, NOMBRE DE LANCERS ET EVOLUTION DE LA VALEUR DE LA PROXIMITE DES LANCERS DE TYPE 1 ET DES LANCERS DE TYPE 2, VIS-A-VIS DES LANCERS DE TYPE 0 (AVEC ELAN, SANS ELAN ET MOYENNE AVEC ET SANS ELAN) ET PROPORTION DES LANCERS DES DIFFERENTS TYPES (0,1 ET 2)..... | 699 |
| 4.11. | VALEURS SUCCESSIVES « GESTES / POINTS TECHNIQUES ABORDES » | 707 |
| 4.12. | PRISES DE POSITION SUCCESSIVES AU SEIN DES « RESEAUX EPISTEMIQUES » ET POINTS TECHNIQUES ABORDES LORS DES DIFFERENTS ENTRETIENS (MIS EN RELATION AVEC LES EPISODES PRIS POUR OBJET ET LES POINTS TECHNIQUES ABORDES SUR LE TERRAIN) | 718 |
| 4.13. | MISES EN RELATION ENTRE LES POINTS TECHNIQUES ABORDES LORS DES DIFFERENTS ENTRETIENS, CEUX ABORDES LORS DES SEANCES ET LES VALEURS DES GESTES SUCCESSIFS DE L'ATHLETE | 771 |
| 4.14. | INDICES DE FIDELITE DIDACTIQUE | 783 |

Annexe 1 : corpus principal (séances, synopsis long)

Notes préalables :

- outre l'incompatibilité entre la lourdeur des vidéos (plusieurs Go par séance) et la capacité du CD-ROM ainsi que les problèmes liés à la lisibilité de leur format par la plupart des lecteurs classiques, le souci de préserver l'anonymat des acteurs (déjà présent par l'utilisation des initiales de leur prénom) dans le cadre d'une thèse accessible à tous, nous a incité à ne pas insérer les fichiers vidéo en annexes ;
- les numéros des vidéos des séances d'entraînement du couple J/G (poids) ne figurent pas en annexes car elles ont été découpées sous formes de photos, dont une série de type « kinogramme » figure à partir de la page 468 (visage de l'athlète masqué) pour illustrer le séquençage des lancers.

1.1. poids

- 1^{ère} séance : 22/03/03 – début du travail technique : 15h

| Temps : | T.D.P. : | Traces verbales : | Gestes : |
|---------|----------|--|--|
| 0'00 | 1 | J : là, tu te mets en position//et tu vas m'en faire un et tu vas m'en parler... | J : exerce une pression sur le dos de R afin d'abaisser sa ligne d'épaules |
| 0'02 | | | R : entame son lancer (sans élan, sans poids) |
| 0'03 | 2 | J : attention à ta plante de pied/sur ta plante de pied, là, hein ?//La poussée, sur la plante de pied. A part ça tu changes rien. | J : désigne du doigt le pied droit de R (à plat) |
| 0'12 | | | R (après être allé chercher son poids) : effectue son deuxième lancer |

¹ J désigne le poids que R vient de lancer

² J fait allusion au pied droit

| | | | |
|------|----|---|--|
| 0'13 | 3 | J : ouais//ouais, c'est bien. Bon/c'est bien : tu vas chercher plus sur ta jambe droite. T'en as qu'un ¹ ? | |
| 0'15 | 4 | R : euh... | |
| 0'16 | | | J : fouille dans la brouette servant à transporter les engins de lancer et saisit un poids de 3 kgs qu'il donne aussitôt à R |
| 0'17 | 5 | J : on va alléger un peu, là. R (en riant) : ouais ! | |
| 0'19 | | | R : lance et manque de se déséquilibrer sur la gauche |
| 0'20 | 6 | J : le pied gauche... | J : se déplace vers le butoir et saisit la cheville gauche de R |
| 0'21 | 7 | J : là, tu le décales un petit peu... | J : décale pied gauche de R vers la gauche du butoir |
| 0'23 | 8 | J : voilà !//en gros, quoi. | |
| 0'24 | 9 | J : le pied droit, on l'a vu, là ici... | J : désigne le centre du plateau |
| 0'24 | | | R : décale son pied droit au centre du plateau |
| 0'24 | 10 | J : ...fermé ² //et hop, là/tu regardes ici. | J : désigne du doigt l'arrière du plateau |

| | | | |
|------|----|---|--|
| 0'25 | 11 | J : donc//les épaules/fermées | J : positionne R |
| 0'27 | 12 | J : le pied//à peu près là...sinon t'es tout tordu. | J : désigne l'endroit du butoir où il souhaite que R place son pied – R place son pied à cet endroit |
| 0'28 | | | R : mime un lancer sans élan |
| 0'28 | 13 | J : ouais//c'est pas terrible ! | |
| 0'33 | | | M : s'installe dans le plateau de lancer |
| 0'33 | 14 | J (s'adressant à R) : cours chercher des poids//avant que G il commence parce que... | |
| 0'35 | 15 | M : j'lance de quelle manière ? | |
| | 16 | J : comme tu veux/comme tu veux | |
| | 17 | G : j'fais des lancers arrière, ou pas ? | |
| | 18 | J : ouais//ce qui s'rait bien, c'est qu'tu fasses des rentrées de pied avec la barre... | |
| | 19 | M : faites gaffe je lance ! | |
| | 20 | G : 'faut qu'j'aille chercher la barre alors ! | |

| | | | |
|------|----|---|--|
| 0'40 | 21 | J : ben vas-y tout de suite, alors. | M : lance |
| 0'41 | 22 | J : oui/pas mal//alors il faudrait euh//tu vas faire beaucoup de p'tits lancers avec des 2 kgs//M ! | M : cours chercher son poids |
| | 23 | M : ouais... | |
| | 24 | J : et puis à un moment donné... | J : détourne son regard vers le sol, à sa gauche |
| | 25 | J (s'adressant au groupe) : ...c'est un 4 kgs, ça ? | |
| | 26 | R : oui. | |
| | 27 | J : tu n'as pas pris de 3 kgs, M ? | |
| | 28 | M : si mais... | |
| | 29 | J : ah y'en avait pas ? | |
| | 30 | M : si mais...on n'en a pas pris beaucoup... | |
| | 31 | J : ça fait rien : comme ça tu feras beaucoup de lancers !//Beaucoup de lancer avec du 2 kgs. | |
| | 32 | M : parce qu'en compet, c'est les 3 ou les 2 ? | |

| | | | |
|------|----|--|--|
| 1'05 | 33 | J : ...alors déjà, évitez d'avoir toujours un poids ou deux qui traînent, là, devant, ici*// car si vous mordez vous prenez le pied dessus, clac !//et ça fait un cheville, hein ? | *J : désigne du doigt la zone de l'aire de lancer au-delà du butoir R : s'installe dans l'aire de lancer |
| 1'06 | 34 | J : voilà/là//et tu regardes//et tu pousses avec la jambe droite ! | R : se trouve en position de lancer dans élan |
| 1'07 | | | R : lance |
| 1'08 | 35 | R : oh non alors ! | |
| 1'09 | 36 | J : eh, 'faut pas faire ça regarde//hop/hop*//non !/tu ne mets en position/et tu te grandis !** | *J : mime des flexions sur la jambe droite entraînant les fesses vers l'arrière (cassure d'alignement) **J : mime une action de poussée verticale de la jambe droite associée à un « grandissement » de tout le corps |
| 1'15 | | | R : se positionne dans le plateau de lancer |
| 1'16 | 37 | J : voilà, là... | |
| 1'17 | | | R : lance |
| 1'18 | 38 | J : ...ça vient !//ça monte pas énormément encore/vas-y encore un autre ! | |

| | | | |
|------|----|---|---|
| 1'20 | | | J : part s'occuper des lanceurs de javelot (environ 40m plus loin) |
| 1'25 | | | R : lance |
| 1'30 | | | G : revient avec une barre de musculation (charge totale = 26 kgs), puis se place en position de « groupé » au niveau de plateau de lancer afin d'effectuer des déplacements selon la technique de lancer dite « en translation » |
| 1'37 | 39 | J (après la première série de G)* : oui, oui, regarde toujours/c'est bien, oui/oui. | |
| 1'51 | 40 | G (après la deuxième série)*: pffhh ! c'est dur ! | |
| | 41 | J : qu'est-ce qui est dur ? Si c'est trop lourd, t'en retires ! | |
| | 42 | G : non ça va | |
| | 43 | J : L'important n'est pas, au début, de/de/de/l'important//c'est d'faire le mouvement euh//avec au contraire peut-être du dynamisme | |

| | | | |
|------|--|--|---|
| 2'00 | | | G : retire 4 kgs de la barre |
| 2'10 | | | J : part entraîner une lanceuse de marteau à proximité des plateaux de lancer de poids |
| 2'20 | | | G : recommence l'exercice précédent (2 séries de 5 répétitions, 1 de 2 répétitions – rythme plus élevé) Pendant ce temps, M et R lancent le poids – J entraîne une lanceuse de marteau |
| 2'35 | | | G : se désaltère |
| 2'47 | | | M : lance |
| 3'09 | | | G : effectue des jetés-nuques – barre chargée à 22 kgs, 10 répétitions – avec sauts verticaux par extension des jambes à partir du butoir (pieds alternés) |
| 3'29 | | | M : lance |
| 3'40 | | | G : effectue un « enlevé arrière » |
| 3'55 | | | G : recommence l'exercice |
| 4'14 | | | G : idem |

| | | | |
|------|----|-------------------------|--|
| 4'19 | | | M : lance |
| 4'26 | | | M : lance |
| 5'03 | | | G : effectue un « enlevé avant » |
| 5'21 | | | G : recommence l'exercice |
| 5'43 | | | G : idem |
| 6'37 | | | G (après être allé chercher les poids) : effectue un lancer sans élan |
| 6'46 | | | G : idem |
| 6'59 | | | G : idem |
| 7'05 | | | G : effectue quelques mouvements de rotation des bras |
| 7'18 | | | G : effectue à nouveau un lancer sans élan |
| 7'19 | | | G : part chercher les poids |
| 7'40 | | | G : effectue un autre lancer sans élan |
| 7'55 | | | G : idem |
| 7'59 | 44 | G : J j'comprends pas ! | J : ne réagit pas à l'appel de G – est |

| | | | |
|------|----|---|---|
| 8'00 | | | toujours occupé à entraîner d'autres lanceurs à côté du plateau de lancer de poids G : fixe J du regard durant quelques secondes |
| 8'05 | | | G : ayant vu que J ne réagissait toujours pas, G retourne dans le plateau de lancer, poids en main |
| 8'10 | | | G : lance sans élan |
| 8'13 | | | G : se dirige en direction de J |
| 8'28 | 45 | G : J ça part pas un rond sans élan j'comprends pas ! | |
| | 46 | J : ouais... | |
| 8'30 | | | J : se dirige en compagnie de G vers les plateaux de lancer de poids |
| 8'40 | | | M : lance avec élan |
| 8'41 | 47 | M : combien j'ai lancé là ? | |
| | 48 | J : oh... plus de huit ! | |
| 8'42 | | | G : lance sans élan |
| 8'45 | 49 | J : qu'est-ce qui va pas, G, là ? | |
| | 50 | G : ça c'est le cinq. | |

| | | | |
|-------|----|---|---------------------------|
| | 51 | J : hein ? | |
| | 52 | G : c'est le cinq kilos/le six part pas à onze ! | |
| | 53 | J : t'as fait d'la muscu quand ? | |
| | 54 | G : mardi. | |
| | 55 | J (l'air très étonné) : oh... | |
| 8'50 | | | G : va chercher les poids |
| 11'01 | 56 | J (s'adressant à G) : alors... on va dire euh... onze... sans/sans élan ? | |
| | 57 | G : ouais ouais euh//ouais : sans élan j'fais à peine onze ! | |
| 11'16 | | | G : lance sans élan |
| 11'17 | 58 | J : ça c'est le sept ? | |
| | 59 | G : le sept, ouais. | |
| | 60 | J : t'as deux six ou trois six ? | |
| | 61 | G : trois six, deux sept et un cinq. | |
| | 62 | J : très bien. | |
| | 63 | J : là t'en as fait combien ? une petite | |

| | | | |
|-------|----|--|--|
| | | dizaine ? | |
| 11'26 | 64 | G : ouais...ça doit être ça/j'ai dû en faire dix. | G lance sans élan |
| 11'28 | 65 | J : ouais en effet. | |
| | 66 | G : le sept par à dix mètres ! | |
| | 67 | J : Les cannes qu'est-ce que ça donne ? | |
| | 68 | G : ben j'sais pas mais tout à l'heure j'ai commencé à sentir quelque chose...un début de crampe au mollet. | G : se tient le mollet droit |
| | 69 | J : ouais parce qu'y a pas du tout d'poussée d'jambe droite, là hein//c'est pas grave, on fait d'la technique, hein !/c'est pas une compet, c'est pas grave hein ! | |
| 11'45 | | | G : lance à nouveau sans élan |
| 11'46 | 70 | J : ouais//ouais en effet ça part pas. | |
| 11'47 | 71 | G (l'air dépité) : ouais tu vois ça fait onze ! | |
| 11'49 | 72 | J : Bon ben c'est pas grave !/tu vas commencer*/tu vas//remettre un peu | *J : va chercher un balai dans la brouette |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| | | d'ordre dans les idées là/et puis tu vas commencer à/faire des lancers avec élan et on va voir !//**donc tu vas essayer de/d'aller surtout//deux points//le retrait de pied droit//et puis euh///surtout tu vas regarder aussi// | ** J : revient et commence à balayer le plateau |
| 11'55 | 73 | G : ouais c'est bon là//y'a rien ça sert à rien d'essuyer... | |
| 11'56 | 74 | J : tu vas regarder//là ta godasse*** | ***J : tout en balayant, désigne l'arrière du cercle où se trouve une chaussure de G. |
| 11'57 | 75 | G : ouais, j'l'ai mise exprès... | |
| | 76 | G : ça va être bon, là ! | |
| | 77 | J : oh ben écoute//quand-même... | |
| | 78 | G : la poussière ? | |
| | 79 | J : et alors : c'est vachement mieux ! | |
| 12'03 | | | G effectue son premier lancer avec élan |
| 12'04 | 80 | J : ça déclenche euh//ça déclenche assez vite hein//t'es arrivé sur l'talon/t'es arrivé sur l'talon parce que/*/ | *J : se dirige vers le plateau de lancer |
| | 81 | G : oh oui oui j'ai senti en fait | |

| | | | |
|-------|----|---|--|
| 12'19 | 82 | J : t'es arrivé sur l'talon parce que il s'est avancé ton pied**. Au lieu/au lieu de//il était un peu avancé par rapport à l'axe général//oh c'est pas euh//on va dire qu'c'est l'premier ! | **J : désigne un décalage du pied droit vers la droite par rapport à l'axe de déplacement du centre de masse de l'ensemble lanceur/poids (plan horizontal, cercle de lancer vu du dessus et de l'arrière) G : lance avec élan |
| 12'20 | 83 | J : t'es... | |
| 12'20 | 84 | G (grimaçant) : crampe au mollet ! | |
| 12'21 | 85 | J : c'est les sauts ! C'est les sauts G ! | |
| 12'22 | 86 | G : ouais ! | |
| 12'23 | 87 | J : ça fait un moment qu'on n'en a pas faits à ce point-là hein ? | |
| 12'24 | 88 | G : ouais/ouais ça calme/ouais | |
| 12'26 | 89 | J : ben tu vas te mettre sur l'dos et les cannes en l'air hein ?/mets le dos à plat sur l'herbe et lève tes jambe et puis tu les/tu les décontracte. | |
| 12'29 | | | G : s'installe selon la position décrite par J |
| 12'30 | 90 | J : Qu'est-ce t'as fait/t'as pas couru euh// | |

| | | | |
|-------|----|--|--|
| | 91 | G : là j'contracte à peine ça fait une crampe | |
| 12'35 | 92 | J : ouais/ben/'faut laisser passer un peu d'temps//tu laisses quoi//cinq/cinq dix minutes là hein ?/'faut bien/'faut bien ça ! | J : part s'occuper des autres lanceurs |
| 16'28 | 93 | J : et qu'est-ce que t'as fait hier ? | |
| | 94 | G : six heures de maths dans la journée//ça fait marcher l'cerveau mais pas les jambes ! | |
| | 95 | J : c'était mais...pourtant tu t'es pas fait trop violent d'entrée | |
| | 96 | G : j'ai pourtant pas fait énormément d'jambes mardi//j'au fait que les bras//de toute façon y'a pas d'presse et pas assez de poids pour faire les squatts | |
| | 97 | J : les mollets, c'est les deux ? | |
| | 98 | G : non non, c'est qu'le droit | |
| | 99 | J : ben sinon on va faire de la technique eh//sans//sans lancer trop//tu sens hein ?/et si t'as une crampe même euh//même avec un cinq kilos ça va pas être génial pour euh/ | |

| | | | |
|-------|-----|---|--------------------------------|
| 17'05 | 100 | J : pas trop violent !/tu t'étudies bien justement tu profites/tu regardes longtemps//et tu pousses | G : s'installe dans le plateau |
| 17'06 | | | G : lance |
| 17'07 | 101 | J : bon/qu'est-ce que ça fait ? | |
| | 102 | G : ça va. | |
| | 103 | J : bon ben fais-en comme ça plusieurs, cool ! | |
| 17'10 | | | G : va chercher les poids |
| 17'42 | | | G : lance avec élan |
| 17'43 | 104 | J : c'est pas mal, ça ! | |
| 17'44 | 105 | G : ouais mais dès qu'je//je bourre à la fin | |
| 17'45 | 106 | J : ah ouais mais ça//les sensations de finale 'faut pas trop les chercher pour le moment | |
| 17'47 | 107 | G : ah non non non mais/j'ai mal au mollet dès qu'je... | |
| 17'48 | 108 | J : mais bien sûr mais tu vas compenser//donc tu vas bosser/ | |

| | | | |
|-------|-----|--|--|
| 17'49 | 109 | G : pff... | |
| 17'49 | 110 | J : mais c'est pas grave/tu vas/bosser/technique/avec/donc/la fermeture/bien du haut du corps/d'accord/et l'retour du pied ici//et tu laisses partir//t'en fais comme ça//x// et quand c'est un six kilos tu pusses pas hein/surtout ! | J : mime le geste attendu dans le plateau |
| 17'56 | | | G : lance avec élan |
| 17'57 | 111 | J : oui ! bon ! c'est pas grave//on fait pas toujours d'la technique à à treize mètres !/hein G ? | |
| 17'59 | 112 | G : hein ? | |
| 18'00 | 113 | J : on fait pas toujours d'la technique à treize mètres. | |
| 18'02 | 114 | G : j'essaie d'retrouver les trucs à J.-J. là/les trucs pousser en avant | |
| 18'03 | 115 | J : où ça en avant ?/euh... | |
| 18'04 | 116 | G : en//en partant/*j'avais trouvé un truc/j'sentais un truc à la fin mais euh//faut qu'j'retrouve... | *G : mime une extension du bras gauche dans la direction du lancer |
| 18'06 | 117 | J : ouais... | |

| | | | |
|-------|-----|--|---|
| 18'07 | | | G : lance |
| 18'08 | 118 | J : bon euh//dis-donc/le pied droit il revient/il revient plus vite hein là hein ?//il revient plus vite il se ferme assez correctement//t'es pas encore tout à fait encore assez sur la plante/hein/on dirait qu'y a l'pied qu'est un p'tit peu//un peu trop à plat un peu/l'ancien défaut/mais enfin bon ça vient hein//tu regardes longtemps c'est bien ! | |
| 18'22 | | | G : lance |
| 18'23 | 119 | J : quand il rentre son pied c'est pas génial mais bon//c'est un cinq ça ? | |
| 18'24 | 120 | G : c'est un cinq. | |
| 18'25 | 121 | J : ouais. | |
| 18'25 | | | G : va chercher les poids J : part entraîner les autres lanceurs |
| 20'23 | | | G : lance puis se saisit immédiatement le mollet droit |
| 20'25 | 122 | J : oh le G !//pousse pas//pousse pas/ | |
| | 123 | G : oh ben là c'est trop tard ! | |

| | | | |
|-------|-----|---|--|
| | 124 | J : t'es foutu là ? C'est trop tard ? | |
| | 125 | G : ah ouais !///ah là c'est mort ! | |
| | 126 | J : t'es cuit là ? | |
| | 127 | G : ah ouais ! | |
| | 128 | J : oh là là là là/fais ch... | |
| 20'31 | | | G : reste assis et se tient le mollet |
| 20'33 | 129 | J : bon ben tu vas réessayer un p'tit coup et... | |
| | 130 | G : attends, j'vais voir ouais... | |
| 20'36 | | | G : se relève et tente quelques déplacements |
| | 131 | J : ça va ? | |
| | 132 | G : non ! | |
| | 133 | J : bon ben G tu vas rien faire hein//tu vas recouvrir/tu vas recouvrir les papattes à moins qu'tu veuilles bronzer ? | |
| | 134 | G : là même quand je marche ça contracte ! | |

| | | | |
|--|-----|------------------------------|--|
| | 135 | J : ah ben ouais tu parles ! | |
|--|-----|------------------------------|--|

▪ 2^{ème} séance : 29/03/03 – début du travail technique : 14h45

| Temps : | T.D.P. : | Traces verbales : | Gestes : |
|---------|----------|---|--------------------------------|
| 0'00 | | | M : lance (sans élan) |
| 0'05 | 1 | M : eh mais j'lance pas loin du tout là ! | |
| | 2 | J : mais il//il part vers le ciel là/t'inquiète on va r'garder ça | |
| 0'08 | | | G : effectue un enlevé arrière |
| 0'13 | | | M : lance (avec élan) |
| 0'14 | 3 | J : ah ! C'est un petit ça ! | |
| | 4 | M : yes | |
| | 5 | J : c'est pas mal quand-même. Il va falloir que tu voies la position du/du poids dans ta main. Et ça tu peux l'regarder aussi bien avec un...un deux qu'avec un trois ! | |
| 0'19 | | | M : lance |
| 0'20 | 6 | J : ouais !//alors lance pas trop vers le haut ! | |
| 0'21 | | | M : lance |
| 0'22 | 7 | J : ah...pff...ah ! | |
| | 8 | M : y'a combien là ? | |

| | | | |
|------|----|--|-------------------------------|
| 0'24 | | | J : mesure la distance en pas |
| 0'27 | 9 | J : euh...six m ! | |
| | 10 | M : combien ? | |
| | 11 | J : plus que six. | |
| | 12 | M : c'est bien ou pas bien ? | |
| | 13 | J : c'est pas bien//c'est pas bien//mais t'es jeune toi ! | |
| | 14 | M : y'en a qui font à peu près combien ? | |
| | 15 | J : va savoir ! Dans les minimes, trois kilos//y'a des filles qui sont capables de faire plus de onze mètres. | |
| | 16 | M : plus de onze mètres ? | |
| | 17 | J : oui. | |
| | 18 | M : à mon âge ? | |
| | 19 | J : oui mais elles vont être deuxième année. Tu comprends l'truc ? Toi l'année prochaine//tu vas faire au moins huit mètres à ce truc là/au moins/huit à neuf mètres//hein ?/alors c'est pour ça qu'il faut pas s'affoler hein ! | |
| 0'53 | 20 | M : donc 'vaut mieux pas qu'j'fasse pas le poids alors ! | G : lance sans élan |
| | 21 | J : si ! Ca dépend euh//tu verras toi même !//En ce moment c'est au marteau vraisemblablement/et au disque que ça va l'mieux ! | |
| | 22 | M : ben le disque j'en ai fait hier/et euh//mercredi et ça va beaucoup mieux. J'arrive à le lancer droit et loin//enfin loin... | |

| | | | |
|------|----|---|--|
| 1'04 | | | R : lance (avec élan) |
| 1'05 | 23 | J : ouais/bon/à revoir hein ! | |
| | 24 | R : ouais c'est mou ! | |
| | 25 | J : 'faut//enfin bon/c'est l'premier//alors n'oublie pas R//déjà tu/tu fixes bien devant toi/et quand tu vas reculer tu regardes bien/toujours/ligne droite/et | |
| 1'09 | | alors/(s'adressant à M) : voilà/ça soulève !/(s'adressant à R) : tu privilégies/de fermer ton épaule gauche///dans/dans le/recul/que tu fais hein ?/pour te replacer. | *M : lance |
| 1'14 | | | R : s'installe en position de lancer sans élan |
| 1'15 | 26 | J : ah bon tu vas lancer sans élan/d'accord | |
| 1'16 | | | R : lance |
| 1'17 | 27 | J : bon//ça part hein le deux kilos !//le pied gauche tu l'mettras là*//le pied droit/**/et tu regardes là longtemps là/ici*** | * J : désigne la partie gauche du bord intérieur du butoir ** J : positionne R *** J : désigne du doigt l'arrière du plateau |
| 1'29 | 28 | J : ça va G aujourd'hui ? | |
| | 29 | G : ouais ça va ouais | |
| | 30 | J : oh vous n'avez pas forcé d'trop là... | |

| | | | |
|------|----|--|----------------------------|
| 1'33 | | | G : lance sans élan |
| 1'35 | 31 | J : fais-en pas cinquante sans/sans élan//on va essayer d'rattraper un peu l'temps perdu de//de samedi dernier | |
| 1'42 | | | G lance sans élan |
| 1'43 | 32 | J : ça part dis donc aujourd'hui ! | |
| | 33 | G : ouais ! | |
| | 34 | J : tu veux une fiche ? | |
| | 35 | G : comment ? | |
| | 36 | J : tu veux une fiche ? | |
| | 37 | G : ouais ! | |
| | 38 | J : non mais j'veais en chercher j'ai oublié mon sac ! | |
| | 39 | G : il est où ton sac ? | |
| | 40 | J : ben il est là bas ! J'veais chercher une fiche ! | |
| | 41 | G : au//au local ? | |
| 1'50 | 42 | J : ouais ! | R : lance sans élan |
| | 43 | G : t'amènes un poids d'cinq ? | |
| | 44 | J : un poids d'cinq ? | |
| | 45 | G : ouais t'as pris des sept et... | |
| 1'53 | | | M : lance |
| 1'54 | 46 | J : ouais//bon//alors là même chose/et puis tu vas rentrer ton pied droit/d'accord ? | |
| | 47 | M : comme ça ? | |
| | 48 | J : oui tu pars/tu pars il est droit//quand tu recules/*/ hop !//tu le rentres ! | *J : mime le geste attendu |

| | | | |
|------|----|---|---|
| | 49 | M : mais//j'fais comme ça directement ? | |
| | 50 | J : non non non//toujours en deux temps/tu pars//tu pars comme ça/tu vois//pied/droit//ensuite quand tu recules/voilà | |
| 2'13 | | | R : lance |
| 2'14 | 51 | J : c'est dur hein ? | |
| | 52 | R : ouais/très ! | |
| | 53 | J : ouais t'es pas très bien positionné non plus ! | |
| 2'26 | | | M : lance |
| 2'27 | 54 | J : bon//euh/'faut en faire/'faut//t'as pas la même technique quand tu pousses un deux et/et un trois hein ! | |
| 2'30 | | | R : s'installe dans le plateau (position de lancer sans élan) |
| 2'32 | 55 | J : alors le pied gauche euh//un petit peu ouvert/par rapport à/à l'axe/voilà//là ton épaule/et là tu tires là-dessus | |
| 2'35 | | | R : lance |
| 2'36 | 56 | J : bon//alors qu'est-ce que ça donne ça* ? | * J : mesure la distance en pas |

| | | | |
|------|----|--|--|
| 2'42 | 57 | J : bon euh//M et//et R vous êtes fifty hein ? | |
| | 58 | M : ah bon ? | |
| | 59 | J : R va falloir faire quelque chose ! | |
| 2'44 | | | G : lance sans élan |
| 2'45 | 60 | J : ah ! On est dans un bon jour ! | |
| | 61 | G : bien mordu ! | |
| | 62 | J : ouais ça pousse/ça pousse vers l'avant/c'est bon ! | |
| 2'49 | | | M : s'installe dans le plateau de lancer |
| 2'50 | 63 | J : alors là tu recules//vite/et tu rentres*/bon//pas mal/hein ?//ça marchera mieux l'année prochaine//c'est promis !//mais 'faut en faire un p'tit peu d'temps en temps ! | * M : lance |
| 2'56 | 64 | J : allez R ! C'est l'dernier sans élan ! | |
| 2'57 | | | R : lance |
| 2'58 | 65 | J : ben ouais mais là euh//pas d'flexion sur la jambe/hein ?//pas beaucoup d'volonté non plus ! | |
| 3'01 | | | G : lance sans élan |
| 3'02 | 66 | G : j'fais du sept un peu/après ? | |
| | 67 | J : non non/c'est l'dernier/sans | |

| | | | |
|------|----|---|---|
| | | élan/fais du/avec élan | |
| | 68 | G : six avec élan ? | |
| | 69 | J : ouais ouais ouais ! | |
| | 70 | G : O.K. | |
| | 71 | J : bon j'vais chercher mon sac. | |
| | 72 | G : ouais. | |
| | 73 | J : bon les autres vous continuez hein ! | |
| 3'09 | | | G : lance avec élan |
| 3'15 | | | M : lance avec élan |
| 3'17 | 74 | G (s'adressant à M) : trop haut ! | |
| | 75 | M : haut ? | |
| | 76 | G : ouais | |
| 3'26 | | | M : lance |
| 3'57 | 77 | R : j'sais pas d'où partir moi//G tu pars d'où à peu près ? | |
| | 78 | G : entre les deux traits ! | |
| | 79 | R* : c'est trop loin, ça. | *R : place son pied droit au fond du cercle de lancer |
| 4'03 | | | R : lance |
| 4'04 | 80 | R : oh ça part bien ça ! | |
| 4'10 | | | M : lance |
| 4'29 | | | G : lance |

| | | | |
|------|----|--|--|
| 4'37 | | | R : lance |
| 4'51 | | | G : lance |
| 5'00 | | | M : lance |
| 5'05 | | | G : lance |
| 5'10 | 81 | M : 'tention j'lance un deux ! | |
| 5'16 | | | M : lance |
| 5'17 | 82 | M : c'est mieux ? G : pas mal ! Mais tu vas aussi loin au trois ! | |
| 5'18 | | | Les trois lanceurs ramènent tous les poids qu'ils ont lancés |
| 5'52 | | | M : lance |
| 6'01 | | | R : lance |
| 6'07 | 83 | R : J'suis à combien/j'suis à six là ? | |
| | 84 | G : là ben//ouais six ou sept ! | |
| 6'13 | | | G : lance |
| 6'21 | | | R : lance et, par deux fois, arrête son geste à l'amorce du double appui |
| 6'30 | 85 | R : oh mais il bouge ! | |
| | 86 | G : ouais/serre-le plus contre ton cou. | |

| | | | |
|------|-----|---|--|
| | 87 | R : ça fait mal* ! | *R : désigne son cou à l'endroit où le poids est calé durant le lancer |
| | 88 | M (s'adressant à G) : ouais/ouais mais là* y'a un os qui fait mal ! | *M : désigne le mandibule de la mâchoire |
| | 89 | G : tu l'colles sous la mâchoire/comme ça** | **G : montre la position dans laquelle le poids est tenu |
| 6'38 | 90 | M : et les doigts il faut qu'ils soient écartés ou pas ? | R : lance |
| | 91 | G : non/justement/tu serres les doigts/tu mets ta main à plat | |
| | 92 | M : comme ça ? | |
| | 93 | G : voilà. | |
| 6'42 | | | M : s'installe dans le plateau |
| 6'43 | 94 | G : lève le coude ! | |
| 6'44 | | | M lance |
| 6'45 | 95 | R : où il est J là ? | |
| | 96 | G : il est parti chercher l'sac ! Il a trouvé quelqu'un pour discuter ! | |
| | 97 | M : non non il arrive là ! | |
| | 98 | G : ouoh ! | |
| 6'54 | | | G : lance |
| 6'57 | 99 | R : oh c'est bien l'année dernière avec un trois j'étais à//six mètres/et là//avec le quatre... | |
| | 100 | G : ah ouais... | |

| | | | |
|------|-----|--|---|
| 7'00 | | | M : lance |
| 7'15 | | | G : lance |
| 7'36 | | | M : lance J : est de retour avec son sac |
| 7'38 | 101 | J : pas mal ça ! | |
| | 102 | M : mais c'est du deux hein ! | |
| | 103 | J : oui oui ! | |
| | 104 | M (s'adressant à J) : t'as pris les fiches ? | |
| | 105 | J : oh/j'ai pas pris les fiches ! Y'a pas une fiche là-d'dans ? | |
| | 106 | R : non y'a rien ! | |
| | 107 | J (s'adressant à M et R) : bon là/tous les deux là ! | |
| | 108 | M : oui/tous les deux ? | |
| | 109 | J : tous les deux vous allez vous mettre là en parallèle//vous allez venir/ | |
| | 110 | G (s'adressant à J) : t'as pris un cinq ? | |
| | 111 | J : oui ! | |
| | 112 | J : (s'adressant à R et M) bon/vous regardez bien devant vous/et vous fixez//bien devant vous//et vous allez reculer/en rentrant l'pied//en tirant bien sur votre épaule gauche/pour avoir toujours/votre plan d'épaules/de face/et non pas ouvert//et puis surtout vous rentrez l'pied droit/voilà là comme ça/et puis vous faites/et là vous balancez. Déjà ça ce serait pas mal hein/pour des non | |

| | | | |
|------|-----|---|--|
| 8'40 | | spécialistes/(s'adressant à R) : allez vas-y/vas-y ! | G : lance |
| 8'42 | | | R : se dirige vers l'aire de lancer |
| 8'43 | 113 | J (en désignant la zone du plateau à gauche du cercle de lancer) : oh non non/là/là//là//là ! | J : désigne la zone du plateau à gauche du cercle de lancer |
| | 114 | M : on recule d'abord quelle jambe ? | |
| | 115 | J : c'est-à-dire ? | |
| | 116 | J : bon/déjà vous vous groupez*/d'abord/et puis ensuite tu ramènes/le genou/voilà**/et tu recules !/eh oh !/et tu recules ! | M : mime le geste au ralenti *J : positionne M ** mime la suite du geste |
| 9'01 | | | G : lance |
| 9'05 | | | M : mime un déplacement |
| 9'05 | 118 | J : voilà ça y est. Ca c'est pas mal. Hein ? Un tout petit peu de rentré de pied/droit/c'est ça l'plus important/et surtout/garder/votre épaule/ici/bien fermée | |
| 9'08 | | | M : mime un lancer |
| 9'09 | 119 | J : voilà ! ah, M, pas mal ! | |
| 9'09 | | | R : mime un lancer |

| | | | |
|------|-----|---|-----------|
| 9'10 | 120 | J : oui ! Ca grandit trop vite//tu te calmes encore sur le rythme et//vas y | |
| 9'11 | | | G : lance |
| 9'15 | 121 | J : répète plus, hein, R//parce que t'es pas très habitué ! | |
| 9'16 | | | M : lance |
| 9'17 | 122 | J : c'est pas mal ! Insiste un peu avec ton épaule gauche//(s'adressant à R) : jette un coup d'œil/sur le truc bleu là/sur ma veste de survêtement et tu la regardes très longtemps ! | |
| 9'21 | | | G : lance |
| 9'22 | 123 | G : y'en a eu à quatorze tout à l'heure ! | |
| | 124 | J : pas mal !//bon/j'tai entendu crier de loin alors j'me suis dit ça y est il est dans un bon jour !//alors allons-y ! | |
| 9'24 | | | G : lance |
| 9'25 | 125 | G : oh m...il est pas bon ! | |
| | 126 | J : bon...on dit rien/hein ? | |
| | 127 | G : non ! | |
| | 128 | J : non non mais y'a pas qu'les doigts ! | |
| | 129 | G : non non j'suis resté scotché par terre ! | |
| | 130 | R : j'me mets où ? | |
| | 131 | J : entre les deux lignes/entre les deux | |

| | | | |
|------|-----|---|--------------------------------------|
| 9'33 | | lignes | J : s'approche de R et le positionne |
| 9'34 | 132 | J : toi/toi tu préfères rentrer un p'tit peu le pied droit au départ/d'accord !/c'est possible | |
| 9'37 | | | R : lance |
| 9'38 | 133 | J : ah !Voilà/là ça ressemble déjà à quelque chose/un p'tit peu plus fléchi R/hein/sur les jambes/ce s'rait déjà un p'tit peu plus efficace ! | |
| 9'42 | | | G : lance |
| 9'43 | 134 | J : bon//y'a du jus hein !//bon/eh bien tu vas privilégier encore plus/le retrait du pied droit/hein/déjà/et puis donc toujours euh/rester bien en ligne hein par rapport à ta godasse hein ? Parce que l'pied il/il rentre mais 'fin bon//euh/y'a deux ans euh//tu f'saisais pas ça/mais 'fin/'faudrait p't-être en faire un peu plus quand-même//(s'adressant à nous) hein/il a toujours eu du mal à rentrer l'pied droit/il privilégie/il privilégie avant toute chose euh//bourrer, quoi, tu vois ? Et lui il est content quand ça va loin. Comme beaucoup de lanceurs. | |

| | | | |
|-------|-----|---|--|
| 9'55 | | | R : lance |
| 9'56 | 135 | J : belle position !/oui/c'est mieux//ah !/bon/donc//comme t'es pas habitué, R, euh/t'as/t'as un temps d'arrêt au milieu/mais continue comme ça c'est très très bien ! | |
| 9'59 | | | M : lance |
| 10'00 | 136 | J : ouais/bon/c'est un p'tit peu/c'est un p'tit peu/mécanique hein ?/il faut qu'tu mettes un p'tit peu d'volume là-dessus c'est-à-dire que tu t'mets là*/c'est très/très stéréotypé tes mouvements/'faut qu'tu mettes un p'tit peu de//de mouvement hein/d'accord ?/Tu comprends c'que j'veux dire ?/t'es un peu/un peu/raide sur l'problème quoi ! | * J : mime un geste technique de manière très hachée |
| 10'11 | | | G : lance |
| 10'12 | 137 | J : ah/bon/bon/bon bon/à part les doigts, 'faut voir !/c'est pas mal, ça, G/allez/plus longtemps encore/à r'garder la pompe/et euh/le reste c'est pas si mal que ça//il va falloir quand-même que tu changes de pied à la fin | |
| 10'19 | | | R : lance |
| 10'20 | 138 | J : ouais/le pied droit est pas revenu | |

| | | | |
|-------|-----|--|--|
| 10'23 | | assez en dessous hein ? D'accord ? C'est-à-dire qu'il était à la traîne/'faut qu'il revienne en-dessous | G : s'installe dans le plateau de lancer |
| 10'26 | 139 | J (s'adressant à G) : allez/force pas trop//soigne le geste | |
| 10'30 | | | G : lance |
| 10'31 | 140 | G : oh m.../j'reste accroché au milieu ! | |
| 10'33 | 141 | J : bon//tu/ | |
| | 142 | G : pied droit qui reste accroché ! | |
| | 143 | J : tout n'est pas négatif/tout n'est pas négatif | |
| 10'37 | | | R : lance |
| 10'38 | 144 | J : ah/c'est un trois ! | |
| | 145 | R : ouais | |
| | 146 | J : ouais ça gicle ! | |
| 10'40 | | | M : lance |
| 10'55 | | | G : lance |
| 11'07 | | | G : lance |
| 11'08 | 147 | G : pff y'a pas plus d'douze ! | |
| 11'09 | | | G : part voir le point d'impact |

| | | | |
|-------|-----|---|--------------------|
| 11'14 | 148 | J : la deuxième ligne elle est à combien ? | |
| | 149 | G : douze/c'est onze et douze les lignes ! | |
| 11'15 | | | J : revient voir G |
| 11'19 | 150 | J : deux choses en même temps !/tu regardes/ta godasse/longtemps/et surtout//il faut qu'ça revienne en dessous mais 'faut qu'ça revienne/vraiment en dessous/et pas qu'ton pied droit il soit à la traîne//même s'il est fermé c'est loupé//et on revient à la case départ de/de l'année dernière hein//parce que dans ce cas-là/il/dans ce cas-là il passe sur l'côté d'la godasse ! | |
| 11'28 | | | G : lance |
| 11'29 | 151 | J : ouais là t'es sur l'appui/ah ! Quand tu veux//là t'es sur un bon appui droit hein ! | |
| 11'33 | | | M : lance |
| 11'34 | 152 | J : bon/équilibre toi | |
| 11'39 | | | M : lance |
| 11'40 | 153 | J : bon//ben le pied droit il rentre un peu hein/ | |

| | | | |
|-------|-----|--|-----------|
| | 154 | M : ouais mais il va pas//loin ! | |
| | 155 | J : bon//le pied droit il rentre un peu/alors ce que tu vas faire maintenant c'est que l'pied droit il va rev'nir sous/sous toi ici hop !/d'accord ? | |
| | 156 | M : ouais | |
| | 157 | J : hein donc/tu vas penser qu'à une chose : c'est aller vite avec les jambes/ | |
| | 158 | M : comme ça ? | |
| | 159 | J : oui mais que le cheminement/de l'appui droit il aille/assez loin | |
| | 160 | M : ah ouais d'accord ! | |
| 12'02 | | | M : lance |
| 12'03 | 161 | J : bon/encore d'autres/encore d'autres//ça va venir | |
| 12'05 | 162 | J : bon G là t'étais sur un bon appui | |
| | 163 | avec l'appui droit là | |
| | 164 | G : ouais mais c'était un cinq | |
| | 165 | J : ouais mais ça fait rien/ça fait rien | |
| | 166 | G : ouais mais ça aide avec un cinq ! | |
| | 167 | J : ça aide euh//ouais mais c'est p't-être dans la tête hein ! | |
| | 168 | G : ouais mais c'est plus lourd à soulever un six | |
| | 169 | J : privilégie/privilégie le travail des jambes ! | |
| 12'11 | | | G : lance |
| 12'13 | 170 | J : bon/c'est bon ça//la prochaine fois | |

| | | | |
|-------|-----|---|-----------|
| 12'17 | | qu'tu l'fais tu fais un changement de pieds | R : lance |
| 12'18 | 171 | J : ah//t'es/ça va venir/t'es plat à la fin//y'a pas trop d'poussée/mais c'est pas mal//vas-y M ! | |
| 12'23 | | | M : lance |
| 12'24 | 172 | J : oh ben dis-moi elle est à l'aise avec un p'tit poids ! | |
| | 173 | M : ouais mais en fait je l'perds/il est lourd ! | |
| | 174 | J : c'est pas grave/c'est pas mal !//ce qui faudra avec le trois c'est qu't'oublies qu'il est lourd | |
| 12'31 | | | G : lance |
| 12'32 | 175 | J : ça traîne ! | |
| | 176 | G : hein ? | |
| | 177 | J : il traîne/ta jambe droite/ton pied droit/il traîne ! | |
| | 178 | G : ouais | |
| | 179 | J : il est pas au-dessous il est là//très dur/très dur ! | |
| 12'46 | | | G : lance |
| 12'47 | 180 | G : là j'pars bien en avant | |
| | 181 | J : oui/trop là c'est trop//là quand tu | |

| | | | |
|-------|-----|---|-----------|
| 13'17 | | lances de toute façon/même si le pied droit est placé et que t'es debout/pof/ça va vers l'avant/et là t'es mort/hein ?/inexorable !//essaie de garder le bonhomme/plus groupé/mais plus groupé en bas/groupé en bas au milieu/et pas être debout !///parce qu'y a ce qui 'faut là hein ?/t'avais du jus tout à l'heure/c'était du euh/pas mal ! | G : lance |
| 13'18 | 182 | J : alors là !/là !/là si tu voulais y'avait une possibilité de faire un changement de pieds/inscris ça dans le programme hein/le changement de pieds//pince un peu ton pied droit/au départ/pince-le un peu sur l'intérieur ! | |
| 13'30 | | | G : lance |
| 13'31 | 183 | J : eh/eh/tu t'es loupé/mais t'aurais pu réussir un changement du pieds | |
| | 184 | G : ouais mais j'y pense pas ! | |
| | 185 | J : mais il faut !/il faut ! | |
| 13'42 | | | G : lance |
| 13'43 | 186 | J : oh mais t'es d'bout/carrément d'bout là ! | |
| | 187 | R : j'arrête J ! | |
| | 188 | J : t'en fais plus là ? T'as eu ton compte ? | |

| | | | |
|-------|-----|---|---|
| 13'47 | 189 | R : ouais là c'est bon | M : lance |
| 13'49 | | | G : ramène les poids qui ont été lancés |
| 14'31 | 190 | J : vas-y à toi M//bon/tu vas essayer de reculer/vite/très vite avec les jambes/en étant groupée. | M : mime un lancer |
| 14'35 | | | M : lance |
| 14'36 | 191 | M : non je... | |
| | 192 | J : c'est -à-dire tu fais ça/là t'es bien//et ensuite tu/**/t'es toute ouverte là tu vois ? ouverte c'est ça/il faut rester fermée/c'est-à-dire être toujours le plan d'épaules/qui lui recule/ | **J : mime un vif redressement du tronc durant le déplacement |
| 14'42 | | | M : mime un déplacement |
| 14'43 | 193 | J : non non/là ici*/ça ça reste/les épaules reculent/ | |
| 14'44 | | /non non/toi/faut qu'tu recules/en restant fléchi/'faut pas qu'tu sois ouverte dès l'arrivée du pied droit//tu vois ? C'est tout simple hein ? | M : entame un déplacement |
| | 194 | M : ouais ouais d'accord mais moi j'croisais qu'il fallait ouvrir déjà ! | |
| | 195 | J : non non non/ça permet aux jambes | |

| | | | |
|-------|-----|---|-----------|
| 15'03 | | de pousser d'abord//regarde bien ce qu'il fait/regarde (J désigne G) | G : lance |
| 15'06 | 196 | J : ah///ça va sur l'avant hein ? | |
| | 197 | G : ouais ! | |
| | 198 | J : bon/mais/ | |
| | 199 | G : à la fin j'ai pas l'temps ! | M : lance |
| | 200 | M : il va trop vers le haut en fait ! | |
| | 201 | J (s'adressant à G) : t'as l'temps/t'as l'temps !/allez/retrait de pied droit/retrait de pied droit//et en dessous hein ? | |
| 15'15 | | | G : lance |
| 15'16 | 202 | J : eh ! Tu peux changer d'pied là ! | |
| | 203 | G : non là j'étais pas dans l'butoir ! | |
| | 204 | J : non non : tu te laisses aller/et puis après y'a un changement/un vague changement d'pied mais au-delà l'butoir ! | |
| 15'24 | | | M : lance |
| 15'25 | 205 | M : pff//là il est parti ! | |
| | 206 | G : ça fait rien/continue ! | |
| 15'37 | | | G : lance |
| 15'38 | 207 | J : il est pas fini vers l'avant celui-là ! | |
| | 208 | G : hein ? | |

| | | | |
|-------|-----|--|-----------|
| | 209 | J : il est pas fini vers l'avant ! | |
| | 210 | G : non/j'finis derrière ! Du coup j'reste dedans ! | |
| | 211 | J : en plus tu t'es ouvert trop rapidement/t'as pas fixé ta godasse longtemps/avant/ | |
| 15'59 | | | M : lance |
| 16'00 | 212 | J : encore ! Une fois qu't'auras lancé celui-là j'te ferai faire autre chose/sans poids | |
| 16'05 | | | G : lance |
| 16'11 | | | M : lance |
| 16'12 | 213 | M : oh le trois j'y arrive pas ! | |
| 16'13 | 214 | J (s'adressant à G) : laisse allongé/beaucoup plus longtemps/plus bas/le plan d'épaules//et après tu m'fais un changement de pieds ! | |
| 16'18 | | | G : lance |
| 16'19 | 215 | G : j'arrive pas le changement de pieds !//Je saute devant hein ! A chaque fois ! | |
| | 216 | J : t'as une réaction extrêmement brutale de cannes//faudrait filmer hein (nous regardant)/faudrait t'filmer ! | |

| | | | |
|-------|-----|---|---|
| 16'25 | | | G : part chercher les poids qui ont été lancés |
| 16'26 | 217 | J (s'adressant à nous) : l'an dernier/l'an dernier il m'faisait un truc//comme ça regarde/le pied il rev'nait là/il était partout sur tout l'pied//et le pied était à la traîne. Bon alors euh//alors là on a l'habitude de voir ça/plus ou moins fermé bon alors le haut du corps//et là on va parler que du pied//le problème c'était que c'était sur l'ensemble du pied qu'ça arrivait//et qu'ensuite/il réagissait/comme ça//et alors d'un seul coup brutalement//pah !!*/ça y allait/quand-même/sur l'avant//alors évidemment la poussée était pas/extraordinaire/y'a pas toute la force/bien entendu !/y'a soixante pour cent de la force qu'est partie en l'air !/la décomposition des forces elle s'en va dans tous les azimuts | *J : mime une vive rotation de l'ensemble du corps autour de l'appui gauche |
| 17'03 | | | J : fait faire des mimes à M/il la place en position de départ |
| 17'05 | 218 | J : là/tu fléchis et tu ramènes l'autre/stop/pas plus loin/pas plus loin//et là tu vois le genou là*/jamais plus loin que celui-ci** donc/ici//là t'es groupée hein/voilà/et là ensuite tu vas pousser très fort sur la jambe droite pour reculer/en ligne droite déjà//donc | * désigne le genou gauche **désigne le genou droit |

| | | | |
|-------|-----|---|--|
| | | tu vas faire ça avec une action/en même temps/de/la jambe gauche | |
| | 219 | M : d'abord la jambe gauche et après la jambe droite ? | |
| | 220 | J : en même temps//allez on y va/pof*/voilà ! | *M : effectue le déplacement |
| 17'26 | | | G : s'installe dans le plateau de lancer |
| 17'27 | 221 | J : travaille/le retour de ton pied droit/ | |
| | 222 | G : ouais mais il reste traîner par terre/j'arrive pas à le/à l'ramener | |
| | 223 | J : /travaille déjà ça/on verra après/et surtout que le bonhomme il soit groupé et non pas debout/hein/parce que ça va très très vite/alors évidemment/comme t'es pratiquement d'bout et qu'tu déclenches très très vite et ben tu vas vers l'avant//c'est bien pour le poids mais l'bonhomme et ben il suit avec hein/hein c'est pas contrôlé quoi ! | |
| 17'42 | | | G : lance |
| 17'43 | 224 | J : t'es en arrêt là G c'est un sept ça ? | |
| | 225 | G : non c'est un six mais ça va pas/j'sais pas ce qu'il y a ! | |
| 17'46 | | | J : positionne M |

| | | | |
|-------|-----|--|-----------------------------------|
| 17'46 | 226 | J : vas-y encore/j' vais aller voir G | |
| 17'47 | | | M effectue un mime de déplacement |
| 17'48 | 227 | J : voilà/très bien là/très bien//en plus de ça/ouverture du pied gauche//vers l'arrière/c'est bien/j'sais pas si tu l'as fait exprès mais c'est sympa ! | |
| 17'52 | 228 | J : vas-y/alors comme ça//voilà/là/toute seule/ | |
| 17'53 | | | M : effectue le déplacement |
| 17'54 | 229 | J : voilà/très bien/et tu vas contrôler/toi/quand tu t'arrêtes//et tu vas t'auto-critiquer toute seule/il faudra | G : lance |
| 17'56 | | que tu aies les épaules qui restent/de face/tu vois quand tu as reculé/il faut/il faut pas que ça tourne/là/ici/d'accord ?//allez ! | |
| 18'04 | | | M : recommence l'exercice |
| 18'05 | 230 | J : c'est bien/mais reste groupée//c'est-à-dire//vas-y/ | |
| 18'06 | | | M : recommence l'exercice |
| 18'08 | 231 | J : tu sautes hein/tu sautes/tu l'sens ? | |

| | | | |
|-------|-----|---|--|
| | 232 | M : ouais | |
| | 233 | J : regarde : tu fais ça/non il faut que tu ra/cles le sol ! | |
| 18'12 | | | M : idem |
| 18'13 | 234 | J : ouais ça vient/alors c'est plus facile alors évidemment quand j'te tiens les bras//vas-y ! | |
| 18'15 | | | M : idem |
| 18'16 | 235 | J : là y'a un retrait d'pied c'est correct !/hein ? | |
| | 236 | M : là ça fait mal à la jambe !* | *M : désigne sa jambe droite |
| | 237 | J : ah oui oui c'est chiant/vas-y/trottine un peu/pour te décontracter ! | |
| 18'22 | | | J : se dirige vers G |
| 19'06 | | | G : s'installe dans le plateau de lancer |
| 19'07 | 238 | J : fais bien gaffe à ce qu'il faut faire/surtout très groupé hein !/pas trop haut hein /force pas trop/même si t'as un p'tit temps d'arrêt//que t'aies des sensations quand-même ! | |
| 19'10 | | | G : lance |
| 19'24 | | | G : lance |
| 19'25 | 239 | J : ça va pas loin !/et là-dessus tu peux faire un changement de pieds ! | |

| | | | |
|-------|-----|--|-----------|
| 19'32 | 240 | G : 'faut pas qu'j'ouvre le bras gauche ! | |
| | 241 | J : ouais ouais ça c'est vrai//regarde longtemps ta pompe hein !/tu l'as fait au début d'séance et là/ | |
| | 242 | G : j'l'ai pas fait là c'est vrai | |
| 19'33 | 243 | J : ah !/eh/ça va plus loin/mais ça a drôlement plus de gueule !/ça va y aller hein ! | |
| 19'36 | | | M : lance |
| 19'37 | 244 | J : oh là le pied droit il freine/bon c'est pas grave | |
| 19'39 | | | G : lance |
| 19'39 | 245 | J : eh/G/deux choses à penser/garder l'plan d'épaules/longtemps/longtemps fermé/grâce au coup d'œil sur/sur la pompe/et deuxièmement/énorme action d'jambe pour que la jambe droite/le pied droit il rentre en dessous ! | |
| | 246 | G : ouais mais j'sais pas j'ai rien dans la jambe là aujourd'hui ! | |
| | 247 | J : et que pendant ce temps-là le bonhomme il s'est pas remonté/il est pas d'bout !/allez/concentre-toi sur les cannes ! | |
| 19'48 | | | M : lance |

| | | | |
|-------|-----|---|---------------------|
| 19'49 | 248 | J : ouais alors voilà !/alors !/là là-dessus/là-dessus tu peux faire un changement d'pieds/et c'est bon ! | |
| | 249 | G : ouais mais ça part pas ça avance pas d'ssus donc euh... | |
| | 250 | J : attends/eh/alors à ce moment-là tu prends un poids là/tu prends un poids et puis tu pousses dessus sans élan et puis on va voir si t'es encore costaud ou pas !/parce que toi tu juges uniquement à la distance ! | |
| | 251 | G : mais non mais j'pousse pas du tout d'ssus j'arrive pas à pousser d'ssus avec les jambes ! | |
| | 252 | J : c'est pas grave ! C'est l'entraînement ! Tu peux pas être performant sur tous les jets ! | |
| 20'01 | | | G : lance sans élan |
| 20'02 | 253 | J : bon/ | |
| | 254 | G : là y'a plus grand'chose ! | |
| | 255 | J : ah/bon alors calme toi/ça veut dire que/ben un jet à onze cinquante/ben ça sera pas mal !///(s'adressant à M) : bon allez/vas-y mademoiselle !/allez un coup d'trois kilos/alors tu mets bien/en application/ce qu'on a vu très rapidement là-bas/donc tu te mets bien en ligne/voilà/le genou gauche va revenir à l'alignement du genou droit/et pam !/ça part à l'arrière ! | |

| | | | |
|-------|-----|--|-----------|
| 20'10 | | | M : lance |
| 22'11 | 256 | J : et voilà !/eh/bon/pas mal !/un p'tit peu plus de retrait d'pied droit/hein/et puis surtout d'l'habitude//essaie le deux kilos là/ça va aller plus vite ! | |
| 22'20 | | | M : lance |
| | 257 | J : bon/tu vas en faire un autre/euh/tu vas faire une autre série avec du deux kilos pour aller un peu plus vite//ton poids tu vas l'mettre/pas dans ta main comme ça/il faut l'mettre ici/hein/alors surtout du deux kilos//hein/d'accord ?/après tu l'mets là/et il est pas au creux de la main/hein ?/il est/sur les doigts | |
| 22'29 | | | M : lance |
| 22'30 | 258 | J : bon/c'est pas si mal/d'autant que/tu débutes hein !//ah ben oui toi t'es encore pire que G toi tu voudrais que ça parte plus loin tout d'suite ! | |
| 22'34 | 259 | J : bon ben alors G tu te fais au/au phénomène/donc que petit à petit y'a une érosion de force/et au point de vue technique il faut continuer à bosser/et surtout en axant le/le problème/rectification/des pieds/grosse | |

| | | | |
|-------|-----|---|-----------|
| | | action des jambes ! | |
| | 260 | G : mais j'peux pas faire grosse action j'ai plus rien d'dans ! | |
| | 261 | J : ça fait rien !//regarde longtemps ta godasse | |
| 22'42 | | | G : lance |
| 22'43 | 262 | J : poum !/bon ben ça c'est bon !/même si après ben t'étais/complètement cassé euh//ça fait rien !/le mouvement de jambes/il est bon/bosse là-d'sus/là-d'sus/et puis surtout te relève pas/c'est ça l'problème/hein | |
| 22'48 | | | G : lance |
| 22'49 | 263 | J : trop haut !/bon eh jeune homme/tu m'fais un changement d'pieds là un coup là/là tu peux/ | |
| | 264 | G : j'arrive pas à changer d'pieds | |
| | 265 | J : non mais là non mais | |
| | 266 | G : oui mais je sais mais là j'arrive pas à l'faire/c'est pas euh/ | |
| | 267 | J : allez pareil/aussi longuement que l'précédent là/il était long/c'était très bien/allez/allez G/très groupé/ | |
| 22'57 | 268 | J (à la fin du geste) : on change de pieds ! | G : lance |
| 22'58 | 269 | J : un peu tard !/bon/c'est pas grave/ça fait rien/prends un sept tu vas voir ça | |

| | | | |
|-------|-----|--|--|
| 23'05 | | va être plus facile/tu vas reculer ! | G lance |
| 23'06 | 270 | J : ah/ | |
| | 271 | G : mais j'pars devant quand-même/j'pars en déséquilibre en avant à la fin ! | |
| | 272 | J : mais parce que tu l'fais tard hein ! | |
| | 273 | G : pfff//j'sais pas j'le fais soit trop tôt ou soit trop tard le changement d'pieds ! | |
| | 274 | J : trop tard ouais | |
| | 275 | G : avant j'le faisais trop tôt maintenant je l'fais trop tard ! | |
| | 276 | J : ah ça !/trop tôt tôt c'est la peur hein ! | |
| 23'14 | 277 | J : groupé ! | G lance |
| 23'16 | | | G : part chercher les poids |
| 23'41 | 278 | J : j'vais t'les renvoyer là ! | J : se dirige à l'autre bout du plateau de lancer, à la rencontre de G, puis renvoie les poids en direction du butoir, avant de partir entraîner les autres lanceurs à une trentaine de mètres plus loin |
| 24'16 | | | G : lance |
| 24'34 | | | G : lance |

| | | | |
|-------|-----|--|--------------------|
| 24'38 | 279 | J : là-dessus/là-dessus tu peux quand-même t'arrêter et puis faire un changement d'pieds quand-même ! | J : revient vers G |
| | 280 | G : ouais mais j'sais pas j'passe devant automatiquement maintenant/j'arrive plus à changer d'pieds | |
| 24'48 | | | G : lance |
| 24'49 | 281 | G : et m... !/fait ch... ! | |
| | 282 | J : t'es d'bout/t'es d'bout !/t'es là ! | |
| | 283 | G : ouais ! | |
| | 284 | J : c'est trop tard !/il faut qu'tu restes avec un plan d'épaules plus bas///regarde longtemps ta godasse/et aie l'impression que l'plan d'épaules il monte pas//bon/il monte toujours un p'tit peu/mais aie cette impression/pour rester bas/donc très groupé | |
| | 285 | G : ouais | |
| | 286 | J : oh... | |
| | 287 | J : (s'adressant à nous) : bon/on voit/on voit qu'il/qu'il remonte beaucoup hein ! | |
| 26'02 | | | G : lance |
| 26'03 | 288 | J (s'adressant à nous) : euh/là il a pas trop la pêche là ! | |
| | 289 | J (s'adressant à G) : allez G tu t'concentres un peu !/donne de la vitesse avec les jambes ! | |

| | | | |
|-------|-----|--|---------------------------|
| 26'09 | | | G : lance |
| 26'10 | 290 | J : bon ! | |
| 26'16 | | | G : lance |
| 26'17 | 291 | J : il est d'bout !/c'est ça l'problème ! Il est toujours debout ! | |
| 26'24 | | | G : lance |
| 26'33 | 292 | J : quand tu lances/t'es là//il faut que t'aies l'impression que le dos/que ton dos/est très grand/très long/quand tu arrives/quand tu arrives à la fin/ | |
| | 293 | G : j'suis comme ça au départ/mais*//à la fin ça remonte automatiquement ! | *G : mime un déplacement |
| | 294 | J : oui/oui oui mais/non non il faut pas qu'ça remonte à ce point/'faut qu'ça remonte un poil moins/donc 'faut avoir l'impression de rester/bas/bas** avec les épaules//et là tu modras pas//à ce point-là hein ! | **J : mime un déplacement |
| 26'45 | | | G : lance |
| 26'46 | 295 | J : ouh là là/concentre-toi/calme | |
| 26'50 | | | G : lance |
| 26'51 | 296 | J : ah/ah/c'est un cinq ça ? | |
| | 297 | G : non c'est un six | |

| | | | |
|-------|-----|--|------------------------------------|
| 26'59 | 298 | J : c'est un six ?/ben dis donc/comme dans du beurre//bon/encore/essaie de sentir ce/ce truc-là//c'est-à-dire/ton plan d'épaules/il est là/il est en retard/il est loin/loin là//et par contre le pied droit il vient en dessous ! | G : lance |
| 27'00 | 299 | J : ah !/y'a d'ça/allez//y'a un p'tit//y'a un p'tit frémissement là ! | |
| 27'02 | | | G : part chercher les poids lancés |
| 27'31 | 300 | J : les épaules/basses/long/le dos/très long ! | |
| 27'32 | | | G : lance |
| 27'33 | 301 | J : ouais ! La sensation est bonne/t'as pigé | |
| | 302 | G (l'air sceptique) : ouais//ouais je sais mais// | |
| | 303 | J : c'est bon c'est bon ça se voit//voilà ! | |
| 27'38 | | | G : lance |
| 27'39 | 304 | J : oui !!! | |
| | 305 | G : oh m... ! | |
| | 306 | J : bon ça fait rien !/non ça fait rien/ça fait rien/mais tu sais c'est pas toujours hein/ c'est pas tout l'temps qu'on réussit/regarde longtemps/longtemps | |

| | | | |
|-------|-----|---|---|
| 27'43 | | pour avoir du regard et rester fermé longtemps/hein ?///ce qui 'faut c'est qu't'aies la sensation de ce dos/long/hein ? | G : lance |
| 27'44 | 307 | J : ouais/bon/bon/bon/un peu en arrière/c'est pas méchant/enfin/en ce qui concerne euh/toute la première partie/c'est à peu près honnête hein ?/d'abord tu précipites moins/et t'étudies un peu tout l'reste/si tu l'étudies bien/si t'as tes repères/et qu'après tu bourres dedans/ça va y aller | |
| 27'50 | | | G : lance |
| 27'51 | 308 | J : voilà/bon/les doigts//c'est pas grave/vas-y t'as encore d'autres à faire c'est bon | |
| 27'55 | | | G : lance |
| 27'56 | 309 | J : non/regarde longtemps devant toi/et/n'aie pas/n'aie pas l'impression/que tout ton dos va être/comme ça*/non/tout ton dos il doit être/long** et plat/hein ? | *J : mime une position avec un dos courbé – **J : mime une position avec un dos droit |
| | 310 | G : ouais ! | G : part chercher ses poids |

| | | | |
|-------|-----|---|---|
| 27'58 | | | J : se dirige vers les autres lanceurs pour leur divulguer quelques conseils techniques avant de revenir au niveau de l'aire de lancer de poids |
| 29'10 | 311 | J : allez G pense au dos ! | G : s'installe dans le plateau |
| 29'12 | | | G : lance |
| 29'13 | 312 | J : bon/le dos il est pas/il est pas/euh tout rond/là ça va/hein/ce qu'il y a/le problème c'est que ton plan d'épaules/paf !/il remonte !/essaie de le faire traîner par terre/hein/plus plat ! | |
| | 313 | G : ouais/mais l'problème c'est que si il est plus bas/la jambe droite elle est pas/elle revient pas ! | |
| | 314 | J : on peut/on peut réaliser l'ensemble !/on peut réaliser l'ensemble ! | |
| | 315 | G : ouais mais la jambe droite remonte légèrement pour pouvoir reculer quand-même !/il faut qu'le genou remonte donc le/ | |
| | 316 | J : il faut pas/t'inquiète pas/c'est qu'une tendance !/ça va t'faire gagner dix centimètres ! | |
| 29'32 | | | G : lance |
| 29'33 | 317 | J : ouais là t'es bas là !/alors allonge ton dos !/jette un coup d'œil là-dessus*/c'est plus facile | *J : désigne la chaussure de G placée |

| | | | |
|-------|-----|--|--|
| 29'41 | | | derrière l'aire de lancer (repère visuel) G : lance |
| 29'42 | 318 | J (l'air désespéré, nous regardant) : eh non !//et plus il fatigue plus il est debout/ça il faut reconnaître hein | |
| 29'48 | | | G : lance |
| 29'49 | 319 | J : ouais/bon y'a un temps d'arrêt/mais la position initiale était meilleure/ah/quand-même ! | |
| 29'54 | | | G : lance |
| 29'55 | 320 | J : là y'a un sursaut là | |
| | 321 | G : non/le poids il tombe | |
| | 322 | J : ouais parce qu'il y a un sursaut avant hein//(s'adressant à nous) : enfin tu sais avant/son poids il tombait/il s'décollait//la catastrophe/il m'a fait son troisième essai comme ça aux championnats de France/alors dis donc/trois essais pour aller en finale/déjà t'en grilles un comme ça/euh//après on enfile le survêtement et on s'en va ! | |
| | 323 | J : bon allez tu nous fais/la dernière salve là ? | |
| | 324 | G : ouais | |
| 30'32 | | | G : lance |

| | | | |
|-------|-----|---|-----------|
| 30'33 | 325 | J : change de pieds ! | |
| | 326 | G : ben non il reste dedans ! | |
| | 327 | J : c'était l'occasion/facile ! | |
| | 328 | G : ouais mais/ | |
| | 329 | J : ouais ben m... fais-le quand-même !//vas-y un tout p'tit peu plus vite avec les jambes/pour avoir des sensations | |
| 30'42 | | | G : lance |
| 30'43 | 330 | J : voilà !/ah/bon/ | |
| | 331 | G : j'passe encore devant ! | |
| | 332 | J : t'as/t'as mordu mais sur le côté/pas beaucoup/y'a au moins un changement d'pieds/c'était bien///allez/soigne le départ ! | |
| 30'47 | | | G : lance |
| 30'48 | 333 | J : bon/y'a pas d'action finale mais ça fait rien/là c'est pas trop mal/pour une fin de séance !/ensuite tu feras une série de lancers sans élan/hein ? | |
| 30'55 | | | G : lance |
| 30'56 | 334 | J : oh//oh/alors ? | |
| | 335 | G : ouais/j'sais pas | |
| | 336 | J : il est dans l'tempo celui-là et puis c'est tout hein/bon euh/essaie de rester plus/plus bas avec ton plan d'épaules | |

| | | | |
|-------|-----|---|--|
| 31'01 | | | G : lance sans élan |
| 31'02 | 337 | J : change de pieds/change de pieds hein/mets-moi ça dans l'programme//tiens t'avais encore un sept//et puis tout l'reste c'est fini/hein ? | |
| 31'06 | | | J : ramasse les poids restants dans la brouette |
| 31'10 | | | G : lance sans élan |
| 31'14 | 338 | J (s'adressant à nous) : bon là il va faire/il va faire des lancers euh/pour faire des lancers///poussée des bras/poussée des jambes/bon euh/moi j'préconise ça euh/c'est dans la réflexion du mec qui s'entraîne pas beaucoup et euh/bon quelque part ça peut donner euh/on a eu des résultats comme ça//on a eu différents exemples//on s'est calé aussi sur la dernière séance de musculation/pour lui/une compet le dimanche la dernière séance le jeudi soir ça passe bien//du lourd avec des séries de trois//mais pas euh//pas démesuré au point de vue nombre de séries quand-même !/on fait pas la grosse grosse grosse série quand- même hein/pas trop dynamique non plus//alors ça c'était à l'époque où il s'entraînait beaucoup/en cadet il | G : part chercher les poids lancés |

| | | | |
|-------|-----|---|---------------------|
| | | <p>s'entraînait beaucoup/donc euh/ça ça marche pas mal/et puis on a vu avec S qui a fait une reprise eu//quinze jours ou trois semaines avant d'aller à Paris euh//et j'avais dit lance beaucoup même sans élan/beaucoup beaucoup beaucoup beaucoup et ça donne/quand-même/pour retrouver un peu d'pêche et/beaucoup d'confiance//car le poids d'sept/tu sais bien toi/le poids d'sept/le jour où il pèse/c'est cuit//il faut pas l'sentir//tous les lanceurs/c'est ça/le jour où ça va/c'est qu'tu sens pas l'engin/alors déjà tu peux t'concentrer mieux sur ta technique//(s'adressant à G): allez pousse G/tu t'fais plaisir/allez tu lances du sept et du six//et tu m'fais un p'tit changement d'pieds là sympa ?/juste pour le mettre ne mémoire !</p> | |
| 32'01 | | | G lance (sans élan) |
| 32'02 | 340 | J : il va sur le côté là ! | |
| 32'05 | | | G lance |
| 32'06 | 341 | <p>J : ah//j'ai remarqué qu'il y avait un p'tit défaut avec le sept kilos/c'est p't-être le poids/tu l'avais beaucoup moins avec le six//c'est normal/la lourdeur du poids accentue le défaut hein !</p> | |

| | | | |
|-------|-----|--|-----------------------------|
| 32'12 | | | G : lance |
| 32'17 | 342 | J : force-toi vraiment à soulever beaucoup/soulever beaucoup avec la jambe droite ! | |
| 32'19 | | | G : lance |
| 32'20 | 343 | J : là y'a un soulevé hein ! | |
| | 344 | G : ouais il part haut quoi ! | |
| | 345 | J : là il est parti hein ! | |
| 32'25 | | | G : lance |
| 32'26 | 346 | J : bon//y'a onze mètres quand-même/pour finir là ? | |
| | 347 | G : ouais | |
| | 348 | J : t'es fatigué là ! | |
| 32'30 | | | G : lance |
| 32'33 | 349 | J (l'air perplexe et s'adressant à nous) : le changement d'pieds hein !///on en est à un point/que on/on s'interroge en compétition//il change de pied//mais alors euh/des fois c'est sur le côté gauche là/comme il en a fait un tout à l'heure/c'est typiquement compet//et alors il s'retrouve je sais pas comment/enfin il se retrouve là//il se retrouve complètement sur la bordure/de l'autre côté/c'est toujours tangent les valises euh/ouh là là c'est | G : part chercher ses poids |

| | | | |
|-------|-----|--|-----------|
| | | très très difficile à contrôler/il a une telle action du haut du corps vers l'avant//qui est presque en avance/presque en avance//parce que/qu'il regarde longtemps la godasse//ou pas/comme le plan d'épaules est bien remonté/ça fait qu'un chose/grosse poussée vers l'avant//on réfléchit pas/on cherche pas à changer d' pied/ne plus/et ça va que vers l'avant/y'a tout l'plan d'épaules qui est passé devant/même si auparavant il a poussé sur son poids/même là/il est en arrière/il pousse/et c'est l'ensemble qui va vers l'avant//y a pas la/la/la réflexion de changement de pieds et tu vois | |
| | 350 | G : on va faire du marteau ? | |
| | 351 | J : encore/encore sans élan/allez ! | |
| | 352 | G : oh non/et puis c'est nul là ! | |
| | 353 | J : oh non c'est pas mal/c'est pas mal/au point de vue technique peut-être pas mais au point de vue frite ça va !//allez G on fait une série et on y va !//tu pousses avec une grosse action de jambe droite ! | |
| 33'48 | | | G : lance |
| 33'51 | 354 | J : c'est pas grave ça fait un jet//allez pousse/pousse avec ta canne/droite | |
| 33'53 | | | G : lance |

| | | | |
|-------|-----|--|---|
| 33'54 | 355 | J : mieux/un peu plus actif//encore trois ou quatre//ça te fait combien de jets là en tout ? | |
| | 356 | G : je sais pas/j'ai pas compté | |
| 33'59 | | | G : lance |
| 34'02 | 357 | J : ça fait rien | |
| 34'08 | | | G : lance |
| 34'15 | | | G : lance |
| 34'16 | 358 | J : ça/c'est quoi ? | |
| | 359 | G : quatre | |
| | 360 | J : ouais/tu vas pousser un quatre à la fin | |
| 34'22 | | | G : s'installe en position de départ de lancer avec élan puis se « reprend » pour s'installer en position de lancer sans élan |
| 34'23 | 361 | J : si ! | |
| | 362 | G : avec élan ? | |
| | 363 | J : ça fait rien/mais bien sûr ! | |
| 34'30 | | | G : lance avec élan |
| 34'33 | 364 | J : allez/les deux derniers//essaie de rester groupé | |
| 34'37 | | | G lance avec élan |

| | | | |
|-------|-----|---|-----------|
| 34'38 | 365 | G : p... même avec le quatre je fais pas douze mètres ! | |
| 34'46 | | | G : lance |
| 34'47 | 366 | J : ouais//bon//tu veux pas faire de la barre là euh//pour faire des rentrées de pied ? | |
| | 367 | G : oh non ! là j'vais mourir ! | |
| | 368 | J : bon//ben on va arrêter alors ! | |

▪ 3^{ème} séance : 05/04/03 – début du travail technique : 17h00

| Temps : | T.D.P. : | Traces verbales : | Gestes : |
|---------|----------|--|-----------|
| 0'00 | | | G : lance |
| 0'17 | | | G : lance |
| 0'45 | | | G : lance |
| 0'59 | | | G : lance |
| 1'00 | 1 | G : ah ben c'est ça qu'il fallait qu'je fasse tout à l'heure ! | |
| 1'54 | | | G : lance |
| 2'09 | | | G : lance |
| 2'17 | | | G : lance |
| 2'26 | | | G : lance |
| 2'57 | | | G : lance |
| 3'13 | | | G : lance |
| 3'45 | | | G : lance |
| 4'02 | | | G : lance |
| 4'33 | | | G : lance |

| | | | |
|------|---|--|-------------------------------|
| 4'43 | | | G : lance |
| 5'13 | | | J : revient de la compétition |
| 5'15 | | | G : lance |
| 5'16 | 2 | J : mmmhhh/t'as fait/pas mal de lancers là ? | |
| | 3 | G : j'ai fait/j'sais pas... | |
| | 4 | J : le dernier/là/y'avait un bon temps d'arrêt m'enfin bon | |
| | 5 | G : oui/oui/j'me suis arrêté y'avait un temps d'arrêt/le poids est descendu sur le pouce en plus | |
| | 6 | S : c'est ce qui s'est passé tout à l'heure sur ton/ton sixième essai/t'as fait ça/t'arrives pas à l'garder collé en dessous | |
| | 7 | J : non il arrive pas | |
| 5'49 | | | G : lance |
| 6'03 | 8 | J : comment t'es/là/t'es fatigué ? G : non non ça va//par contre j'ai mal au genou J (s'adressant à nous) : ouais//six jets dans une compet même quand elle est pas importante tu mets tout d'dans hein quand-même !/alors après euh.../même si t'es pas dans un bon jour/la fatigue elle apparaît | |
| 6'52 | | | G : lance |

| | | | |
|------|----|--|-----------|
| 6'54 | 9 | J : y'a pas d'détermination à la fin/ | |
| | 10 | G : non mais/ | |
| | 11 | J : mais la première phase c'est honnête/donne un peu d'dynamisme/dans/dans le ramené d'pied//au moins/au moins ça/le ramené de pied droit//alors t'es pas mal groupé au départ/reste assez bas quand-même | |
| 7'08 | | | G : lance |
| 7'09 | 12 | J : voilà !//bon/il est mieux | |
| | 13 | G : non/j'sais pas//et j'me suis fait mal aux doigts par contre ! | |
| 7'47 | 14 | J : allez/G/tu vas en faire une douzaine !/tu vas t'concentrer à chaque fois | |
| 7'53 | | | G : lance |
| 7'54 | 15 | J : plus d'action/ | |
| | 16 | G : ouais mais/ | |
| | 17 | J : plus d'action sur ton pied droit//passe sur le talon/là tu passes sur le talon mais c'est pas assez marqué ! | |
| 8'01 | | | G : lance |

| | | | |
|------|----|--|-----------------------------|
| 8'02 | 18 | J : voilà !/oh ben là c'est dynamique quand-même !/même si ça part pas/hein ? | |
| | 19 | G : ouais/ouais ouais | |
| | 20 | J : parce que là c'est l'geste qui compte hein | |
| 8'09 | | | G : lance |
| 8'11 | 21 | J : bon... | |
| 8'13 | | | G : part chercher ses poids |
| 8'14 | 22 | S (s'adressant à J) : c'est quand il pousse/quand il pousse avec son pied droit//t'as vu/aussitôt c'est l'cul qui/alors que s'il avait/que si il tirait avec sa jambe gauche//tu verras/regarde ce qu'il fait/il plie/et/il pousse avec sa jambe droite/alors que/alors que de//il faudrait qu'il arrive à tirer euh//et en plus il remonte/alors que s'il avait tiré//automatiquement l'ischio se tend et//il revient/mais lui il pousse avec sa/ | |
| | 23 | J : on a/on a change le départ là/c'est plus groupé//ça manque de dynamisme (s'adressant à G) : quand t'es groupé au départ//t'es bien placé//tire très violemment avec ta jambe gauche//très violemment | |
| 8'58 | | | G : lance |

| | | | |
|------|----|--|--|
| 8'59 | 24 | J : ouais !/y'a pas tout qui fonctionne en même temps là ! | |
| | 25 | G : non j'suis bloqué au niveau du dos/j'sais pas pourquoi ! | |
| | 26 | J : continue comme ça ! | |
| 9'05 | | | G : lance – puis part chercher ses poids |
| 9'06 | 27 | J : ouais c'est mieux là//il y va calmement dans l'butoir/il est bien placé son dos/ça fait deux ans hein ! | |
| | 28 | S : tu l'fais pas rentrer comme dans le tube ?/hein J ?/il rentre dans l'tube/t'as vu ? | |
| | 29 | J : non | |
| | 30 | S : il arrive là ! | |
| | 31 | J : oui | |
| 9'29 | | | G : revient avec ses poids |
| 9'30 | 32 | G : j'ai mal au genou droit en plus ! | |
| | 33 | J : ouais/on parle pas trop du pied droit en plus ! | |
| | 34 | G : non mais j'ai mal en plus quand il est tendu ! J'sais pas pourquoi | |
| | 35 | J : ouais//essaie d'actionner fort cette jambe gauche//parce qu'elle/elle va/t'accélérer l'ensemble dans l'mouvement/et puis ça va/t'éviter de te relever trop tôt | |
| | | | G : lance |

| | | | |
|------|----|--|-----------|
| 9'39 | | | |
| 9'40 | 36 | G : pff... | |
| | 37 | S : ouais mais pour une fois t'étais en bas/là tes épaules elles étaient plus basses | G : lance |
| 9'42 | | | |
| 9'43 | 38 | J : ouais ! | |
| | 39 | S : oui/tu vois ?/t'as vu la différence ? | |
| | 40 | G : ouais ouais | |
| | 41 | S : c'est tout !/faut qu'tu rentres dans l'tube/comme on dit ! | |
| | 42 | J : oh ben ça y est ! | |
| | 43 | S : ben imagine !/là t'es dépouillé tu fais ça !/imagine si t'es dans l'concours et tu fais ça !/et ben là c'est toi qui bois au lieu qu'ce soit moi ! | |
| | 44 | J : oui mais//comment expliquer euh//Plonéour ?/les 13,91 ?/plus les 14,80 mordus ? | |
| | 45 | S : oui oui et puis qu'il a mordus en// | |
| | 46 | J : il a eu une époque/ou il avait du jus/ | |
| | 47 | S : regarde/là/là il est dépouillé il est un mètre derrière ! | |
| | 48 | J : huit jours ou quinze jours après Plonéour/huit jours après//t'avais une frite d'enfer encore ici | |
| | 49 | G : ouais possible | |
| | 50 | J : il en a fait à quinze mètres/à quinze mètres//mais en mordant hein ! | |
| | 51 | S : oui non mais/ | |

| | | | |
|-------|----|---|-----------|
| 10'53 | 52 | J : là il peut mordre il arrivera jamais à quinze mètres | G : lance |
| | 53 | S : ah non//allez G rentre dans l'tube | |
| | 54 | J : allez tu t'concentres ! | |
| | 55 | G : ouais j'en ai fait un à quinze ouais | |
| | 56 | J : oui sur la droite un peu | |
| 10'54 | 57 | J : tu vas vite avec ta jambe gauche ! | |
| 10'55 | 58 | J : bon/déjà là/déjà c'est beaucoup plus réactif/ça déclenche beaucoup plus vite ! | |
| | 59 | S (s'adressant à G) : t'as vu là ? | |
| | 60 | G : ouais/ouais mais j'pars pas pareil/j'descends pas directement | |
| | 61 | S : mais non il faut que tu/montes/et que tu sois là au départ et qu'ensuite/ | |
| | 62 | J : ouais mais c'est pas grave/à la limite/à la limite tu fais ce que tu veux au départ/'faut qu'tu déclenches avec ta jambe gauche | |
| | 63 | S : plus tu allèges ton poids/ | |
| | 64 | J : sinon tu't'relèves/t'as l'temps de te relever | |
| 11'29 | | | G : lance |
| 11'30 | 65 | J : ouais ! | |
| | 66 | S : regarde un peu ! | |
| | 67 | J : c'est honnête ! | |
| | 68 | G : et j'reste dedans en plus ! | |

| | | | |
|-------|----|---|-----------|
| | 69 | <p>J : oui/pourquoi G ? Parce que t'es pas d'bout/au départ//le plus souvent/t'arrives avec un pied/ici/qu'est pas bien fermé/et qui est très loin/t'es debout/et paf !/t'es incontrôlable//si t'es plus bas//(s'adressant à nous) : parce que en fait il est souvent fermé avec son épaule gauche//s'il est plus bas/s'il est dessus/hein/il va p't-être y aller/et il pourra s'contrôler !//(s'adressant à G) et tout ça ça vient de ton déclenchement jambe gauche//eh ça fait deux ans ou trois ans qu'on en parle hein ?</p> | |
| 12'44 | 70 | G : hein ? | |
| | 71 | J : deux ou trois ans qu'on en parle de la jambe gauche hein ? | |
| | 72 | G : ouais | |
| | 73 | J : mais elle a toujours été euh//molle !//avant elle était pire que ça G/elle était aérienne | |
| | 74 | G : ouais | |
| | 75 | J : là c'est mieux/il est placé par contre/quand il arrive il est bien placé//allez vas-y ! | G : lance |
| 12'46 | 76 | J : bon//c'est pas la grosse vitesse hein/mais enfin bon//tu fais ce que tu peux//allez encore sept ou huit//si tu veux tu fais un peu d'muscu | |

| | | | | |
|-------|----|---|-----------|------------------------------|
| 12'55 | 77 | G : j'vais p't-être faire du marteau | G : lance | |
| | 78 | J : ou du marteau ouais | | |
| 12'56 | 79 | J : voilà ça va vite ! | | |
| | 80 | S : il marche dessus ! | | |
| | 81 | J : quoi ? | | |
| | 82 | S : il marche sur l'butoir | | |
| | 83 | J : ouais mais ça fait rien !/ça va beaucoup plus vite à la fin ! | | |
| | 84 | S : G là regarde/tu viens/tu groupes/là t'es fermé ici//quand tu vas t'retourner/là tu vas voir quand tu vas t'retourner ! | | |
| | 85 | J : eh G/reste dedans/reste dedans/et puis tu sentiras rien/en plus | | |
| | 86 | S : et puis tu vas dire : oh !/j'ai pas poussé d'dans/et puis ben/ | | |
| | 87 | J (s'adressant à nous) : il s'améliore un p'tit peu/il s'améliore un p'tit peu quand-même//c'est pas extraordinaire/mais y'a des p'tits mieux//au point de vue perfs ça se sent pas du tout/pas du tout ! | | |
| | 88 | S (s'adressant à G) :là regarde/regarde/ quand lui* il est rentré/t'auras juste à pousser | | * S : désigne le genou droit |
| | 89 | S : ah le poids c'est très complexe ! | | |
| | 90 | J : eh je m'suis jamais amusé à compter le nombre de choses qu'il fallait faire/on pourrait les énumérer c'est affolant/affolant/tout ce qu'il faut faire | | |

| | | | |
|-------|-----|--|-----------|
| | | en fait ! | |
| | 91 | S : et puis tu sais tout//et puis quand tu rentres dans l'plateau//tu penses qu'à une seule chose : boomm ! | |
| | 92 | J : ah ben 'faut bourrer d'dans hein ! | |
| | 93 | S : et puis euh/oh mes fondamentaux j'les ai oubliés ! | |
| | 94 | J : ouais mais y'a vingt-cinq façons d'bourrer d'dans/tu peux quand-même te faire un objectif/c'est-à-dire aller vite avec les cannes/et puis rester groupé//ça c'est déjà beaucoup//ensuite/tu vas sentir que tu vas t'ouvrir un peu//bon ben après tu/ | |
| | 95 | S : tu sens que tu peux/voilà ! | |
| | 96 | J : allez G tu actionnes ! | G : lance |
| 15'17 | | | |
| 15'18 | 97 | J : c'est gentillet !///mets tout le jus qui te reste/le peu/ou tout/dans cette action jambe gauche//faut que ce soit un piston violent ! | |
| | 98 | S : allez G !/'faut qu't'ailles mettre en coup d'poing hein/vraiment pour taper ! | G : lance |
| 15'27 | | | |
| 15'28 | 99 | S : c'est arrêté ! | |
| | 100 | J : ouais mais//ça revient vite derrière quand-même ! | |
| | 101 | G : j'm'arrête au début ! | |

| | | | |
|-------|-----|---|-----------|
| | 102 | S : bon/J/ a plus ! | |
| | 103 | J : salut ! (s'adressant à G) : bon allez encore cinq-six maximum ! | |
| 15'50 | 104 | J : allez G/prends ton temps//tu penses qu'à une chose/la jambe gauche ! | G : lance |
| 15'55 | | | |
| 15'56 | 105 | G : oh m.../les doigts ! | |
| | 106 | J : la jambe/la jambe droite avait l'air de traîner en plus///il va falloir que tu t'fasses violence par ce que t'as laissé beaucoup d'jus là-bas hein ! | G : lance |
| 16'10 | | | |
| 16'11 | 107 | J : bon/y'a un temps d'arrêt/c'est pas grave//ce qui m'ennuie c'est qu'après//fais un changement d'pieds/là tu peux là/là tu peux///(s'adressant à nous) : il a du mal à/il a du mal à/à inscrire un changement d'pieds///moi je sais que d'mon temps/à l'époque/à l'époque le premier français/il faisait énormément/de lancers comme ça/placement de pieds/là/pouf/et changement de pieds//sans arrêt sans arrêt sans arrêt//pour euh//pour euh//que ça soit en mémoire et puis après ça y allait quoi !///(s'adressant à G) : c'est les quatre derniers hein ? | |

| | | | |
|-------|-----|---|-----------|
| 16'40 | | | G : lance |
| 16'42 | 108 | J : la moyenne j'donnerais quand-même à celui-là !/y'a pas y'a pas/y'a pas d'vitesse fantastique mais 'fin t'es placé/(s'adressant à nous) : ce qui est dommage c'est qu'il est en arrière mais ça/mais enfin bon on peut pas tout avoir/(s'adressant à G) : on y va ! | |
| 16'51 | | | G : lance |
| 16'52 | 109 | G : ça part tout seul ! | |
| | 110 | J : eh ben oui !///allez encore deux !/(s'adressant à nous) : tu vois ce qu'il faut/c'est qu'il faut faire intervenir d'autres gens/parce que nous/ça fait longtemps qu'on se connaît//ça fait des années des années et euh//bon ben il connaît/il connaît le refrain hein/et/c'est pour ça que quand J.-J. vient/pof !/c'est souvent d'autres façons de voir les choses/et souvent d'autres mots en plus/c'est/c'est bien ça ! | |
| 17'16 | | | G : lance |
| 17'17 | 111 | G : mes doigts ! | |
| | 112 | J : allez c'est l'dernier !/va falloir travailler aussi le rentré d'pied hein | |
| | 113 | G : pourquoi il rentre pas ? | |

| | | | |
|-------|-----|--|-----------|
| 17'26 | 114 | J : moyen/très moyen | G : lance |
| 17'27 | 115 | J : oui !/alors/t'as vu qu'ça déclenche/là t'es mort | |
| | 116 | G : là j'avance pas | |
| | 117 | J : t'as vu ça part tout seul !//comme dit S/imagine toi à pleine bourre/valeur douze cinquante sans élan/euh/ben là c'est autre chose/ben là c'est du lancer du poids quelque part !//bon ben tu vas arrêter là-dessus G !//bon c'est pas mal//là c'est pas facile de/de rester disons sur du négatif parce que/de toute façon t'es un peu mieux placé qu'avant quand-même//bon ce qui faudrait c'est que dans la tête tu/tu penses à rentrer ce pied droit beaucoup plus encore//bon ça ce sera toujours un truc qui sera difficile pour toi à faire//et puis actionner plus fort cette jambe gauche parce que si/si ta jambe gauche elle y va calmement/ben pendant ce temps-là le bonhomme il remonte//bon ben ça on le savait mais//bon c'est bien/c'est bien ! | |

▪ 4^{ème} séance : 12/04/03 – début du travail technique : 15h00

| Temps : | T.D.P. : | Traces verbales : | Gestes : |
|---------|----------|--|--|
| 0'00 | 1 | J : bon allez M tu vas faire juste/des lancers sans élan devant toi/de face | |
| 0'03 | 2 | V : est-ce qu'il y a des quatre kilos ? | |
| | 3 | J : euh//non ! | |
| | 4 | G : non/y'a deux trois cinq six ! | |
| 0'04 | | | M : lance |
| 0'05 | 5 | J : bon/c'est bon/tu peux y aller///qu'est-ce que c'est ça ? | |
| | 6 | G : c'est encore un autre trois/ | |
| | 7 | J : ah/ | |
| | 8 | G : ah non c'est un quatre ! | |
| 0'10 | | | J : donne le poids de quatre kilos à M |
| 0'12 | | | M : s'installe dans le plateau |
| 0'14 | | | M : lance |
| 0'15 | 9 | J : bon//bien//on l'mesurera plus tard ! | |
| | 10 | G : ça commence à être usé (il parle de ses chaussures de lancer) ! | G : enfile ses chaussures de lancer |
| | 11 | J : ben/ils ont dit qu'ils avaient passé la commande///par contre//il faudrait découper ton pied dans un bout d'carton//on n'a pas ça///c'est l'pied ! | |
| | 12 | G : ouais | |
| | 13 | J : y'a pas une semelle à | |

| | | | |
|------|----|--|---|
| | | l'intérieur/qu'on pourrait//retirer ? | |
| | 14 | G : je sais pas//j'connais la peinture/c'est du 45 ^{1/3} chez/[...]/mais le problème/j'sais pas trop en fonction des autres marques ce que ça donne ! | |
| | 15 | J : ouais//(s'adressant à M) : tu reviens ? | |
| | 16 | M : ouais j'ai marqué un truc à neuf mètres là-bas ! | |
| | 17 | J : mais tu vas faire mieux ! | |
| 1'02 | | | J : part tracer une ligne à neuf mètres sur l'aire de lancer G : le suit et trace des lignes de 11 à 13 mètres |
| 1'21 | 18 | V (s'adressant à G) : eh/j'pourrais lancer moi aussi un peu d'poids aujourd'hui ? | |
| | 19 | J : bien sûr ! | |
| 1'25 | | | Les deux lanceurs de javelot (R et K) arrivent avec leurs engins |
| 1'27 | 20 | K : j'préfère celui-là | |
| | 21 | J : il est bien ? | |
| | 22 | R : ouais j'l'aime bien aussi ! | |
| | 23 | J : il//il marche bien ?/il vibre pas ?/parce qu'il est pas droit hein ! | |
| | 24 | K : ouais mais y'a une bonne prise sur celui-là ! | |
| | 25 | J : ouh//j'sais pas ? | |
| | 26 | K : pourtant j'arrive mieux à l'tenir | |
| | 27 | J : ouais/bon | |

| | | | |
|------|----|--|---|
| 1'41 | | | G : lance sans élan |
| 1'52 | | | G : lance sans élan |
| 1'54 | 28 | J : tiens !//tu/un point fixe/bien d'avant//(s'adressant à M) : vas-y prends ton poids M | J : donne un javelot à G |
| 1'58 | | | G : exécute une série de déplacements en arrière enchaînés (type lancer de poids – technique translative) |
| 1'59 | 29 | J (durant la série de déplacements de G) : ouais//plus//beaucoup plus//beaucoup plus//beaucoup beaucoup beaucoup beaucoup plus ! | |
| | 30 | G : beaucoup plus ? | |
| | 31 | J : 'faut qu'il revienne en dessous/et que tu soies vraiment avec un genou pointé vers le s/ | |
| 2'10 | | | G : effectue un déplacement |
| 2'11 | 32 | J : ouais !/ouais encore !/ouais/y'en a//(s'adressant à M) oui/t'as pris un plus de place/vas-y M ! | G : effectue un déplacement |
| 2'15 | | | M : lance |
| 2'16 | 33 | J : ouais ouais///parce que tu t'es pas grandie à la fin | M : esquisse une mimique d'insatisfaction |
| 2'19 | 34 | J (s'adressant à G) : allez vas-y là//une autre petite série !/ouais/bien en | G : recommence l'exercice |

| | | | |
|------|----|---|---|
| | | <p>dessous//oui !/ça vient en dessous/c'est bon/après//t'as trouvé l'truc pour pas en faire trop/de suite//(en riant) y a pas beaucoup d'place !</p> | |
| | 35 | G : mmhh ? | |
| 2'25 | 36 | <p>J : y'a pas beaucoup d'place alors comme ça tu fais des toutes petites séries !//allez vas-y//on voit qu'c'est très pénible !//ouais !/allez/oh là c'est//pas grand'chose//ouais mieux !//quand t'atterris t'es comme ça là*</p> | <p>G : entame une autre série</p> <p>*J : mime une position redressée</p> |
| | 37 | G (l'air très surpris) : hein ? | |
| | 38 | J : là/stop//'faut/'faudrait qu'tu retrouves une position/d'avance | |
| 2'47 | | | G : recommence l'exercice |
| 2'49 | 39 | J : bon//honnête/honnête//bon après ça tourne | |
| | 40 | G : j'ai mal à la cheville/euh non/j'ai mal à la/à la hanche/j'peux pas aller tout droit ! | |
| | 41 | J : ah ouais | |
| 3'01 | 42 | G (à l'amorce de la rotation interne du pied droit et du passage de la hanche droite vers l'avant) : j'ai mal à la hanche là ! | G : recommence l'exercice |
| 3'05 | 42 | J : ouais/alors regarde bien devant toi plutôt pour avoir le haut du corps de face | |

| | | | |
|------|----|---|---------------------------|
| 3'08 | | | G : recommence l'exercice |
| 3'09 | 43 | J : voilà !/c'est bien ! | |
| 3'10 | 44 | J : voilà/reste fléchi/essaie de rester fléchi c'est pénible/voilà/et hop tu redémarras sans te relever//eh c'est pas la peine de battre le record du monde de/de la reculade hein !//si tu l'fais sur soixante centimètres ça suffit hein ! | G : recommence l'exercice |
| 3'15 | 45 | J : voilà/allez encore ça c'est bon/voilà/allez/voilà/allez/bon/bon// alors maintenant//là on n'a regardé que l'pied droit//tu t'ranges un peu/alors maintenant tu vas rentrer l'pied droit/mais tu vas actionner violemment la jambe gauche/O.K. ? | G : recommence l'exercice |
| | 46 | G : ouais | |
| | 47 | J : attention hein ! | |
| 3'32 | | | G : recommence l'exercice |
| 3'37 | 48 | J : ouais alors eh/eh/eh/la jambe gauche ! | |
| | 49 | G : ben ouais ! J'y vais ! | |
| | 50 | J : ah ouais ouais//elle est calme/elle est calme ! | |
| | 51 | G : elle est calme ? | |
| | 52 | J : ouais/il faudrait la réveiller//allez !// un piston paf !/oui/mais violent la | |
| 3'46 | | jambe gauche ! | G : recommence l'exercice |

| | | | |
|------|----|--|----------------------------|
| | 53 | G : mais j'arrive pas à aller plus vite hein ! | |
| 4'02 | 54 | J : non mais que la jambe droite ne soit plus/méchante/sur ce coup-là/(s'adressant à M) : ouh !/c'est bien fait ça/c'est cool hein ?/(s'adressant à G) : hein eh/la jambe droite/qu'elle parcourt pas une longue distance//c'est pas grave/mais que la jambe gauche tu la sentes/actionner ! | M : lance V : lance |
| 4'03 | 55 | J (en riant) : énorme !/(s'adressant à G) : allez concentre-toi ! | |
| 4'05 | | | G : recommence l'exercice |
| 4'06 | 56 | J : ouais//bon/c'est mollo/mollo//bon | |
| | 57 | G : 'faut savoir ! | |
| | 58 | J : non mais//c'est-à-dire//c'est pas la peine/de parcourir avec ta jambe droite/un mètre !//soixante centimètres ça suffit//ta jambe gauche par contre 'faut qu'elle actionne/voufff !//et qu'elle aille/au sol/vite au sol !//hein ? | |
| 4'22 | | | G : recommence l'exercice |
| 4'24 | 59 | J : ouais ! | |
| | 60 | G : ah ouais d'accord ! | |
| | 61 | J : ça c'est pas pareil que tout à l'heure ! | |

| | | | |
|------|----|--|--|
| 4'28 | | | G : recommence l'exercice |
| 4'29 | 62 | J : bon/eh/ralentis pas hein ? | |
| | 63 | G : ouais ouais ! | G : recommence l'exercice |
| 4'32 | 64 | J : ouais/actionne ! | |
| 4'37 | | | V : tente de lancer |
| 4'38 | 65 | J : ouh là ! | |
| 4'41 | | | V : lance |
| 4'42 | 66 | G : le bras !//pourquoi tu prends d'l'élan ? | |
| | 67 | J : quand tu fais ça là/ici 'faut qu't'aïlles chercher le sol avec ta jambe gauche !/vite/c'est tout ! | |
| 4'55 | | | M : lance |
| 4'57 | 68 | J : ça vient tout doucement M ! | |
| 5'05 | | | G : lance sans élan |
| 5'06 | 69 | J : ah ! | |
| 5'08 | | | J : part entraîner les lanceurs de javelot |
| 5'15 | | | G : lance sans élan |
| 5'41 | | | G : lance sans élan |

| | | | |
|------|----|---|---|
| 5'52 | | | G : lance sans élan |
| 6'31 | | | V : lance |
| 7'03 | | | M : lance |
| 7'13 | | | G : lance |
| 7'25 | | | V : s'installe sur le plateau |
| 7'38 | 70 | V : bon/j'vais lancer en pas chassés ça va être plus facile ! | V lance – méthode dite « en pas chassés » |
| 7'39 | 71 | G : ça part à plat ! | |
| 7'45 | | | G : lance avec élan |
| 7'47 | 72 | V : c'est du combien ? | |
| | 73 | G : six ! | |
| | 74 | V : c'est quoi la troisième ligne ? | |
| | 75 | G : douze ! | |
| 8'01 | | | J : revient vers l'aire de lancer de poids G : lance avec élan |
| 8'02 | 76 | J : ouais la patate là/c'est bon ça !/t'es dans un meilleur jour là !/eh ça faisait un moment qu't'avais pas tapé treize hein ? | |
| 8'06 | 77 | G : ouais ! | |
| | 78 | J : allez M montre-lui comment on fait à/à G ! | |

| | | | |
|------|----|---|---------------------|
| 8'11 | | | G : lance avec élan |
| 8'12 | 79 | J : ouais !//ça va/ça déclenche ! | |
| | 80 | G : ça part à treize quand-même ! | |
| | 81 | J : ouais mais ça déclenche//tu sais pourquoi eh ?/c'est parce que ta jambe gauche va plus vite !//(s'adressant à nous) : elle est moins/elle est moins aérienne sa jambe gauche hein !/elle va au sol/c'est déjà quelque chose !/(s'adressant à M) : allez M ! | |
| 8'21 | | | M : lance |
| 8'22 | 82 | J : oui là/ça vient/ça vient ! | |
| | 83 | M : bof | |
| | 84 | J : non/t'inquiète pas/t'inquiète pas ! | |
| | 85 | G : j'fais du sept avec élan ou pas ? | |
| | 86 | J : si tu veux/si tu veux/mais/on va tout de suite juger au bout de deux lancers si ça casse la technique ou pas//hein ?/parce qu'il se peut que//allez/tu penses qu'à tes cannes | |
| 8'35 | | | G : lance |
| 8'36 | 87 | J : bon/c'est pas mal | |
| 8'50 | | | V : lance |
| 9'01 | | | G : lance |
| 9'02 | 88 | J : ah/ah ça déclenche beaucoup plus | |

| | | | |
|------|----|---|-----------|
| | | vite | |
| | 89 | G : ça part pas en avant | |
| | 90 | J : bon/alors/maintenant qu'ça ça va/est-ce qu'on peut pas un peu compliquer l'système en faisant un peu d'changement d'pieds ? | |
| 9'19 | 91 | G : j'sais pas/on peut essayer mais/ | M : lance |
| 9'20 | 92 | J : ça fait/rien//même si y'a plus qu'six mètres | |
| 9'28 | | | G : lance |
| 9'29 | 93 | J : c'est très bien/mais/ | |
| | 94 | G : j'ai pas changé d'pieds/ | |
| | 95 | J : là//alors que là//c'est pas un lancer où t'es embarqué vers l'avant et impossible à contrôler//tu pourrais tenter l'coup là/c'est possible !//à partir du moment où ta jambe gauche va vite au sol//t'as l'temps d'lancer et de te rattraper !//mais c'est beaucoup mieux ! | |
| 9'45 | | | G : lance |
| 9'46 | 96 | J : ouh là là là là là là là eh/eh/là t'as fait un retrait d'pied//c'est mieux là !/bon//alors/pourquoi là tu te barres ?//d'un point de vue cannes/ça déclenche beaucoup plus vite c'est | |

| | | | |
|-------|-----|---|--|
| | | excellent//alors//pourquoi tu t'embarques et qu'c'est incontrôlable comme celui-ci ?//parce que t'es haut ! | |
| | 97 | G : ouais | |
| | 98 | J : alors/essaie d'être un p'tit peu plus bas//donc/tu regardes derrière longtemps | |
| 10'06 | | | G : lance |
| 10'08 | 99 | G : c'est l'cinq ! | |
| | 100 | J : ouais ! | |
| 10'19 | | | G : lance puis part chercher ses poids |
| 10'20 | 101 | J : oui !/c'est bon ! | |
| 11'25 | 102 | J : allez lance un p'tit coup/M !//et quand t'en as marre tu m'le dis hein ? | |
| | 103 | M : ouais ouais ! | |
| | 104 | J : allez tu vas t'concentrer un p'tit peu//et puis tu vas actionner ta jambe gauche/hein ? | |
| | 105 | M : oui | |
| | 106 | J : très vite/vers le sol///ferme bien tes doigts/voilà | |
| 11'36 | | | M : lance |
| 11'37 | 107 | J : bon/elle est restée en bas//c'est rien ! | |
| | 108 | M : j'sais pas pourquoi il part pas loin/celui-là ! | |

| | | | |
|-------|-----|---|--|
| 11'46 | 109 | J : parce que tu es restée fléchie/tu te grandis pas à la fin ! | G : lance |
| 11'47 | 110 | J : ah//les doigts ! | |
| | 111 | G : non c'est lourd c'est l'sept ! | |
| 11'50 | | | M : lance |
| 11'54 | 112 | J : allez viens par ici ! | |
| | 113 | M : moi ? | |
| | 114 | J : oui | J et M : se dirigent sur le côté gauche |
| | 115 | J : allez/tu vas t'mettre comme ça//le dos très allongé et tu ramènes ta jambe gauche//hop/stop/d'accord ?//et ensuite tu vas la tirer/paf !/d'accord ? | du plateau de lancer |
| 12'10 | | | M : effectue un déplacement arrière (type lancer de poids) |
| 12'13 | 116 | J : encore | |
| 12'14 | | | M : effectue à nouveau un déplacement arrière |
| 12'16 | 117 | J : encore | |
| 12'17 | | | M : effectue à nouveau un déplacement arrière |
| 12'18 | 118 | J : bon/alors maintenant/avec le pied gauche/tu sais quoi faire//quant au/quant au pied droit//tu vas | |
| 12'19 | | l'rentre/c'est-à-dire//en le tournant vers l'intérieur/tu arrives sur la plante | G : lance |

| | | | |
|-------|-----|--|----------------|
| | | de pied | |
| 12'20 | 119 | J : allez vas-y | |
| 12'22 | 120 | J : bof/c'est pas terrible/vas-y | M : recommence |
| 12'24 | | | M : recommence |
| 12'25 | 121 | J : ouais/allez encore | |
| 12'26 | | | M : recommence |
| 12'28 | 122 | J : ouais/il faut coupler/il faut coupler les deux mouvements hein//la reculade/sur la jambe gauche/et/rentrer le pied | |
| | 123 | M : 'faut pas trop rentrer en fait ? | |
| | 124 | J : si/si si | |
| | 125 | M : j'y arrive pas ! | |
| 12'35 | 126 | J : mais ça va venir !/t'inquiète pas ! | G : lance |
| 12'47 | 127 | M : G fais gaffe je lance ! | |
| 12'52 | | | M : lance |
| 13'07 | | | M : lance |
| 13'31 | | | G : lance |
| 13'39 | | | M : lance |
| 13'51 | | | G : lance |

| | | | |
|-------|-----|--|--|
| 13'52 | 128 | G : oh m.../j'suis trop haut ! | |
| | 129 | J : eh !/faut accélérer la jambe gauche là hein ?//ça y est/c'est la sieste la jambe gauche ! | |
| | 130 | G : ouais | |
| | 131 | J : bof//tranquille//à Plonéour/quand t'as fait quatorze quatre-vingt c'était autre chose ! | |
| 14'14 | | | M : lance |
| 14'15 | 132 | M : ça va trop haut là ! | |
| | 133 | J : oui c'est pas grave/c'est pas grave | |
| 14'25 | | | G : s'installe dans le plateau de lancer |
| 14'27 | 134 | J : allez/tu actionnes là ! | |
| 14'29 | | | G : lance |
| 14'30 | 135 | J : oui !/y'a un rentré de pied correct euh//parce qu'il faut faire vingt-cinq trucs en même temps hein au poids/tu sais bien//ensuite il faut que tu//maintenant que t'es bien et que t'as un bon retard de pied droit ici/et que t'as un pied gauche qui de temps en temps va très vite/quand tu l'veux//tac !/reste fermé ! | |
| | 136 | G : ouais//j'ai remarqué que j'ouvrais ouais | |
| | 137 | J : eh ben oui ben on pense//moi j't'ai dit/j'ai dit moi-même/pense aux | |

| | | | |
|-------|-----|---|-----------|
| | | jambes/pense aux jambes//ben pendant ce temps-là euh/hein | |
| | 138 | G : ouais mais j'avais remarqué que/ | |
| | 139 | J : bon une fois que le poids est en place//il faut que tu penses aux jambes//mais l'œil/reste/ici ! | |
| 15'25 | | | G : lance |
| 15'26 | 140 | G : j'arrive pas à rester dedans hein ! | |
| | 141 | J : oui oui/mais c'est pas grave | |
| | 142 | V : et il mord souvent en compet ? | |
| | | J : ben/des fois ça se finit/ça se finit sur côté gauche/d'une drôle de façon là | |
| 15'37 | 143 | | G : lance |
| 15'38 | 144 | J : ouh là/cinq | |
| | 145 | G : ah mais j'ai fait quatorze tout à l'heure avec un six//mais bien passé devant !/j'ai mordu un mètre devant ! | |
| | 156 | J : ah ouais ouais ! | |
| 15'55 | | | G : lance |
| 15'56 | 157 | G : j'ai un vieux temps d'arrêt ! | |
| | 158 | J : oui/oui oui/bon/mais quand-même//on va pas être négatif !/y'a quand-même/un ramené de pied/droit/euh/qui est quand-même beaucoup plus correct que ce qu'on a vu il y a quelques/quelques mois//(regardant les lanceurs de | |

| | | | |
|-------|-----|--|---|
| | | javelot) : aïe ! | |
| 16'07 | | | J : part en direction des lanceurs de javelot |
| 16'51 | | | G : lance |
| 17'08 | | | G : lance |
| 17'10 | 159 | J : qu'est-ce qui se passe ? C'est un sept ? | |
| | 160 | G : non/c'est un six ! | |
| | 161 | J : bon//repose-toi un p'tit peu là ! | |
| | 162 | G : ouais/j'lance trop | |
| | 163 | J (rires) | |
| | 164 | G : non mais j'lance trop/entre les/j'laisse pas assez de temps entre les jets | |
| | 165 | J : oui oui oui/oui//t'es resté sur la cadence cadet hein ! | |
| | 166 | G : ben là j'enchaîne euh/blam blam blam ! | |
| | 167 | J (s'adressant à nous) : quand il était cadet il lançait euh/80 jets en tout/par séance/à une cadence infernale//infernale !//dans les 80 jets y'a du sans élan hein/je compte les sans élan ! | |
| | 168 | G : ah ouais/j'enchaînais avant ! | |
| 17'28 | | | J : part donner quelques conseils à M qui s'exerce plus loin (mimes de lancer de marteau) |

| | | | |
|-------|-----|--|-----------------------------------|
| 18'02 | | | G : lance |
| 18'05 | 169 | G : là j'avance pas ! | |
| | 170 | J : c'est un peu lent G/un peu lent//concentre-toi/concentre toi et surtout que ça soit un peu plus vif hein !/que toi-même tu aies des sensations !//que ça aille pas très loin//on s'en fout un peu hein !/tu nous a montré ce que tu valais aujourd'hui ! | |
| 18'20 | | | G : lance |
| 18'21 | 171 | J : y'a un gros temps d'arrêt sur celui-là ! | |
| | 172 | G : ouais | |
| | 173 | J : y'a pas d'réactivité/donc ça veut dire que c'est pas sur la plante de pied !/bouge pas M ! | |
| 18'26 | | | J : se dirige vers G G : lance |
| 18'27 | 174 | J : ouais !/il est sur la plante là !/c'est quoi ? | |
| | 175 | G : cinq | |
| | 176 | J : un cinq//là il était sur la plante !/(s'adressant à nous) : là j'sais pas si on le voit sur les vidéos/mais est-ce qu'il est pas des fois sur/sur tout le pied ? | |
| | 176 | (nous répondons) : ça on pourra le voir | |

| | | | |
|-------|-----|---|-------------------------|
| | 177 | plus tard peut-être sur les vidéos ! J : ouais parce que ça c'est son truc !/ça on a du mal à le voir à l'œil nu !//alors ce qui m'étonne avec lui c'est qu'il arrive à être en totale extension même/même en poussant avec toute la surface de/de la plante de son pied droit !/ça trompe le bonhomme !/c'est-à-dire que toi t'es sur le côté tu regardes/paf il est en extension et tout/et cetera//bon le pied il revient pas en dessous/ça tu peux l'voir/mais/le truc là/du pied qui traîne comme ça/et puis qu'il est sur tout l'pied//et ben avant d'le voir/sans la caméra ! | |
| 18'45 | 178 | J : bon G/prends ton temps maintenant un peu/à chaque jet//et vraiment/il faut qu'tu sois en peu méchant/avec tes jambes hein ? | |
| 19'01 | | | G : lance |
| 19'02 | 179 | G : ça y est début d'crampe !//tout p'tit début d'crampe là ! | |
| | 180 | J : alors fais des/fais des étirements là//ben tu sais/les petits sprints//et encore hein//et les bondissements t'as mis l'paquet//y'a/y'a/tu sais ce que j'ai pensé moi G ?/t'es moins résistant qu'avant | G : s'étire les mollets |
| | 181 | G : ouais ! | |
| | 182 | J : depuis que tu vas à cette école !/ben | |

| | | | |
|-------|-----|--|---|
| | | c'est pas l'programme scolaire/c'est le casse-croûte ! | |
| | 183 | G : oui ben | |
| | 184 | J : le casse-croûte de là-bas il vaut pas celui à maman ! | |
| | 185 | G : non ! | |
| | 186 | J : peut-être en goût hein/ça je sais pas mais//fondamentalement quoi euh//le fond des aliments y'a un truc qui va pas !/parce que euh//(s'adressant aux lanceurs de javelot) : oh là là ! | |
| 20'05 | | | J : part en direction des lanceurs de javelot – G : poursuit ses étirements |
| 24'13 | | | G : lance |
| 24'46 | | | G : lance |
| 25'08 | | | G : lance |
| 25'28 | | | G : lance |
| 26'39 | | | J : revient vers G |
| 26'58 | 187 | J : c'était pas mal ça ! | |
| | 188 | G : ouais J : s'il faut lancer le cinq pour faire un peu d'technique c'est pas grave/hein ? | |
| | 189 | G : ouais | |
| | 190 | J : à la fin n'oublie pas de m'faire euh/un certain nombre de lancers sans | |

| | | | |
|-------|-----|--|--|
| | | élan avec le sept//même si c'est à huit mètres/même si c'est que de face//(s'adressant à K – qui vient de lancer son javelot) : non !/non !/K !/K !/pointe trop haut ! | |
| 27'19 | | | J : part en direction des lanceurs de javelot et leur mime quelques gestes |
| 27'39 | | | J : revient en direction de G |
| 27'41 | | | G : lance |
| 27'42 | 191 | J : y'a un p'tit temps d'arrêt encore hein ! | |
| 28'01 | | | G : lance |
| 28'02 | 192 | J : ouh !/la jambe gauche/elle y a été/elle était pas aérienne, mais elle a pas été jusqu'au bout dans l'butoir ! | |
| | 193 | G : là elle s'est arrêtée quand la droite s'est posée | |
| | 194 | J : elle était là | |
| | 195 | G : ouais | |
| | 196 | J : elle était là//faut y aller !/faut y aller/un peu plus vite | |
| | 197 | G : ouais | |
| | 198 | J : bon/j'peux t'laisser ? | |
| | 199 | G : ouais | |
| 28'33 | | | G : lance |

| | | | |
|-------|-----|--|--|
| 28'34 | 200 | J : y'a un énorme temps d'arrêt ! | |
| | 201 | G : ouais/je sais ouais ! | |
| | 202 | J : qu'est-ce que t'étudies ?/qu'est-ce que tu étudies là ? | |
| | 203 | G : j'sais pas | |
| | 204 | J : oh ben non il faut savoir !/c'est bien là l problème !//alors/tu reposes le poids/et tu étudies quelque chose//c'est-à-dire tu joues avec//ton rentré de pied/tu joues avec ton impulsion du pied gauche/vers le butoir/enfin/travaille un point ou deux ! | |
| 29'45 | | | G : lance |
| 29'53 | 205 | J : file un/un gros coup d'impulsion/jambe droite-jambe gauche | |
| 29'58 | | | G : lance |
| 30'00 | 206 | J : bon/les cannes ont fonctionné///le reste c'était pas terrible ! | |
| 30'06 | | | G : lance |
| 30'07 | 207 | J : ouais/allez/ouais/ça fait rien/ça fait rien/ça vient !//tu vois quand tu mets de la réflexion ! | |
| 30'25 | | | G : lance |
| 30'39 | | | G : lance puis part chercher ses poids |

| | | | |
|-------|-----|--|-----------------------------|
| 31'42 | | | G : lance sans élan (7 kgs) |
| 32'15 | | | G : lance sans élan |
| 32'32 | | | G : lance sans élan |
| 32'53 | | | G : lance sans élan |
| 33'25 | | | G : lance sans élan |
| 33'27 | | | J : se dirige vers G |
| 33'30 | 208 | J : pousse/pousse avec la jambe droite/même si/même si y'a plus rien d'dans hein !/(s'adressant à nous) : moi j'suis/j'suis assez euh/partisan des lancers sans élan en fin de/en fin d'séance hein !/ben tu vois il monte pas !/il monte pas c'est//au lieu de/d'emmener !//j'ai l'impression ouais que//le lancer/c'est p't-être le sept kilos qui fait ça mais//(s'adressant à G) : ouais//cool/cool/cool | |
| 33'38 | | | G : lance sans élan |
| 33'47 | | | G : lance sans élan |
| 33'58 | | | G : lance sans élan |
| 34'12 | | | J : revient vers G |
| 34'20 | 209 | J : c'est bon G ? | |

| | | |
|-----|--|--|
| 210 | G : ouais//d'toute façon j'vais arrêter J parce que j'suis en train d'me faire une crampe au mollet ! | |
| 220 | J : ah bon d'accord !///bon ben t'as fait combien de lancers là ? | |
| 221 | G : j'en ai fait une dizaine | |
| 222 | J : oui//et puis à l'échauffement sans élan ? | |
| 223 | G : et puis euh//sans élan j'en ai fait trois ou quatre/avec le sept | |
| 224 | J : oui bon/pas beaucoup//sans élan c'est bien | |
| 225 | G : j'ai du faire deux séries//avec le sept sans élan | |
| 226 | J : bon alors//euh//donc globalement y'a quand-même quelques p'tits progrès/hein//c'est pas mal quand-même hein ?//on va pouvoir comparer le début/la fin//bon moi j'trouve que c'est mieux//je trouve///c'est pas encore tout à fait ça m'enfin bon euh//d'un autre côté au poids on cherche toujours hein !///bon G//il va falloir penser/euh/rentrer le pied droit en-dessous//le pied gauche qui arrive comme un dingue//et surtout le bonhomme qui reste fléchi/pour éviter d'sortir par devant ! | |

▪ 5^{ème} séance : 19/04/03 – début du travail technique : 14h50

| Temps : | T.D.P. : | Traces verbales : | Gestes : |
|---------|----------|--|---|
| 0'00 | 1 | J : Bon G tu vas m'faire quelques déplacements en arrière/moi j'vais m'occuper des javeloteurs//j'reviens tout à l'heure ! | |
| | 2 | G : O.K. | |
| 0'10 | | | G : effectue des mimes de déplacements translatifs en arrière (type lancer de poids) |
| 0'31 | | | M : lance sans élan |
| 0'45 | 3 | J : eh G ! | |
| | 4 | G : ouais ! | |
| | 5 | J : j'te laisse un javelot/pour tes déplacements//pendant ce temps-là tu regardes M ! | G : part à la rencontre de J |
| | 6 | G : ouais ! | |
| | 7 | J : celui-là tu l'tordras pas c'est bon ! | |
| 1'10 | | | M : lance |
| 1'17 | | | M : lance |
| 1'28 | | | G : revient avec le javelot |
| | | | G : mime des déplacements translatifs en arrière (type lancer de poids) avec le javelot (perpendiculaire à l'axe du |

| | | | |
|------|----|---|--|
| 2'02 | | | déplacement) il effectue ainsi deux séries de cinq translations M : lance |
| 2'03 | 8 | G : tiens regarde ce que tu fais//t'as l' pied gauche là//ça va pas//tu l'mets plus à gauche//et pousse sur l'butoir/là t'es dessus/carrément | |
| 2'14 | | | M : lance (deux fois à dix secondes d'intervalle), tandis que G : recommence son exercice de déplacement – il effectue ainsi deux séries de six translations |
| 2'35 | | | M : lance avec élan puis part chercher ses poids |
| 3'03 | | | G : recommence l'exercice de déplacements : une série de cinq répétitions |
| 4'07 | 9 | M : j'y vais | |
| 4'08 | | | M : lance |
| 4'09 | 10 | G : bon c'est pas mal ! | |
| 4'13 | | | G : lance (sans élan) |
| 4'19 | | | M : lance |

| | | |
|------|--|--|
| 4'28 | | G : lance |
| 4'45 | | M : lance |
| 4'57 | | G : lance |
| 5'16 | | G : lance – M : part s'exercer au lancer du marteau |
| 5'37 | | G : lance |
| 5'59 | | G : lance |
| 6'23 | | G : lance |
| 6'50 | | G : lance |
| 7'04 | | M : lance (sans élan) |
| 7'19 | | G : lance |
| 7'30 | | M : lance |
| 7'42 | | G : lance |
| 7'58 | | G : lance |
| 8'12 | | G : lance |
| 8'32 | | G : lance |
| 8'47 | | G : lance |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| 9'03 | | | G : lance |
| 9'34 | | | G : effectue son premier lancer avec élan |
| 9'54 | 11 | G : P.../le temps d'arrêt ! | |
| 10'23 | | | G : lance |
| 10'24 | 12 | G : oh m... ! | |
| 10'43 | | | G : lance |
| 10'44 | 13 | G : oh fait ch... ! | |
| 10'53 | | | M : lance |
| 11'04 | | | G : lance |
| 11'05 | 14 | G : fait ch... !/j'lance n'importe comment ! | |
| 11'15 | | | M : lance |
| 11'33 | | | G : lance |
| 11'35 | 15 | G : ça part pas !/même le cinq part pas j'en ai marre ! | |
| 11'52 | | | G : lance |

| | | | |
|-------|----|--|--|
| 11'53 | 16 | G : c'est mieux !//j'passe devant mais c'est mieux ! | G : part chercher ses poids |
| 12'26 | | | G : lance |
| 12'54 | | | G : lance |
| 13'33 | | | G : lance |
| 13'52 | | | G : lance |
| 14'11 | | | G : lance |
| 14'43 | | | G : lance |
| 15'04 | | | G : lance puis part chercher ses poids |
| 15'46 | | | G : lance |
| 16'13 | | | G : lance |
| 16'18 | 17 | G : P...Et là j'fais onze au sept sans pousser ! | |
| 16'39 | | | G : lance J : revient |
| 16'47 | 18 | J : rentre le pied/rentre le pied ça va soulever ! G : ouais j'suis resté accroché là ! J : c'est pas mal t'es à peu près en ligne quand-même hein !///allez G ! | |

| | | | |
|-------|----|---|------------------------|
| 17'01 | | | G : lance |
| 17'02 | 19 | G : ah/fait ch.../j'reste accroché par terre !//j'ai l' pied droit qui revient pas ! | |
| | 20 | J : il revient pas en dessous | |
| | 21 | G : il reste/il reste/il remonte pas assez ! | |
| | 22 | J : parce que tu dors ! | |
| | 23 | G : ouais il/il frotte par terre/il reste accroché | |
| | 24 | J : ouais il faut/il faut d' l'impulsion//la jambe gauche//et/'faut pousser/faut pousser sur ta jambe droite pour terminer ! | |
| 17'15 | | | G : s'apprête à lancer |
| 17'16 | 25 | J : actionne ! | G : lance |
| | 26 | G : m... ! | |
| | 27 | J : la main !/qu'est-ce que c'est qu'cette main ? | |
| | 28 | G : ouais j' me fais mal aux doigts ! | |
| | 29 | J : bon//qu'est-ce que t'as fait sinon ? | |
| | 30 | G : ben//comme d'hab ! | |
| 17'32 | | | G : lance |
| 17'33 | 31 | J : ah il était bien !/oh la vache t'étais en dessous là !/(s'adressant à nous) : là/là il a l' pied qu'est r'venu là !//il a l' pied qu'est r'venu et le truc il est parti/tout seul ! | |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| | 32 | G : j'ai pas poussé énormément d'ssus en plus ! | |
| 17'48 | 33 | J : ouais il est parti tout seul !//t'as l' pied droit qu'est revenu en dessous !/bon moi à mon avis c'est//c'est l' gros problème hein ! | G : lance |
| 17'49 | 34 | J : ouais !//il a lancé à gauche du coup !//non mais ça va mieux hein !/à croire qu'il faut un cinq kilos ! | |
| | 35 | G : ouais/aïe ! | G : se tient le bas du dos à deux mains |
| | 36 | J : tu vas te détendre un peu l' dos là//va sur les barres au fond ! | |
| | 37 | G : O.K. | G : part se suspendre aux barres horizontales constituant l'armature des paniers de basket se trouvant à une cinquantaine de mètres de là |
| 18'58 | | | G : revient |
| 19'03 | 38 | J : tu vas m'faire que du six/ | |
| | 39 | G : ouais | |
| | 40 | J : /et un peu d' cinq si tu veux//garde le sept//t'en as fait un p'tit peu du sept là ? | |
| | 41 | G : ouais j'en fait un peu d'tout régulièrement | |
| | 42 | J : sans élan qu'est-ce que ça a donné ? | |
| | 43 | G : sans élan j'sais pas trop j'ai pas fait gaffe/ça d'vrait pas être trop mal | |
| | 44 | J : ah bon ?/d'habitude tu regardes | |

| | | | |
|-------|----|--|-----------|
| | | alors c'est pour ça que j'te demande | |
| | 45 | G : ouais enfin//j'ai pas dû battre de record ! | |
| | 46 | J : eh/ce qui faut hein/c'est qu'tu penses qu'à une chose//c'est rester en ligne//et le reste c'est//paf !/faut qu'ça explose avec la jambe gauche/et grosse poussée jambe droite//faut qu'ça revienne !/c'est tout !//toute ta force 'faut qu'tu la mettes là//t'en as combien des six là ? | |
| | 47 | G : j'ai trois six deux cinq | |
| | 48 | J : ouais | |
| 20'17 | | | G : lance |
| 20'20 | 49 | J : ferme les doigts ! | |
| | 50 | G : non mais j'ai mal aux doigts | |
| | 51 | J : ferme les doigts//on a l'impression que tu lances sur deux doigts ou deux doigts et demi ! | |
| | 52 | G : ouais p't-être/j'sais pas ! | |
| | 53 | J : non mais c'est pas mal/t'es en ligne déjà c'est pas mal//y'a pas trop d'sursaut/ça fait pas trop d'vagues//allez vas-y euh/vas-y et mets une impulsion ! | |
| 20'31 | | | G : lance |
| 20'32 | 54 | J : ouais//bon allez le prochain tu/tu/tu vas rester plus bas !//même action/sans t'relever ! | |

| | | | |
|-------|----|--|-----------------------------|
| 20'59 | | | G : lance |
| 21'00 | 55 | G : eh m...ah fait ch... ! | |
| | 56 | J : oh là ! | |
| | 57 | G : là j'me fais mal au dos/j'me cambre en arrière ou quoi non ? | |
| | 58 | J : ouais/oui oui | |
| 21'15 | | | G : lance |
| 21'16 | 59 | J : ouais là non ! | |
| | 69 | G : là j'pars en avant ! | |
| | 61 | J (en riant) : ouais//là t'as fait très attention au dos !//bon allez/donne une impulsion énorme/et ramène ta jambe droite en dessous/réception plante et puis tu vas voir/et puis tu pousses là-dessus et tu/tu/ça marche ! | |
| 21'27 | | | G : lance |
| 21'28 | 62 | J : ah//bon/bon dis-donc si on faisait autre chose ? | |
| | 63 | G : c'est-à-dire ? | |
| | 64 | J : on va faire des changements de pieds ! | |
| | 65 | G : oh non ! | G : part chercher ses poids |
| | 66 | J : si si si si si !/et t'as mal dans l'dos ! | |
| | 67 | G : oh oui mais... | |
| 22'38 | | | G : est de retour |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| 22'40 | 68 | J : alors//chef/prends un cinq !//tu t'mets/tu t'mets en position//tes pieds/ici//et ensuite tu vas actionner ta jambe gauche/ici/tu actionnes/plaf/et tu changes de pieds//avec un cinq/et ensuite tu prendras des petits poids | |
| 22'52 | | | G : s'installe sur le plateau de lancer |
| 22'54 | 69 | J : tu t'positionnes/tu t'positionnes/tu refermes ton bassin/ | |
| 22'56 | | | G : lance |
| 22'58 | 70 | J : voilà/plus fléchi/le bonhomme//plus fléchi/plus bas !//eh !/le geste/même avec un trois kilos//tu t'positionnes//tu en refais un | |
| 23'01 | | | G : lance |
| 23'02 | 71 | G : oh mais comment j'pars ! | |
| | 72 | J : 'faut qu'tu t'grandisses !//allez/avec du trois kilos/tout doucement//positionne-toi bien ! | |
| 23'08 | | | G : lance |
| 23'09 | 73 | J : voilà//c'est mieux/c'est mieux fait//bon alors maintenant tu vas commencer à mettre du dynamisme dans les cannes///bon/tu te grandis/tu | |

| | | | |
|-------|----|--|-----------|
| 23'14 | | t'grandis/et ça avance ! | G : lance |
| 23'15 | 74 | J : ouais//quand tu t'mets en place là/ici//une position/de lancer/là !/O.K. ?//et ensuite/tu changes/simplement le pied/d'accord ? | |
| | 75 | G : d'accord | |
| | 76 | J : et là le pied actif//pof !/et tu changes de pied/mais/en soulevant//en soulevant sur la jambe droite ! | |
| 23'39 | | | G : lance |
| 23'40 | 77 | J : voilà !/ah !/pareil pour les six maintenant !//bien hein ? G ?/positionne-toi comme il faut//voilà | |
| 23'44 | | | G : lance |
| 23'45 | 78 | J : t'as entendu ? | |
| | 79 | G : quoi ? | |
| | 80 | J : t'as pas entendu le crac ?//vas-y repositionne-toi bien//l'pied droit/bien placé/là | |
| 23'52 | | | G : lance |
| 23'54 | 81 | J : bon !//tu prendras l'sept maintenant !//allez/calmement !//tu t'positionnes/bien/calmement | |

| | | | |
|-------|----|---|---------------------|
| 23'58 | | | G : lance |
| 23'59 | 82 | J : voilà !/bon/alors//il faut qu'tu privilégies une chose//c'est/grosse poussée//gros soulevé/jambe droite !//et puis alors surtout comme t'as eu mal au/mal au/au dos/tout à l'heure//positionne-toi bien avec ton dos/hein ?//et/un dos extrêmement long !//viens voir !/tiens tu vas prendre un sept//'faut qu'tu/'faut qu'tu modifies ton truc d'élan/ton sans élan !//parce que//tu t'positionnes calme//là/voilà !//le dos long/long ! | |
| | 83 | G : ben oui mais le dos il est complètement vrillé là ! | |
| | 84 | J : non !/recommence/pose le poids ! | |
| 24'29 | | | G : se repositionne |
| 24'31 | 85 | J : là/ouais !//bon là il est un fait que tu regardes là-bas ! (J : désigne l'arrière du plateau) | |
| | 86 | G : ouais | |
| | 87 | J : bon/c'est bien parce que tu verrouilles/d'accord ?//mais à un moment donné on n'est pas verrouillé à ce point-là !//parce que ça change tout par rapport à/ça/là/ | |
| | 88 | G : ouais | |
| | 89 | J : hein ?/c'est ça maintenant/on en est là maintenant//parce qu'au début c'était | |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| | | un peu comme ça***//hein c'était la mode/on a fait la mode mais//le vrai lancer sans élan c'est là**** ! | ***J : désigne une position groupée de « trois quarts » ****J : désigne une position groupée « complète » (alignement tronc/membre inférieur gauche) |
| 24'55 | 90 | G : ouais ouais ! | |
| 24'57 | | | G : lance |
| | 91 | J (s'adressant à nous) : tiens t'as pas vu cette nouvelle mode du sans élan ? (nous répondons) : non | |
| | 92 | J : y'a plein d'mecs qui s'positionnent là/là//le poids est quand-même/lui/au-dessus du genou//tu vois ?//et la poussée/y'a l'essentiel//oui mais y'a pas la fermeture de l'épaule !/y'a pas tout/tout l'verrouillage entre le pied gauche et l'épaule gauche/qu'on connaît !//qui est très important !/les mecs ils cherchent à lancer sans élan relâchés !/alors le mec il s'positionne//il est comme ça//le petit lancer !/(s'adressant à G) : 'faut qu'tu trouves/'faut qu'tu trouves la bonne position sur ta plante de pied droit ! | |
| 25'33 | | | G : lance |
| 25'34 | 93 | G : p...là je pars en arrière ! | |
| | 94 | J : oui là/exact !//bon vas-y/recommence !/tu continues à en | |

| | | | |
|-------|-----|---|------------------|
| | | <p>faire/là/comme ça//et si le dos va bien tu rembrayes//le dos est-ce que ça va aller/pour rembrayer un peu ?</p> <p>95 G : j'sais pas j'ai/ 96 J : toujours ? 97 G : les lombaires ! 98 J : ouais ben t'as dû faire un faux mouvement et puis/tu t'es retrouvé plusieurs fois/un peu comme ça !/ben ouais on a connu !(s'adressant à nous) : en cadet/en cadet il faisait ça/en cadet 2 !</p> | <p>G : lance</p> |
| 26'56 | | | |
| 26'58 | 99 | <p>J : ça fait rien/c'est pas grandi des masses mais ça fait rien !/prends les lourds d'abord !//bon allez tu privilégies une chose : gros soulevé/gros soulevé avec la cuisse droite !/bom !/tu te grandir !/te grandir et aller vers l'avant !/grâce à l'action de la jambe !</p> | |
| 27'27 | | | <p>G : lance</p> |
| 27'28 | 100 | <p>J : ouais/c'est bon/t'es en arrière mais ça fait rien !//allez G/tu vas catapulter tout ça là !/allez/grosse poussée jambe droite !</p> | |
| 27'36 | | | <p>G : lance</p> |

| | | | |
|-------|-----|---|-----------|
| 27'38 | 101 | J : voilà//alors maintenant plus vers l'avant//il faut qu'tu sois vraiment en équilibre instable vers l'avant ! | |
| 27'44 | | | G : lance |
| 27'47 | 102 | J : t'es là/t'es là/tu pousses///chez toi le niveau des épaules il est en recul d'environ cinquante centimètres par rapport au reste !//non il faut que ça pousse vers l'avant//et qu'ça soit difficile de changer d'pieds !/il faut que ça soit limite ! | |
| 28'02 | | | G : lance |
| 28'03 | 103 | J : voilà !/j'préfère voir ça !/là c'est bon/hein ?//allez/grosse poussée jambe droite/et le reste catapulte vers l'avant ! | |
| 28'09 | | | G : lance |
| 28'10 | 104 | J : ouais ça fait rien/c'est un peu mou/c'est pas grave !/un peu oui !//allez mets du dynamisme/c'est plus léger | |
| 28'16 | | | G : lance |
| 28'17 | 105 | J : voilà/c'est pas grave ! | |
| 28'26 | | | G : lance |

| | | | |
|-------|-----|---|----------------------------------|
| 28'27 | 106 | J : voilà !/pour qu't'aies confiance en compét'/pour qu'tu puisses mettre le maximum | |
| 28'30 | | | G : lance |
| 28'31 | 107 | J : allez/l'action en avant//et le dixième de seconde après/le changement de pieds/c'est pas facile ! | |
| 28'37 | | | G : lance |
| 28'38 | 108 | J : ouais là il est vraiment/il est vraiment/dans l'mouvement ! | |
| | 109 | G : ben ouais mais | |
| | 110 | J : il faut qu'ça pousse vers l'avant !//bon G j'te laisse finir ! | |
| | 111 | G : oh j'vais pas tarder moi ! | |
| | 112 | J : j'te pique le jav' et j'vais voir les autres ! | |
| 28'51 | | | G : mime l'exercice (sans poids) |
| 28'52 | 113 | J : voilà !//ouais c'est plus facile sans poids peut-être mais/le mouvement/ça va !/même sans poids tu peux y aller ! | |
| | 114 | G : non j'en ai marre ! | |
| | 115 | J : bon O.K. on arrête pour aujourd'hui//(s'adressant à nous) : tiens regarde/pour G//si/si il s'trouve//au lieu de se retrouver debout ici/si il s'trouve cinq | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | centimètres plus bas seulement//il mordra beaucoup moins déjà !/il arrivera à s'retenir dans l'butoir !//alors maintenant on va travailler ça ! | |
|--|--|--|--|

1.2. disque

- 1^{ère} séance : 25/02/04 – début du travail technique : 17h

| Temps : | T.D.P. : | Traces verbales : | Gestes (+ n° des vidéos) : |
|---------|----------|---|---|
| 0'00 | | | R : lance sans élan – 1 |
| 0'31 | | | R : lance sans élan – 2 |
| 1'35 | 1 | O : là, ici*, tu fermes ton épaule et tu vas chercher un point/tu l'amènes devant//et fermeture** !//tout cool/tu cherches à tirer sur ton bras droit//tu cherches les extérieurs/sans forcer !/ferme ! | *O – 3 **O lance sans élan de face – 3 |
| 2'02 | | | R : se positionne – 4 |
| 2'03 | 2 | O : lève ton bras | |
| 2'05 | | | R : lance sans élan de face – 4 |
| 2'07 | 3 | O : sois/sois sûr de ça/avant de lancer//tes appuis il faut que tu sois sûr dessus//là*, je suis sur mes appuis et je ne bouge plus//j'y vais calmement/de manière à rester sur mes appuis///allez/tu continues | *O : mime la position – 5 |
| 2'16 | | | R : se positionne – 6 |
| 2'17 | 4 | O : lève ! | |
| 2'18 | | | R : lance sans élan de face – 6 |
| 2'19 | 5 | O : c'est mieux ! | |
| 2'24 | | | O : lance sans élan de face – 7 |

| | | | |
|------|---|--|---|
| 2'29 | | | R : lance sans élan de face – 8 |
| 2'30 | 6 | O : alors//là t'es trop/t'es trop vite sur cette phase là* tu vois/tout de suite tu veux casser ton bras ici**//il faut que ça soit ample ample ample ample ample***/et ici***** tu peux casser/là***** | *O – 9 **O – 9 ***O – 9 ****O – 9 *****O – 9 |
| 2'41 | | | R : part chercher ses disques |
| 3'25 | 7 | O : là tu vas refaire une série et c'est pareil/tu recherches de l'amplitude et du rayon ! | |
| 3'27 | | | R : se positionne puis lance sans élan |
| 3'28 | 8 | O : station écart/tu restes sur tes appuis//lève ton bras droit//voilà/c'est mieux ! | de face – 10 |
| 3'38 | | | O : lance sans élan – 11 |
| 3'47 | | | R : lance sans élan de face – 12 |
| 3'48 | 9 | O : OK//bon tu arrêtes ça//on va passer sur un autre exercice/de travail sans élan/tu viens charger sur ta jambe droite//tu laisses aller ton disque derrière*/alors/tu vas essayer de sentir un cycle//cheville/genou/hanche///je charge sur droite*/cheville*/genou*/hanche*/et je laisse partir ! | *O : mime le geste attendu – 13 *O : mime le geste attendu en lançant – 13 |

| | | | |
|------|----|---|--|
| 4'05 | | | R : se positionne – 14 |
| 4'06 | 10 | O : charge sur ton appui droit | |
| 4'07 | | | R : lance sans élan – 14 |
| 4'08 | 11 | O : là tu vois t'as été trop vite !//ton pied droit ne rentre pas/alors qu'il faut essayer de le faire rentrer*/genou*/hanche*/là** ça fait ça**//hop**/et puis t'as déclenché ton jet en t'appuyant dessus***//non/continue à tourner ! | *O : mime le geste attendu – 15 **O : mime le lancer de R – 15 ***O : mime une translation du bassin de l'appui droit à l'appui gauche sans avancée de la hanche droite – 15 |
| 4'16 | | | R : part chercher ses disques |
| 4'24 | | | O : lance sans élan – 16 |
| 5'12 | | | R : se positionne – 17 |
| 5'13 | 12 | O : amplitude !/relâche bien ton disque/sois souple en épaule | |
| 5'14 | | | R : lance sans élan – 17 |
| 5'15 | 13 | O : ouais//tu ramènes toujours un petit peu trop vite*/viens charger sur ta jambe droite/tout le poids du corps sur la jambe droite/un peu en arrière ici**/poids du corps sur la jambe droite laisser faire//laisser faire et là*** tu déclenches//et tu laisses bien tourner sur pied droit | *O : mime le geste attendu – 18 **O – 18 ***O – 18 |
| | 14 | R : OK | |
| | 15 | O : rotateurs/obliques c'est eux qui doivent ramener ton épaule | |
| 5'29 | | | R : lance sans élan – 19 |
| 5'30 | 16 | O : trop vite encore !//tu vois tu le | |

| | | | |
|------|----|---|--|
| 5'40 | | commandes//tu commandes ton retour d'épaule//laisse faire ici*/tu vas faire un//tu vas utiliser pas utiliser ton bras//tu charges sur ton appui droit/**/et tu laisses faire/là/laisse faire*** | *O – 20 **O – 20 ***O – 20 R : lance sans élan – 21 |
| 5'41 | 17 | O : ouais hein/c'est mieux/un petit peu mieux//tu peux encore faire mieux//hein dès que//à mon avis là/dès que tu sens que ça tire un petit peu tu ramènes les épaules/non !/laisse tirer dessus !/longtemps !//garde ton bras haut ! | |
| 5'53 | | | R : lance sans élan - 23 |
| 5'54 | 18 | O : c'est un petit peu mieux !/là* au dernier moment//fais un petit peu attention parce que là/**/c'est les épaules qui s'affaissent/faut laisser traîner ! | *O – 24 **O – 24 |
| 6'04 | | | R : se positionne – 25 |
| 6'05 | 19 | O : cool... | |
| 6'06 | | | R : lance sans élan – 25 |
| 6'07 | 20 | O : alors tu vois//déjà//t'es pas/t'es pas sûr sur tes appuis | |
| 6'12 | 21 | O : pour que tu sois sûr sur tes appuis/faut pas que tes pieds soient alignés hein/faut que tu puisses laisser ton bassin là ici* | O : mime le geste attendu – 26 *O – 26 |

| | | | |
|------|----|--|--|
| 6'14 | | | O : lance sans élan - 27 |
| 6'15 | 22 | O : j'ai pas bougé ! | |
| 6'28 | | | R : lance sans élan – 28 |
| 6'29 | 23 | O : alors/c'est mieux/ce que tu vas//alors le problème tu vois tu pars en déséquilibre*/avec l'épaule gauche//ce qu'il faut c'est que ton pied gauche soit solide//tu pars sur un pied gauche//ici** euh//bon tu lèves à la limite c'est pas grave//mais à partir du moment où tu as décidé/de lancer/il faut qu'il vienne se coller au sol et il ne bouge plus//tu vois je suis ici/***/là/***/c'est terminé et il bouge plus !//tu vois t'es encore sur/sur pointe de pied/ou sur ta tranche de pied/non/pied au sol ! | *O : mime le déséquilibre – 29 **O – 29 ***O – 29 ****O – 29 |
| 6'47 | | | R : lance un poids de 3 kgs à la manière d'un disque (toujours sans élan) – 30 |
| 6'48 | 24 | O : ah ben c'est pas si mal que ça !/c'est même mieux ! | |
| 6'50 | | | R : part chercher ses disques |
| 7'05 | | | O : lance un poids à la manière d'un disque en volte de face (ou « ½ volte ») – 31 |
| 7'23 | 25 | O : dernière série comme ça !//tu cherches ton équilibre sur tes appuis ! | |
| 7'26 | | | R : lance sans élan - 32 |
| 7'42 | | | R : lance sans élan - 33 |
| 7'43 | 26 | O : alors tu vois/tu vois là t'as un problème/t'as un problème//il faut que | |

| | | | |
|------|----|---|--------------------------------------|
| 7'58 | | t'ailles loin sur les extérieurs*/alors que toi t'es déjà ici/**/tu tires//t'as vu la trajectoire qu'il prend ton disque ?//allez/t'essaies de corriger ça !//bien alléger en haut/déclencher euh/cheville genou hanche/laisser en haut/mettre en tension/et revenir rapidement*** | *O – 34 **O – 34 ***O – 35 |
| 7'59 | 27 | R : ouais//alors maintenant le problème maintenant c'est que t'es parti fesses en arrière//reste dessus ! | R : lance sans élan – 36 |
| 8'04 | | | R : mime un lancer – 36 |
| 8'15 | | | R : lance sans élan – 37 |
| 8'16 | 28 | O : fainéante ta jambe droite !/fainéante fainéante fainéante !/y'a aucune action et aucune tonicité sur ton pied droit ! | |
| 8'25 | | | R : lance sans élan – 38 |
| 8'33 | | | O : lance (demi volte) – 39 |
| 8'36 | 29 | O : bon là tu vas lancer en demi-volte/bon ce que tu vas essayer dans un premier temps/c'est de l'oublier sur un plan/bon tu vas voir ce que ça fait/tu vas te débrouiller/tu vas faire comme tu peux/tu vas le placer sur un point haut/et tu vas essayer de laisser ton disque le plus longtemps possible sur le point haut ! | |
| 8'40 | | | O : lance – 40 |

| | | | |
|-------|----|---|--|
| 8'41 | 30 | O : tu vois/je le laisse sur le point haut et ça va ! | |
| 8'52 | | | R : lance puis part chercher ses disques |
| 8'53 | 31 | O : ouais c'est un petit peu mieux... | - 41 |
| 9'31 | | | R : effectue quelques mouvements de |
| 9'32 | 32 | O : garde plus longtemps ton point haut !/sois souple/sois souple en bras et en épaule !/laisse faire !/laisse faire !/travaille seulement en bas !/allège le !/allège le ! | « balancers » préparatoires - 42 |
| 9'35 | | | R : lance - 43 |
| 9'36 | 33 | O : c'est foutu !/là tu//tu contraries le mouvement/en voulant aller fort au départ//faut que tu ailles plus doucement !/là faut être souple/calme et relâché de ton épaule//non mais c'est ça/c'est de la grâce !//on prépare une chorégraphie là !//*/laisse-le monter là !/relâche ton épaule/ton segment là !/sens que tu peux l'allonger !/et une fois que t'es bien préparé et que tu peux l'envoyer en haut/pars ! | *O : positionne R |
| 9'47 | | | R : lance - 44 |
| 9'48 | 34 | O : un petit peu mieux !//alors le problème c'est que tu l'envoies comme ça* !/tu vois t'as du mal à mettre ton disque dans l'axe//et tu le balances un petit peu comme ça**//ce qui fait que quand tu vas partir//au lieu qu'il soit positionné sur le toit de la maison/il est un petit peu trop sur ta droite/mets-le plus dans l'axe ! | *O - 44 **O - 44 |
| 10'03 | | | R : lance puis part chercher ses disques |

| | | | |
|-------|----|--|--|
| 12'24 | | trajectoire de ton disque avant toute chose !/sens ta trajectoire en finale ! là ici* !/tire pas trop vite/comme ça** en épaule !/laisse faire ! | *O – 52 *O – 52 O : lance – 53 |
| 12'42 | | | R : se prépare à lancer |
| 12'43 | 43 | O : non là t'es trop rapide au début ! | |
| 12'44 | | | O : prend le disque de R et lui mime la mise en action du lancer |
| 12'45 | 44 | O : quand il est en haut, tu pars ! | |
| 12'55 | 45 | O : du rayon ! | R : lance – 54 |
| 12'56 | 46 | O : ouais/là tu tires tout de suite en épaule/tu vois ?/alors au lieu d'avoir ton côté fermé ici* tu vois ?/là/ça//en gros c'est ça**//reste/reste fermé dans ton côté gauche/pour rentrer*** dans ton côté gauche/il faut que tu sois gainé/que ton côté gauche soit solide ! | *O – 55 **O – 55 ***O – 55 |
| 13'12 | | | O et R partent chercher les disques |
| 14'02 | | | O lance – 56 |
| 14'10 | | | R : lance – 57 |
| 14'19 | 47 | O : bon//tu vas/tu vas arrêter ça un petit peu//il va falloir que tu corriges ton problème de trajectoire mais on le corrigera plus tard//bon tu vas reprendre le disque euh//le disque pleine main//et tu vas essayer de sentir | |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| | | ton accélération sur la jambe gauche//disque placé là haut/là**/ici** | *O – 58 *O – puis O lance – 58 |
| 14'31 | 48 | O : tu vas venir placer le pied gauche//sans que tu tournes les épaules | |
| 14'33 | | | R : mime un lancer – 59 |
| 14'34 | 49 | O : eh/eh eh//c'est ça !//pose et lance ! | |
| 14'37 | | | R : lance – 59 |
| 14'38 | 50 | O : OK/c'est pas mal ça//cherche du rayon encore//tu veux fermer* mais//ouvre**/ouvre la cage/et cherche du rayon//c'est pas mal celui-là | *O – 60 **O – puis part entraîner un lanceur de poids |
| 14'44 | | | R lance – 61 |
| 15'00 | 51 | O : là tu vois c'est/comme si/comme si tu démarrais une motocyclette hein//ouais ici*/ton genou gauche vient dépasser ton genou droit//ici**/donc là y'a vraiment une translation qui se crée//et à partir du moment où ton genou gauche a dépassé ton genou droit/***/tu le ramènes au sol//et/la pose ferme de ta jambe gauche entraîne la rotation de ta jambe droite/par torsion/là regarde**** tu//t'as pas le choix si tu veux//t'es obligé de tourner//donc c'est ça qu'il faut | O revient vers nous *O – 62 **O – 62 ***O – 62 ****O – puis part entraîner un lanceur de poids – 62 |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| | | ressentir ! | |
| 15'45 | | | R : lance – 63 |
| 16'07 | | | R : lance – 64 |
| 16'25 | | | R : lance – 65 |
| 16'26 | 52 | O : oh là là là là là//là t'as tout envoyé hein ? | |
| 16'46 | | | R : lance puis part chercher ses disques – 66 |
| 18'51 | 53 | O : allez ferme dessus ! | R : lance – 67 |
| 18'53 | 54 | O : là/alors/t'as ta jambe gauche qui est venue s'effacer sur ta jambe droite//y'a une progression//là toi ce que t'as fait/t'as posé là*/ici//alors que//jambe gauche/**/là !/allez réessaie le/là ! | *O – 68 **O – 68 |
| 19'12 | | | R : lance alors que O part entraîner un lanceur de poids – 69 |
| 19'21 | | | R : lance – 70 |
| 19'22 | 55 | O : c'est mieux !/c'est mieux/mais toujours euh//eh puis ça c'est vu dans euh/trop crispé//bon alors là maintenant tu vas faire ça/tu vas faire la même chose/recherche de l'accélération de ta jambe gauche//sur une demi-volte/alors il faut que tu sois//pour bien/pour bien trouver ça il faut que tu sois hyper cool | |

| | | | |
|-------|----|--|--|
| 19'35 | | au départ//hein c'est une progression/et le plus fort c'est la fin bien sûr/et il faut que tu le sentes au dernier moment | O : lance – 71 |
| 19'37 | 56 | O : facile !//bon allez t'essaies de le refaire//allez/cool/cool en demi-volte//cherche ton accélération sur jambe gauche/faut qu'elle soit forte au sol hein pour trouver// | |
| 19'44 | | | R : lance – 72 |
| 19'45 | 57 | O : ah un petit peu mieux/alors toujours ton bras là quoi t'embête car tu veux tirer dessus à chaque fois !//laisse-le faire/t'occupes pas/travaille sur tes appuis/laisse faire ton bras//on verra après le bras/c'est pas grave !//à chaque fois t'es*/à vouloir tirer dessus//non/laisse faire/ah il faut pas comparer le disque et le poids hein//ça n'a rien à voir !/sur la phase finale ça n'a rien à voir//t'as qu'une phase d'accélération et elle se trouve entre ce point-là**/et ici***/et alors le reste tu subis//allez/laisse faire !//accélère ton pied gauche ! | *O – 73 **O – 73 ***O – 73 |
| 20'13 | | | R lance – 74 |
| 20'14 | 58 | O : ah !/là t'étais pas sur tes appuis !/t'es parti en rotation !/tout de suite !/il faut avancer hein !//donc ton plateau il est ici*/alors toi t'as lancé ton disque et t'es parti ici**//faut que | *O – 75 **O – puis il part entraîner un lanceur |

| | | | |
|-------|----|--|--|
| | | tu partes dans l'axe !//tu pars devant et puis le tour | de poids – 75 |
| 20'39 | | | R lance – 76 |
| 20'55 | 59 | O : relâche-le bien dans l'axe/ah c'était un petit peu mieux ça !//ton épaule était un peu plus relâchée hein/t'as laissé faire//laisse faire/continue comme ça !//t'iras beaucoup plus loin et c'est vachement plus sympa en plus ! | R lance – 77 |
| 21'03 | | | O : part entraîner un lanceur de poids |
| 21'15 | | | R : lance – 78 |
| 21'28 | | | R : lance – 79 |
| 21'40 | 60 | O : relâche-le//envoie-le au point haut | R : se prépare à lancer – 80 |
| 21'42 | | | R : lance – 81 |
| 21'43 | 61 | O : eh là/là t'es parti les épaules en premier donc*/t'as tout lancé !//et il faut tenir sur tes appuis hein ! | *O – puis part entraîner un lanceur de poids alors que R va chercher ses disques |
| 22'23 | | | R : lance – 82 |
| 22'44 | | | R : lance – 83 |
| 22'57 | | | R : lance – 84 |
| 22'58 | 62 | O : ton disque est tombé//je t'ai vu !//tu les as vite lancés pour pas que je te | |

| | | | |
|-------|----|--|-----------------------------|
| 23'12 | | voie mais//ah ah !//ton disque est tombé !/allez//là il va y avoir les lanceurs de marteau on va y aller ! | R : prépare son lancer – 85 |
| 23'13 | 63 | O : ah/là/voilà/bien/et laisse pas tomber ton disque//tiens-le haut ! | |
| 23'16 | | | R : lance – 86 |
| 23'17 | 64 | O : ouais là/ça aurait été un peu mieux mais/dommage que tu tires sur ton épaule tu fais ça*//bon/on va arrêter là ? | *O – 87 |
| 24'01 | | | R : lance – 88 |
| 24'24 | | | R : lance – 89 |

▪ 2^{ème} séance : 26/02/04 – début du travail technique : 17h

| Temps : | T.D.P. : | Traces verbales : | Gestes (+ n° des vidéos) : |
|---------|----------|--|---------------------------------------|
| 0'00 | 1 | O : là ici*/tu vas rester derrière/amplitude//tranquillement/t'étires ton épaule/tu vas pas chercher sur gauche/**/tu restes sur tes appuis/et tu travailles en rotateurs | *O – 1 **O – 1 |
| | 2 | R : au 1,7 ? | |
| | 3 | O : au 1,7/1,5/tu prends euh/tu y vas/je vais faire un peu avec toi moi aussi | |
| 0'23 | | | R : lance – 2 |
| 0'31 | | | O : lance – 3 |
| 0'44 | | | R : lance – 4 |
| 0'45 | 4 | O : attention ton bras est un peu bas/t'amènes tes épaules devant alors t'es plus en équilibre sur tes appuis//reste sur tes appuis/et aie une épaule haute/là*/pars pas là-devant*/reste dessus ! | *O – 5 |
| 1'10 | | | R : lance – 6 |
| 1'11 | 5 | O : reste dessus/reste dessus tu pars sur pointe/t'es pas assez solide dessus !/reste dessus ! | |
| 1'16 | | | R : mime un lancer – 7 |
| 1'17 | 6 | O : non tu repars !/reste sur tes appuis*/voilà/et on bouge pas ! | *R : mime à nouveau un lancer |
| 1'31 | | | R lance puis par chercher ses disques |
| 1'48 | | | O lance – 8 |
| 1'52 | 7 | O : alors//petite variante//prochaine position t'amènes ton bras derrière sans élan comme ça*/tu places ton bras derrière/épaules derrière/tu ramène** ton bras//c'est pas le même/exercice/solide | *O – 9 **O – 9 |

| | | | |
|------|----|---|------------------------|
| 2'12 | | sur l'appui ! | R : lance – 10 |
| 2'25 | | | R : lance – 11 |
| 2'50 | | | R : lance – 12 |
| 2'51 | 8 | O : attention !/placé arrière/tiens ton disque/là*/et fais pas tout de suite la bascule comme ça** avec les fesses en arrière !/tiens dessus/travaille avec ton épaule ! | *O – 13 **O – 13 |
| 3'12 | | | R : lance – 14 |
| 3'13 | 9 | O : t'as/t'as déjà les épaules un petit peu trop en avant là tu vois ?//tu les mets un petit peu en arrière/ici*/là/OK ?//ceci dit j'prends du 1,5 et c'est un petit peu plus facile à faire au 1,5 qu'au 1,7/ je le reconnais ! | *O : lance – 15 |
| 3'37 | | | R : lance – 16 |
| 3'38 | 10 | O : c'était mieux !/faut de main/c'est pas grave ! | |
| 4'01 | | | R : se positionne – 17 |
| 4'02 | 11 | O : là lève ton épaule lève ton épaule/voilà* ! | *R – 17 |
| 4'03 | | | R : lance – 17 |
| 4'04 | 12 | O : ouais c'est ça !/OK bon //on va chercher les disques on change d'exo ! | |
| 5'19 | 13 | O : bon toujours/toujours sur une position pleine main/bon tu passes sans élan/ici*//et on va travailler/que sur le travail de la jambe droite pour l'instant !/travailler sur la jambe droite c'est-à-dire cheville/genou/hanche**//ici/cheville | *O – 18 **O – 18 |

| | | | |
|------|----|--|---|
| 5'45 | | genou hanche*** !//cheville genou | ***O lance – 18 |
| 5'46 | 14 | hanche et tu laisses filer/il faut que tu places un disque haut et poids du corps sur jambe droite ! | R : se positionne – 19 |
| 6'08 | | | R : lance – 19 |
| 6'09 | 14 | O : ouais c'est ça là voilà !/voilà c'est pas mal !/au fil des jets, tu vas essayer d'accentuer/ça*//car pour l'instant/hop**/'arrête de bosser là !/c'est genou droit dans genou gauche ! | *O – 20 **O – 20 |
| 6'24 | | | R : lance – 21 |
| 6'38 | 15 | O : non/tu arrives/ton problème là actuellement c'est que tu pars sur un pied à plat là/ici*/va sur plante de pied**//talon légèrement levé/tu vas voir ça va être beaucoup plus facile pour tourner ! | *O – 22 **O – 22 |
| 6'40 | 16 | O : bon/là fais gaffe quand tu ramènes tes épaules en même temps que tu ramènes ton genou//c'est bien une dissociation bas haut//là*/tu travailles ici/tu mets en tension/** et j'avance par la hanche ! | O : lance – 22 R : lance – 23 *O – 24 **O – 24 |
| 7'07 | 17 | O : laisse traîner ton bras derrière ! | R : se positionne – 25 |
| 7'08 | | | R : lance – 25 |
| 7'09 | 18 | O : ouais là il descend un petit peu/ça va//ouais alors au 1,5/au 1,5 t'essaies de mettre un petit peu plus de rythme dessous là ça doit*/ça doit rentrer un peu plus//concentre-toi que sur ça//laisse le | *O – 26 |

| | | | |
|-------|----|--|--|
| 7'36 | | bras faire/concentre-toi que sur la jambe droite ! | R : lance puis part chercher les |
| 7'37 | 19 | O : c'est mieux !/mais attention les épaules !/c'est pas parce que je t'ai dit de te concentrer que sur la jambe droite qu'il faut oublier tout le reste/*/ | disques – 27 *O – 28 |
| 7'58 | | | O : lance – 29 |
| 9'12 | | | R : lance puis part chercher les |
| 9'14 | 20 | O : c'est mieux/c'est mieux/c'est mieux mais attention t'enroules ici* alors que tu dois essayer d'allonger ton bras//t'es ici là*//non allonge**-le ! | disques – 30 *O – 31 **O – 31 |
| 9'35 | 21 | O : bon alors/on ajoute un petit truc//donc euh//donc la même chose on commence avec la jambe droite et on va ensuite sur la jambe gauche//alors/on va pas encore faire le mouvement entier de la jambe gauche/ce qu'on va se contenter de faire/c'est d'accélérer* la jambe gauche//peu importe comment tu l'accélères ça m'est égal tu vois ?/hein ?/tu accélères**/tu accélères ta jambe gauche***/et tu travailles sur ta jambe droite ! | *O – 32 **O – 32 ***O : lance – 32 |
| 10'12 | | | R : lance – 33 |
| 10'17 | 22 | O : j'dis rien c'est ton premier ! | |
| 10'27 | | | R : lance – 34 |
| 10'49 | | | R : lance – 35 |

| | | | |
|-------|----|--|--|
| 10'50 | 23 | O : attention hein !/ton pied gauche est un peu trop décalé vers la gauche//quand je dis qu'il faut le désaxer un petit peu/il faut pas quand-même le mettre trop à gauche//si t'as un axe**/ton pied droit dessus et ton pied gauche légèrement à gauche/quelques centimètres seulement | **O – 36 |
| 11'27 | | | R : lance – 37 |
| 11'28 | 24 | O : encore un peu trop/encore un peu trop derrière regarde !/regarde ta position !/regarde ici/ton pied devrait être ici là*/t'es équilibré dessus/genou droit dans genou gauche//et attention à ton épaule ici** | *O – 38 **O – 38 |
| 12'06 | 25 | O : c'est pas mal/les épaules un peu trop en avant/toujours//reste dessus !/casse pas encore là* !//bon on change/tu prendras le prochain exercice euh//va chercher les disques** ! | *O – 40 **O et R partent chercher les disques |
| 12'31 | | | O : lance – 41 |
| 12'44 | 26 | O : bon//on rajoute euh/on rajoute le genou là/genou gauche dans genou droit*/là le dépasser/tenir ton disque dans la main/là/ramener**/faire un enchaînement gauche droite//c'est-à-dire que tu déclenches la jambe droite quand la gauche est au sol//gauche/droite*** | *O – 42 **O – 42 ***O – 42 |
| 13'19 | | | R : lance – 43 |
| 13'20 | 27 | O : ouais//sois plus souple sur tes appuis//là/laisse traîner/ramène** ! | **O – 44 |
| 13'29 | | | R : mime le mouvement attendu – 44 |
| 13'30 | 28 | O : voilà ! | |

| | | | |
|-------|----|--|------------------------------------|
| 13'31 | | | R : mime le mouvement attendu – 44 |
| 13'32 | 29 | O : voilà !/c'est pas mal ça ! | |
| 13'51 | | | O : lance – 45 |
| 13'52 | 30 | O : attention ton disque est un peu bas ! | |
| 14'17 | | | R : lance – 46 |
| 14'19 | 31 | O : pas trop mal !/c'est mieux déjà ! | |
| 14'46 | 32 | O : j'prends une séance d'avance hein/sur lui/chaque fois je recherche les/les éléments !//un mouvement d'avance ! | |
| 14'52 | | | O : lance – 47 |
| 15'06 | 33 | O (s'adressant à R) : toujours la même chose !/toujours ça/tu finis ta série ! | |
| 15'18 | | | R : lance – 48 |
| 15'27 | 34 | O : tu veux être trop fort/tu veux être trop fort en bras à chaque fois !/à chaque fois hein/euh/laisse aller lent/mets en tension et laisse dérouler/tu vas voir ça va être beaucoup plus facile//sois souple sur le mouvement ! | |
| 15'39 | | | R : lance – 49 |
| 15'40 | 35 | O : ah !/c'est presque aussi bien là non ?/hein ?/faut pas essayer de mettre trop de puissance trop tôt dans le bras/ça sert à rien ! | |
| 15'59 | | | R : lance – 50 |
| 16'00 | 36 | O : alors t'avais pas trop ta jambe euh/gauche au sol que t'as voulu déjà tirer sur ton épaule droite//ce qui fait que t'es déséquilibré déjà sur ta droite et que tu ne tiens pas debout !//t'es arrivé sur une pointe de pied et//comment je fais pour tenir ? | |

| | | | |
|-------|----|--|---------------------------------------|
| 16'21 | | | R et O : partent chercher les disques |
| 17'23 | 37 | O : bon on reprend comme hier/relâchement de l'épaule droite/on met le disque sur un point haut/il faut tenir/et travailler en dessous//hein le but du jeu c'est que ton disque il ne tombe pas//hein/bien relâcher ton épaule/balanciers/quand il est au point haut/ce qu'il faut que t'essaies de faire/c'est quand il est au point haut/décoller tes appuis//pas anticiper/et faire/ça*/faut faire/ça**/ça*** | *O – 51 **O – 51 ***O – 51 |
| 17'59 | | | O : lance – 51 |
| 18'00 | 38 | O : là ça glisse ! | |
| 18'10 | 39 | O : le point c'est//relâche ton épaule/laisse ton épaule faire ! | |
| 18'23 | | | R : lance – 52 |
| 18'46 | | | R : lance – 53 |
| 18'48 | 40 | O : c'est pas trop mal ça !/c'est pas trop mal encore un peu euh/ton épaule gauche là/qui tire un peu trop fort//t'es pas dans le bon timing avec ton épaule gauche//bon ce qu'il faut que tu fasses maintenant c'est te contenter/de rester fermé ici*/et pas trop de tirer dessus** !///ça glisse hein ? | *O – 54 **O – 54 |
| | 41 | R : ouais ! | |
| 19'23 | 42 | O : relâche... | R : lance puis part enfile un gant – |
| 19'25 | 43 | O : oui/ça va//mets un peu plus d'huile sur tes jambes/t'es raide//j'dirais//t'es raide car//le pied droit//un peu plus | 55 |

| | | | |
|-------|----|--|-------------------------------------|
| 19'50 | | fléchi ! | O : lance – 57 |
| 20'12 | | | R : lance – 58 |
| 20'14 | 44 | O : t'arrives à lancer avec des gants ?/hein ? | |
| | 45 | R : ouais mais c'est des gants spéciaux avec des picots ! | |
| | 46 | O : ah ouais ?/parce que c'est phénoménal ça/j'ai jamais vu ça ! | |
| 20'44 | | | R : lance – cap 59 |
| 20'46 | 47 | O : c'est bien l'épaule est plus relâchée déjà !/c'est déjà une bonne chose mais il faut que tu tiennes sur tes appuis !/je sais que ça glisse et que c'est pas facile hein !/tu essaies de faire pour le mieux mais///alors tu fais la même chose hein ton relâchement de l'épaule droite/et tu penses/tu y as pensé un petit peu/à l'accélération de ton pied gauche !//sur cette phase-là* !/relâche ton épaule/et accélère ton pied gauche ! | *O – 60 |
| 21'22 | | | R : lance – 61 |
| 21'24 | 48 | O : ouais/alors c'est pas//c'est un peu flou hein/quand tu poses ton appui/ici*/tes épaules viennent devant//reste dessus ! | |
| 21'35 | | | R et O partent chercher les disques |
| 22'38 | 49 | O : bon encore/cette série-là tu fais la même chose !/travaille les mêmes points//relâchement de l'épaule droite/accélération du pied gauche !//reste dessus/embarque pas ! | |
| 22'51 | | | R : lance – 63 |

| | | | |
|-------|----|--|---------------------|
| 22'52 | 50 | O : c'est pas trop mal ça !/c'est un 1,7 ? | |
| | 51 | R : ouais ! | |
| 23'19 | | | R : lance – 64 |
| 23'21 | 52 | O : ouais/c'est pas mal ça !//encore un peu court sur ton bras droit/tu veux tout de suite euh//fermer/t'as pas travaillé l'accélération du bras droit encore hein/tu sais pas trop où la trouver//comment accélérer ton disque en phase finale/et c'est surtout pas euh/comme ça* quoi !/c'est ici/**/pour le claquer avec la main ! | *O – 66 **O – 66 |
| 23'59 | | | R : lance – 67 |
| 24'01 | 53 | O : reste dessus/reste dessus ! | |
| 24'25 | | | O : lance – 68 |
| 24'31 | 54 | R (en riant) : pas mal ! | |
| | 55 | O : j'étais un peu droit là-dessus mais je glisse ! | |
| 24'45 | | | R : lance – 69 |
| 24'46 | 56 | R : non ! | |
| | 57 | O : reste dessus reste dessus ! | |
| 25'00 | 58 | O : reste sur tes appuis là !/parce que déjà si tu commences à partir en vrille à la fin//va moins vite/mais reste sur tes appuis ! | |
| 25'18 | | | O : lance – 70 |
| 25'22 | 59 | O : moi j'ai énormément de mal à lancer là ! | |
| | 60 | R : moi aussi ! | |
| 25'38 | | | R : lance – 71 |
| 25'39 | 61 | O : reste dessus !//sois plus souple sur tes appuis !//sois plus souple sur tes jambes/t'es trop tendu là-dessus !/là | |

| | | | |
|-------|----|--|--|
| | | t'arrives/paf !*/t'es droit ici/tu peux pas tenir !/plus de souplesse ! | *O – 72 |
| 26'24 | | | O : lance – 73 |
| 26'27 | 62 | O : bon !//on va récupérer les disques//et on va lancer là-bas ! | O et R partent chercher les disques puis partent lancer sur une autre aire |
| 27'38 | 63 | O : même chose//cette série-là et après on va faire autre chose ! | |
| 27'52 | | | R : lance – 74 |
| 27'56 | 64 | O : ton pied gauche//trop à gauche/ici*//plus dans l'axe !/faut qu't'avances/car toi tu tournes dès le départ/même avec les épaules hein ! | *O – 75 & 76 |
| 28'22 | | | O : lance – 77 |
| 28'27 | 65 | O : ça tient un peu mieux ! | |
| 28'49 | 66 | O : avance...pose ! | R : lance – 78 |
| 28'52 | 67 | O : ouais/c'est ça mais faut que tu restes dessus maintenant !/faut pas que t'aies envie de balancer ton épaule devant !//faut pas vouloir emmener tes épaules devant comme ça !/tu restes sur ta jambe droite ! | |
| 29'20 | | | O : lance – 80 |
| 29'22 | 68 | O : ça c'est vilain !/c'est ce qu'il faut pas faire ! | |
| 29'31 | | | R : se positionne - 81 |
| 29'32 | 69 | O : allez avec le bras long là !//pose des appuis/cool/souple sur les appuis ! | |
| 29'43 | | | R : lance – 81 |
| 29'45 | 70 | O : ouais//c'est pas trop mal !/allez ça vient !//bon sur le dernier on va changer un petit peu d'exo//on va repasser un petit peu pour changer//sur le sans | |

| | | | |
|-------|----|---|--|
| | | élan//on va essayer d'accélérer le disque//alors pour accélérer il faut t'aider du bras gauche/et mettre en tension toute la partie euh//pectorale//en tirant sur ton bras gauche*/et en laissant ton bras derrière !//on va le faire tout doucement pour commencer//je place mon disque/et sur le genou gauche**/je laisse aller ! | *O – 82 |
| 30'37 | 71 | O : laisse/laisse aller ! | **O lance – 82 R : se positionne – 83 |
| 30'39 | | | R : lance – 83 |
| 30'40 | 72 | O : alors//c'est un peu perturbant cet exercice-là il faut trouver le bon angle !//et comment tirer sur euh/sur la partie pectorale//ici*/ouvrir laisser ton bras derrière !/faut pas faire//ça ça**/c'est ouvrir et laisser ton bras derrière !/ouvrir/tendre***/et laisser revenir bras droit ! | *O – 84 **O – 84 ***O – 84 |
| 31'14 | | | O : lance – 85 |
| 31'27 | 73 | O : alors laisse faire ton bras droit//et travaille sur la/sur l'accélération de ton bras gauche !/mais laisse faire/l'accélération de ton bras droit laisse-le faire/pour l'instant ! | |
| 31'37 | | | R : lance – 86 |
| 31'40 | 74 | O : cherche plus d'amplitude encore !/plus d'amplitude avec ton bras droit ! | |
| 31'44 | | | R : mime le geste attendu – 87 |
| 31'45 | 75 | O : voilà ! | |
| 32'00 | | | R : lance – 87 |
| 32'01 | 76 | O : ouais !/alors attention là | |
| 32'23 | | | O : lance – 88 |

| | | | |
|-------|----|--|--|
| 32'38 | | | R : lance – 89 |
| 32'39 | 77 | O : alors attention !/là t'es pas passé//t'es pas passé sur ta jambe euh//droite !/t'es comme ça*/t'as lancé comme ça* ! /voilà ce que t'as fait/il faut que ton poids du corps vienne sur ta jambe droite ! | *O – 90 |
| 33'07 | 78 | O : allez/souple derrière/calme//accélère ton bras ! | R : se positionne – 91 |
| 33'09 | 79 | O : non !/l'accélération de ton bras gauche !/tu savais plus comment l'accélérer là !/t'es parti//tu te places*/laisse tomber ton épaule gauche/ici**/et accélère-le*** !//tu l'as ramené tout à l'heure t'as fait ça//tu l'as ramené ici****/tu savais plus !//non non !/laisse faire ! | *O – 92 **O – 92 ***O – 92 ****O – 92 |
| 33'48 | | | |
| 33'49 | 80 | O : oui//attention/en phase finale c'est devant !//on recommence ! | |
| 34'12 | | | R : lance – 93 |
| 34'14 | 81 | O : ah//c'est pas trop mal/un peu abandonné sur droit hein !/mais c'est pas trop mal celui-là ! | |
| 34'39 | | | R : lance – 94 |
| 34'40 | 82 | O : non non !//break !/souffle cinq minutes là ! | |
| 38'48 | | | R : lance – 95 |
| 38'50 | 83 | O : OK bon//enlève tes gants là ! | |
| | 84 | R : non mais je suis mieux avec les gants ! | R : lance – 96 |
| | 85 | O : ah ça y est ! tu lances une nouvelle mode !//cet été ça va faire c... hein ? | |
| | 86 | R : ouais je sais... | |

| | | | |
|-------|----|--|--|
| 39'40 | 87 | O : bon//tu arrêtes/tu vas faire la même chose en demi-volte et tu vas essayer de retrouver ça/ce que tu viens de faire//relâchement du disque/balancers de l'épaule/là/accélération de la jambe gauche/*/et voilà !//allez ! | *O : lance – 97 R : lance – 98 |
| 39'43 | 88 | O : dans le vent ! | |
| 40'10 | 89 | R : bon//enlevage tes gants ! | R : lance – 99 |
| 40'11 | 90 | O : c'est pas trop mal c'est pas fini/c'est bien ça//mais pas fini par contre !/t'es surpris hein/l'accélération que tu peux mettre avec ton bras gauche//ce qui fait que sur ta droite//faut que tu le tiennes/que tu le ramènes devant ! | |
| 40'39 | 91 | O : là/tiens ! | R : lance – 101 |
| 40'40 | 92 | O : ouais c'est mieux !/c'est pas mal ça ! | |
| 41'09 | | | R : lance – 102 |
| 41'10 | 93 | O : ah/t'as anticipé t'as vu ?/t'es plus sur tes appuis/ton épaule a déjà tourné ! | |
| 41'31 | | | R : se positionne – 103 |
| 41'32 | 94 | O : positionne tes appuis !/relâche et solide au sol ! | |
| 41'36 | | | R : lance – 103 |
| 41'38 | 95 | O : ouais !/coude trop bas//tu sais pas trop où le mettre ! | |
| 42'03 | | | O : lance puis lui et R partent chercher les disques – 104 |
| 44'01 | 96 | O : bon maintenant tu fais ce que tu veux ! | |
| 44'21 | | | R : lance – 105 |
| 44'29 | 97 | O (s'adressant à nous) : alors on précise | |

| | | | |
|-------|-----|---|-----------------------------|
| 44'42 | | sur la caméra que là maintenant c'est pas une séance technique hein ! Il va ce qu'il a envie de faire ! Faut le préciser ! | R : lance – 106 |
| 44'43 | 98 | O : ouais les épaules un peu devant | |
| 45'00 | | | R : lance – 107 |
| 45'02 | 99 | O : ouais///ça ça s'appelle aller à fond la caisse ! | |
| 45'31 | | | O : lance – 108 |
| 45'37 | 100 | O : bon un peu embarqué sur gauche tu vois ? | |
| 45'55 | | | R : lance – 109 |
| 45'56 | 101 | R : p... ! | |
| | 102 | O : tu vois eh !//laisse le temps de faire les choses !//tu veux tirer en épaule tout de suite//et quand t'étais au championnat de France au poids/t'as fait la même chose//tout de suite/c'est l'épaule et le bras qui veulent parler !//mais attends !/laisse faire les appuis un petit peu ! | |
| 46'33 | | | R : lance – 110 |
| 46'34 | 103 | R : p... ! | |
| | 104 | O : non !//t'es têtu ! | |
| 46'55 | | | O : lance – 111 |
| 47'21 | | | R : lance – 112 |
| 47'22 | 105 | O : non !//t'es droit comme I là-dessus et t'as les épaules devant fesses en arrière ! | |
| 47'30 | | | R part chercher les disques |
| 48'34 | 106 | O (s'adressant à nous) : là regarde ici sur ta volte complète/*il faut réussir à avancer ton disque//en hauteur sur un | *O – 113 |

| | | | |
|-------|-----|---|--|
| | | point haut pour pouvoir te réceptionner///mais tu peux pas !//tu peux qu'entraîner ton disque** et le porter sur le centre !//eu lieu de//tu vois tu tournes***//tu tournes et/devancer ton bras//c'est-à-dire/devancer ton appui/et lancer ton disque pour l'avoir sur le point haut tout de suite et travailler autour//et là**** tu tournes autour !/tu vois ?/au lieu de faire/ça*****//c'est une autre méthode ! | **O – 113 ***O – 113 ****O – 113 *****O – 113 |
| 49'26 | 107 | O : charge sur ton appui droit au milieu du plateau !/charge dessus !//appuie dessus ! | R : se positionne – 114 |
| 49'29 | | | R : lance – 114 |
| 49'30 | 108 | O : non !//bon y'a besoin de bosser hein !//la prochaine on fait une séance que en volte complète !/pas de demi-volte ! | |
| 49'55 | 109 | O : tu vois tu viens*/ici là et après t'es droit sur tes appuis là**//et là***//tu vois ce que tu fais là ? | *O – 115 **O – 115 ***O – 115 |
| 50'12 | | | O : lance – 116 |
| 50'49 | | | R : lance – 117 |
| 50'51 | 110 | O : tu sens pas que tu vas un peu vite ?/tu sens pas que tu vas un peu vite sur les appuis ? | |
| | 111 | R (en riant) : non d'habitude je le fais comme ça ! | |
| | 112 | O : ah ouais ? | |
| 51'07 | 113 | O : là/là laisse faire !/tout doux/doucement doucement ! | R : se positionne puis lance – 118 |
| 51'13 | 114 | O : ouais t'es droit !/t'es droit sur les | |

| | | | |
|-------|-----|--|-----------------|
| | | appuis t'es comme ça* !//tu sais que même en t'amusant t'as le droit de penser aux points techniques qu'on avait vus/hein ?/charger sur la jambe droite/finir sur gauche et tenir sur gauche ! | *O – 119 |
| 52'02 | | | O : lance – 121 |
| 52'28 | | | R : lance - 122 |
| 52'43 | 115 | O : prends/prends plus large sur tes appuis au départ//prends le temps de charger sur ton transfert droite/gauche !//souple sur les appuis ! | |
| 52'54 | | | R : lance – 123 |
| 52'56 | 116 | O (l'air ironique) : oui !/(s'adressant à nous) : ah !/ben tu verras y'aura des progrès ! | |
| | 117 | R : remarquables les progrès ! | |
| | 118 | O : je te jure qu'il y aura des progrès !//ça peut pas être pire ! | |
| 53'23 | | | R : lance – 124 |
| 53'26 | 119 | O (s'adressant à nous) : il est tout sur jambe gauche finale/ici*/il fait plus rien !/(s'adressant à R) : au lieu de rester sur ta jambe droite et travailler sur ta jambe droite !/tu le fais pas ! | *O – 125 |
| 54'01 | | | O : lance – 126 |
| 54'05 | 120 | O : pas terrible ! | |
| | 121 | O : tu vois si tu restes sur une jambe droite tendue c'est même pas la peine !/tu vois ce qu'il faudra que t'apprennes c'est ça*/ça**/ça*** travailler dessus long !//la | *O – 127 |
| | | prochaine fois on fera de la volte | **O – 127 |

| | | | |
|-------|--|---|---|
| 54'28 | | complète avec travail de la jambe droite là-dessus !//là t'as voulu bourriner//bon on va nettoyer les disques et on range ! | ***O – 127 O et R partent ramasser les disques |
|-------|--|---|---|

▪ **3^{ème} séance : 03/03/04 – début du travail technique : 17h15**

nota :

- lors de cette séance d'entraînement, l'on notera la présence de JN et de S, deux autres lanceurs de disque de niveau national (international junior pour S), ainsi que celle, en fin de séance, de C, directeur du Pôle France Athlétisme de Rennes, spécialiste du lancer du disque, entraîneur de O qui lui-même entraîne R, JN et S.
- la transcription ci-dessus commence au moment où R commence à lancer

| Temps : | T.D.P. : | Traces verbales : | Gestes (+ référence aux fichiers vidéo) : |
|----------------|-----------------|--|---|
| 0'00 | 1 | O : commence à travailler tout de suite sans élan//laisser faire ton épaule//sans élan//laisse faire/laisse faire | |
| 0'09 | | | R : lance (sans élan) – cap 21 |
| 0'10 | 2 | O : là t'as tes épaules qui sont devant ton bassin//faut le faire quand-même j'savais pas qu'ça existait !/t'es comme ça/t'es ici là*//faut que tu sois dessous** | *O mime une bascule du buste - cap 21 **O : mime l'avancée du bassin lors du double appui – cap 21 |
| 0'42 | | | R : lance – cap 22 |
| 0'53 | | | R : lance – cap 23 |
| 1'14 | 3 | O : continue à travailler ça hein !/pense pas à mettre une mine en bas !//sois disponible en jambes//laisse faire laisse faire//va chercher un peu plus loin sur ta jambe arrière/va chercher un tout petit peu plus loin//travaille bien dessus//travaille dessus | |
| 1'28 | | | R : lance – cap 24 |
| 1'29 | 4 | O : tout de suite tu veux ramener tes épaules !/non !//laisse/monte | |
| 1'32 | | dessus//voilà !*//ouais si tu faisais ça | *R : mime un lancer puis part chercher |

| | | | |
|------|---|--|---|
| 2'08 | | ça serait pas mal ! | ses disques – cap 24 |
| 2'25 | | | JN : lance – cap 25 |
| 2'46 | 5 | O : allez/sois cool//n'avoine pas n'avoine pas ! | JN : lance – cap 26 |
| 2'50 | | | R : se positionne – cap 27 |
| 2'52 | 6 | O : c'est encore trop fort !/c'est encore trop fort sur ton de ramené de bras !/ample/cherche du rayon tu vas voir ça va partir tout seul ça ira peut-être même plus loin ! | R : lance – cap 27 |
| 3'15 | | | R : lance – cap 29 |
| 3'32 | | | R : lance puis part chercher ses disques |
| 3'33 | 7 | O : c'est déjà mieux que l'autre jour ! | – cap 30 |
| 3'56 | | | O : lance |
| 4'16 | 8 | O : allez allège ce disque au point haut/et tu travailles dans l'axe//tu dépasses pas l'axe hein !/t'as pas le droit avec ton pied droit dépasser l'axe ! | JN revient dans le plateau de lancer – cap 32 |
| 4'27 | | | JN : lance – cap 32 |
| 4'28 | 9 | O : t'es encore un peu sur gauche ! JN : je passe sur gauche là ? O : ah ben oui c'est encore sur gauche !//travaille devant !//alors ce qu'il faut c'est que ton pied arrière//quand t'est dans cette attitude-là/hein quand tu pars tu pars comme ça*/ça te donne envie de tourner**/corrige ta jambe droite/et va chercher devant***//dans un premier temps c'est une poussée****//une poussée//et tu armes avec ton pied | *O : mime un départ en volte de face – cap 33 **O : mime un déséquilibre suite au départ sur la gauche (vue de dos) – cap 33 |

| | | | |
|------|----|--|---|
| | | droit//au ralenti ça fait ça****//pousser et j'arme***** !//c'est devant et c'est pas en rotation !//c'est-à-dire c'est pas je//c'est pas ça/c'est pas je tourne en poussant*****/c'est je pousse et je tourne après ! | ***O : mime un départ en volte de face par une poussée de la jambe droite produisant une translation de face - cap 33 ****O : idem – cap 33 *****O : idem avec une rotation interne du pied droit à son arrivée au sol – cap 33 *****O : mime un départ en déséquilibre sur la gauche (vue de dos) – cap 34 JN : lance – cap 35 |
| 5'27 | | | |
| 5'28 | 10 | O : ouais !/c'est mieux mais c'est sur pointe !/t'es sur pointe de pied ! | |
| 5'44 | 11 | O : bon tu vas travailler//tu enchaînes tout de suite la demi-volte aussi !//relâchement d'épaule point haut//doucement/doucement/laisse faire | R : revient dans le plateau de lancer – cap 36 |
| 6'01 | | | R : lance – cap 36 |
| 6'02 | 12 | O : reste dessus/ben//ça va//ça va sauf que tu as pas avancé/t'as fait du//droite gauche sur place ! | |
| 6'29 | 13 | O : allez regarde devant toi ! | R : lance – cap 38 |
| 6'30 | 14 | O : trop vite ton bras !/trop vite ton bras encore ! | |
| 6'50 | 15 | O : Laisse faire/laisse faire ! | R : lance puis part chercher ses disques – cap 39 |
| 6'52 | 16 | O : trop vite dessus ! | O : lance – cap 40 |
| 7'17 | | | |
| 7'24 | 17 | O : allez travaille dans l'axe !/de toute manière ça va être que ça/alors fléchit un peu plus maintenant !/travail dans | JN : revient dans le plateau de lancer - 41 |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| 7'42 | | l'axe/arriver sur jambe droite fléchir ! | JN : lance – cap 41 |
| 8'02 | | | JN : lance – cap 42 |
| 8'27 | | | R : lance – cap 43 |
| 8'42 | 18 | O : cherche du rayon !//doucement/cool/laisse faire sur le point haut/laisse faire ! | |
| 8'59 | | | R : lance – cap 44 |
| 9'01 | 19 | O : tu tires un peu trop vite dessus encore !/tu veux encore commander trop vite le haut ! | |
| 9'20 | | | R : lance – cap 45 |
| 9'48 | | | S : lance – cap 46 |
| 10'07 | | | S : lance – cap 47 |
| 10'30 | | | O : lance – cap 48 |
| 16'47 | 20 | O : allez/faut que tu fléchisses plus sur ta jambe droite !/dans l'axe fléchis/fléchis tourne dessus ! | JN : revient dans le plateau de lancer – cap 49 |
| 16'55 | | | JN : lance – cap 49 |
| 16'57 | 21 | O : ouais/ouais ouais faut continuer maintenant !/c'est pas mal ça !/continue/tu lâches trop vite ton disque !/là tu veux tout de suite tirer sur ton épaule !/laisse-le sur son point haut le plus longtemps possible ! | |
| 17'16 | | | JN : lance puis part chercher ses disques – cap 50 |
| 17'38 | 22 | O : relâche !/tant que tu voudras friter en bras ça passera pas ! | R : se positionne puis lance – cap 51 |
| 17'48 | 23 | O : voilà !/voilà c'est ça !/c'est le même problème que JN/tiens/tiens* tiens tiens tiens tiens tiens !/faut pas que tu sois surpris par la vitesse que tu | *O : mime le trajet du bras lanceur durant la phase finale – cap 51 |

| | | | |
|-------|----|--|--|
| 18'21 | | peux mettre en dessous//tu dois réussir à tenir son disque et ne pas taper trop vite dessus ! | R : lance – cap 52 |
| 18'22 | 24 | O : ouais//c'est mieux !/même si tu te relèves ! | |
| 18'48 | | | R : lance (cap 53) puis part chercher ses disques – cap 54 |
| 18'50 | 25 | O : là t'as vas vu t'as//t'as eu un mouvement de recul* quand-même de//faut que tu t'appuies//pas faire ça** !/c'est un travail en souplesse !/je pense qu'il va falloir travailler ça quinze jours au moins ! | *O : mime une répulsion orientée vers l'arrière en finale – cap 54 **O : idem avec un recul des épaules lors de la répulsion – cap 54 |
| 19'19 | 26 | S : y'a combien à la bouteille ? <i>[nota : S désigne une bouteille en plastique posée sur la ligne des 45m]</i> | |
| | 27 | O : 45m | |
| | 28 | S : finger in the nose ! | |
| 19'28 | | | S : lance – cap 55 |
| 19'53 | | | S : lance puis part chercher ses disques – cap 56 |
| 20'19 | | | JN : lance – cap 57 |
| 20'33 | 29 | O : allez !/on accentue le travail pied droit au milieu du plateau !/allez faut qu'il tourne !/tout le temps actif !/pas de temps d'arrêt dessus !/tourne/tourne tourne ! | |
| 20'43 | | | JN : lance – cap 58 |
| 20'44 | 30 | O : bon/tu tournes mais tu tournes sur pointe de pied !/et tu vois t'es pas au milieu de plateau !/tu lances trop loin ton pied droit/faut que ça arrive au milieu de plateau/c'est l'idéal ! | |

| | | | |
|-------|----|---|--|
| | | (s'adressant à R) : pareil pour toi !/le pied droit au milieu du plateau//et toujours actif ! il tourne tout le temps ! | |
| 21'05 | | | R : mime un lancer – cap 59 |
| 21'06 | 31 | O : mais attention ne ramène pas tes épaules ! | |
| 21'21 | 32 | O : allez/tourne dessus ! | R : lance – cap 59 |
| 21'23 | 33 | O : reste dessus !/c'est pas trop mal ! | |
| 21'39 | | | R : lance – cap 60 |
| 22'07 | | | R : lance – cap 61 |
| 22'08 | 34 | O : ouais/un peu trop vite là !/je te le dirai pas souvent/mais enchaîne un peu plus vite droite/gauche*/tu veux faire vite mais tu tournes les épaules en même temps** ! | *mime la succession des appuis droit et gauche en phase finale – cap 62 **mime une rotation globale de tout le corps en phase finale – cap 62 |
| 22'47 | | | S : mime un déplacement (cap 63) puis lance – cap 64 |
| 22'55 | 35 | O : pareil que pour R et JN/ton pied droit il travaille pas mieux !/tu laisses faire ! | |
| 23'18 | | | S : lance – cap 65 |
| 23'27 | 36 | O : ouais mais là tu y vas un peu fort aussi ! | |
| 23'47 | | | O : lance – cap 66 |
| 24'33 | | | JN : lance – cap 67 |
| 24'51 | | | JN : lance – cap 68 |
| 25'12 | 37 | O : vas-y/relâche ! | R : se positionne – cap 69 |
| 25'15 | | | R : lance – cap 69 |
| 25'16 | 38 | O : ouais c'est mieux !//t'es un petit peu moins vite sur droite gauche//plus dans l'axe/et t'as mangé le plateau là !/c'est le/premier/ | |
| | 39 | R : correct | |

| | | | |
|-------|----|---|--|
| | 40 | O : à peu près/ | |
| | 41 | R : ne nous emballons pas | |
| | 42 | O : c'est mieux !/allez/mets-toi dedans/laisse faire ! | |
| 25'44 | | | R : lance – cap 71 |
| 25'45 | 43 | O : ouais !/ouais ouais ouais ouais ouais !/un petit mieux !//mais t'as pas besoin/par contre//de*///alors tiens sur tes appuis//ça va/de toute manière y'aura pas cinquante mètres ! | *O : mime le changement d'appuis de R en phase finale – cap 72 |
| | 44 | R : ouais ! | |
| 26'14 | 45 | O : là/pose ! | R : lance – cap 73 |
| | 46 | O : oui !/tiens dessus tiens dessus tiens dessus !/c'est pas mal ça ! | |
| 26'33 | | | R : lance – cap 74 |
| 26'54 | | | R : lance – cap 75 |
| 27'13 | | | R : lance – cap 76 |
| 27'43 | | | O : lance – cap 77 |
| 27'48 | 47 | O : alors là ça s'appelle partir en vrille !//ouais/quand tu décolles eh ben là j'ai fait pareil que toi ! | |
| 28'14 | | | R : lance – cap 78 |
| 28'16 | 48 | O : un peu trop vite encore en épaules !//hein ?/reste sur ta jambe droite ! | |
| 28'41 | | | R : mime un lancer – cap 79 |
| 29'01 | 49 | O : laisse faire !/cool !/laisse faire fléchis sur ta jambe droite/fléchis dessus ! | R : se positionne |
| 29'03 | | | R : lance – cap 80 |
| 29'04 | 50 | O : hop là les appuis sont partis/t'as anticipé encore en épaule ! | |
| 29'32 | | | R : se positionne dans le plateau – cap |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| 29'34 | 51 | O : tout cool !/alors/décale un petit peu ton pied gauche !/vers l'intérieur du plateau !/pour faciliter ton entrée de volte//au lieu de faire ça ici*/tu fais ça** ! | 82 *O : adopte une position de départ en volte « classique » - cap 82 **O : décale son pied gauche sur la gauche – cap 82 R : lance – cap 82 |
| 29'58 | | | |
| 29'59 | 52 | O : reste dessus t'es parti en épaules !///faut pas/toi tu fais ça en ce moment*/t'es là et tu/**/tu vois ?/tes épaules restent là*** dans cette attitude là et/là**** !/faut pas qu'elles partent devant/et elles restent là***** !//d'accord ?//tu vas prendre ton disque et tu vas le faire en décomposé !/pose ton pied ici***** commence ta volte pied gauche décalé/*****/top !*****/ouais tu vois tes épaules partent/il faut que tu sois plus fléchi sur ta jambe ici là*****//quand tu attaques/il faut que ta jambe droite/il faut que ta jambe gauche soit derrière là sur tes orteils/*****/là tu pousses//ici***** et pas déjà les épaules devant*****//je tiens*****/et je reste dessus***** ! | **O : mime un transfert global de tout le corps d'un appui à l'autre – cap 83 ***O : mime un retrait des épaules lors de l'engagement de la jambe gauche vers l'avant – cap 83 ****O : mime une « fuite » des épaules vers l'avant – cap 83 *****O : mime un retrait des épaules à la reprise des appuis – cap 83 *****O : désigne le décalage du pied gauche à l'entrée en volte – cap 83 *****R : entame sa volte – cap 83 *****O : stoppe R dans sa volte – cap 83 *****O : mime une reprise du pied droit au centre du plateau avec une flexion de la jambe droite – cap 83 *****O : mime la fin de l'entrée en volte avec une extension complète du pied gauche – cap 83 *****O : désigne la poussée sur l'appui gauche – cap 83 *****O : mime une « fuite » |

| | | | |
|-------|----|--|--|
| | | | des épaules vers l'avant à la reprise de l'appui droit – cap 83 *****O : mime la position du corps à la reprise en double appui – cap 83 |
| 31'03 | 53 | O : dès que t'as fait un ou deux mimes tu le lances ! | |
| 31'05 | | | R : tente deux fois de mimer le geste attendu – cap 84 et 85 |
| 31'19 | 54 | O : ouais/voilà !/tiens dessus !/trop vite sur ton côté gauche !/c'est pour ça que t'embarques !//reste sur ta jambe droite ! | R : lance – cap 85 |
| 31'21 | | | |
| 31'26 | | | R : lance – cap 86 |
| 31'32 | 55 | O : à mon avis ça devait être un petit peu trop intense hein !/j'ai vu que la phase finale | R : lance puis part chercher ses disques – cap 87 |
| 31'49 | | | |
| 31'52 | | | |
| 33'07 | 56 | O : hop les épaules ! | R : lance – cap 88 |
| 33'21 | | | R : lance – cap 89 |
| 33'22 | | | |
| 33'40 | 57 | O : tranquille/doucement*/reste dessus !/bon//ce que tu vas essayer de faire/pour l'instant tu rentres dans ta volte et tu tires sur ton épaule gauche**/t'es ouvert alors que le but de la volte c'est quand-même de créer des tensions au-dessus !/donc tu vas placer ton épaule/au milieu de plateau*** et tu vas essayer de passer sous ton épaule ! | *R : lance : cap 90 **O : mime une extension du bras gauche et un recul de l'épaule gauche lors de l'entrée en volte – cap 90 ***O : mime le geste attendu : le bas du corps s'engage vers l'avant alors |
| 33'55 | | | |
| 33'56 | | | |

| | | | |
|-------|----|--|--|
| | | | que le haut du corps maintient la position de l'entrée en volte – cap 90 |
| 34'30 | 58 | O : tire pas sur l'épaule/laisse faire !/tu pars encore trop vite !/calme ! | R : lance – cap 91 |
| 34'45 | | | R : lance – cap 92 |
| 34'59 | | | R : lance – cap 93 |
| 35'00 | 59 | O : c'est dommage c'était mieux !/y'avait de l'idée mais tu pars trop vite !/alors tu vas prendre le balai//tu vas prendre le balai là ici comme ça//là tout doucement/essayer de laisser traîner ton balai*/la phase finale**/laisser traîner le balai !/et finir en lançant dessus !/tiens !/monsieur C ! [nota : C, directeur technique du pôle France athlétisme, fait son entrée sur le stade] | *O : mime une entrée en volte avec un balai en main – cap 94 **O : mime le geste au ralenti en décomposant les phases – il insiste sur la phase finale en décrivant le trajet du bras et de l'épaule – cap 94 |
| 35'44 | 60 | O : prends pas au bout parce que ça va toucher le filet hein !/doucement !/doucement ! | |
| 35'56 | | | R : lance (le balai est projeté dans le filet à gauche de R) – cap 95 |
| 36'00 | 61 | O (s'adressant à nous) : heureusement que je lui ai dit doucement ! | R : lance à nouveau le balai – cap 97 |
| 36'24 | 62 | O : laisse traîner ton épaule !/tout de suite tu amènes ton épaule devant et tu veux tirer dessus !/va doucement sois calme ! | |
| 36'42 | | | C : effectue des mimes dans le plateau de lancer – cap 98 |
| 36'46 | 63 | C : là//pas embarquer ici* !/ça c'est pas bon !/donc il faut être capable/ici de pivoter/en étant tenu là**//bon/c'est un peu brutal hein !//***//c'est trop brutal | *C : mime l'entrée en volte de R (épaules en avant des appuis – cap 98) **C : mime une entrée en volte avec |

| | | | |
|-------|----|--|--|
| | | encore ! | retard des épaules en prolongation du temps d'appui sur le pied gauche – cap 98 |
| 37'36 | | | ***C effectue un lancer complet |
| 37'54 | | | R : lance – C part à discuter avec un autre entraîneur |
| 37'56 | | | R : lance deux fois – cap 99 puis cap 100 |
| | 64 | O : ouais/les épaules encore devant ! | O : lance – cap 101 |
| 38'16 | | | |
| 38'41 | 65 | O : vas-y | |
| 38'43 | 66 | cool/doucement/doucement !*/ah c'était mieux ça !//tu peux en faire//j'vais pas être exigeant ce soir//si t'arrives à m'en faire trois ou quatre à | *R : lance – cap 102 |
| 39'02 | 67 | la suite comme ça c'est pas mal ! | R : lance – cap 103 |
| 39'04 | 68 | O : doucement/doucement | |
| 39'29 | | | R : lance puis part chercher ses disques |
| 39'41 | 69 | O : allez ça redéconne ! | – cap 104 |
| | | <i>[nota C et R sont sur l'aire de réception]</i> C : là tu te mets là/laisser aller/puis ensuite pousser dessus//d'accord ?*/là/laisser monter /laisser descendre**//et ensuite ça part !/là//vas-y//laisse monter/relâche ton bras/*** | *C : mime une demi-volte en insistant sur la prise d'avance du bas du corps lors de l'entrée en volte et de la reprise d'appuis – cap 105 |
| 40'25 | 70 | C : voilà !/****c'est encore vite !/là ici/laisse beaucoup de temps pour la partie là**** !/la partie là elle est ample****/ample je viens me placer là****//et ici je pousse sur l'engin ! | **C : idem en insistant sur le point haut en fin d'action de la jambe gauche lors de l'entrée en volte et sur le point bas à l'amorce de l'action de la jambe droite lors du double appui – cap 105 ***C : lance – cap 106 ****R : lance – cap 107 |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| 41'00 | | | *****C : mime le balancer de bras conduisant le disque au point haut – cap 107 |
| 41'06 | 71 | C : faut qu't'arrives à sentir que/t'es ici*/travailler avec son épaule**/ça t'arrives pas/prends le temps/prends le temps !//on va voir/on va détailler ça !//ça c'est des exercices fondamentaux !//prends un caillou/là !//laisse-lui le temps de tourner ici***/et tu vas le pousser là****/là*/toc !//vas-y !/si t'arrives à faire ça c'est bon ! | *****C : mime la reprise d'appuis – cap 107 R : lance – cap 108 *C : mime la posture à l'amorce de l'action du bras droit – cap 109 **C : mime l'action de l'épaule droite au début de la phase de double appui – cap 109 ***mime le trajet décrit par le caillou du point haut jusqu'au point bas – cap 110 ****C : accélère son épaule à partir du moment où le caillou a atteint la tangente de la future trajectoire du lancer – cap 110 |
| 41'36 | | | R : lance un caillou cap 110 |
| 41'39 | 72 | C : long//long et là***** je pousser dessus !/là/long/et là !*****//on va faire la même chose avec les disques ! | *****C : idem – cap 110 – R : lance à nouveau un caillou – cap 110 R et C se dirigent vers le plateau de lancer et, au passage, ramassent les disques précédemment lancés |
| 42'11 | | | R : lance – cap 111 |
| 42'32 | | | O : lance – cap 112 |
| 42'46 | | | C : mime un lancer – cap 113 |
| 43'03 | 73 | C : il faut qu'j'arrive*/au-dessus de la cheminée !//de face ! | C : mime une entrée en volte – cap 114 *C : s'arrête au point haut – cap 114 |
| 43'17 | | | R : mime un lancer – cap 114 |
| 43'20 | 74 | C : c'est ça/c'est bien ton disque mais | |

| | | | |
|-------|----|--|--|
| 43'35 | | il faut/le faire rentrer ! | R : lance – cap 115 |
| 43'37 | | | C est sollicité par les kinésithérapeutes du pôle – il s'absente un moment |
| 43'43 | | | R : lance – cap 115 |
| 44'06 | | | R : lance – cap 116 |
| 44'07 | 75 | O : ouais !/c'est mieux hein !/(s'adressant à nous) : alors on constatera un léger progrès quand-même par rapport aux séances d'avant !/là déjà il reste dans le plateau !/par contre tout se passe trop vite ! | |
| 44'32 | | | O : lance – cap 117 |
| 44'33 | 76 | O : trop haut ! | |
| 44'56 | 77 | O : rentre ton genou ! | R : se prépare à lancer – cap 118 |
| 45'00 | | | R : lance – cap 118 |
| 45'04 | 78 | O : eh là tu me danses quoi là ? | |
| | 79 | R : ouais là j'ai fait n'importe quoi histoire de me rappeler comment ça faisait ! | |
| | 80 | O : bon du coup du vas essayer de me faire un truc là !/tu poses ton disque//continue à travailler en demi-volte/on va continuer à travailler en demi-volte et tu vas me faire ça/ça sur jambe droite/et essayer de revenir* | *O : mime une entrée en volte mais revient d'où il est parti suite à la pose de l'appui droit au centre du plateau – cap 119 |
| 45'36 | | | R : tente de réaliser le geste attendu – cap 119 |
| 45'37 | 81 | O : non là tu reviens !/reviens/reviens avec tes appuis !/tu redémarres une | cap 119 |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| 45'48 | | course dans l'autre sens !/tu viens là ici* ! | *O : idem – cap 119 R : tente de réaliser le geste attendu – cap 119 |
| 45'50 | 82 | O : non non !/ne pose pas ton appui !/et déjà ton appui est trop sur la gauche !/il faut que tu pousses dans l'axe/ici rentre dessus//et je repars !* | *O : idem en décomposant le geste – cap 119 R : tente de réaliser le geste attendu – cap 119 |
| 46'00 | 83 | O : travaille sur plante !/plante/réaction//hop tu vois les épaules sont déjà parties !/c'est ce que je ne veux pas !/que les épaules partent devant ! | R : tente de réaliser le geste attendu – cap 119 |
| 46'10 | 84 | O : là/tenu//et non ! | R : tente de réaliser le geste attendu – cap 119 |
| 46'16 | | | R : tente de réaliser le geste attendu – cap 119 |
| 46'17 | 85 | O : là//eh//t'es dessus ! | R : tente de réaliser le geste attendu – cap 119 |
| 46'24 | | | |
| 46'29 | | | O : mime le geste attendu – cap 119 |
| 46'30 | 86 | O : là/voilà//tu reprends ton disque et t'essaies de faire ça avec le disque !/tu reprends ta demi-volte et t'essaies de retrouver ça !//tu vas lancer en demi-volte et tu vas essayer de retrouver ça* !/avant de poser ! | R : tente de réaliser le geste attendu – cap 119 |
| 46'57 | 87 | R : ouais ! | *O : mime une reprise d'appui avec le poids du corps sur l'appui droit – cap 119 R : lance – cap 120 |
| 48'09 | 88 | O : trop vite encore tu vois ? | |
| | 89 | R : ouais** ! | **R : part chercher ses disques |
| | 90 | O : longtemps sur ta jambe droite ! | R : se prépare à lancer – cap 121 |
| | 91 | O : amortis sur ta jambe droite !/mais | |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| 48'10 | | tourne toujours !/tourne ! | R : lance – cap 121 |
| 48'11 | 92 | O : ouais !/ouais ouais c'est mieux ça !/attention par contre tu laisses faire hein tu sais plus trop où t'es là avec ton bras//là t'as//non***/tiens !/fermé/bras droit | ***O : mime une bascule des épaules vers la gauche – cap 121 |
| 48'41 | | sous bras gauche**** ! | ****O : mime la « fermeture » de la ligne d'épaules en finale – cap 121 |
| 49'06 | | | R : lance – cap 122 R : lance – cap 123 R : lance – cap 124 |
| 49'33 | 93 | O : va doucement/prends un petit peu plus large/place-le sur ton point haut et attends !/attends avant de tirer en bras !/reste//lève ton bras gauche ! | |
| 49'51 | | | R : lance – cap 125 |
| 49'52 | 94 | O : ouais t'es parti en épaule ! | |
| 50'23 | | | R : lance – cap 126 |
| 50'24 | 95 | O : trop rapide en épaule ! | |
| 50'42 | | | O : lance – cap 127 |
| 50'43 | 96 | O : (s'adressant à nous) : bon/tu vois/on peut même analyser//mon pied gauche//en accélérant mon pied gauche j'ai monté mes épaules !//dès que je pose pied gauche/simultanément je monte mon épaule ! | |
| 51'14 | | | R : lance – cap 130 |
| 51'18 | 97 | R : il est pas trop mal celui-là ! | |
| 51'43 | | | R : lance – cap 131 |
| 51'46 | 98 | O : c'est pas trop mal/vas-y cool ! | |
| 52'13 | | | R : lance – cap 132 |

| | | | |
|-------|-----|--|--|
| 52'23 | | | R : lance – cap 133 |
| 52'35 | | | R : lance – cap 134 |
| 52'52 | | | O : lance – C revient – cap 135 |
| 53'03 | 99 | C : mets-toi là/une volte ! | |
| 53'04 | | | R : mime une volte – cap 136 |
| 53'05 | 100 | C : oui//prends le temps ! | |
| 53'07 | | | R : mime le volte – cap 136 |
| 53'08 | 101 | C : oui/c'est pas mal ! | |
| 53'10 | | | R : mime un volte – cap 136 |
| 53'12 | 102 | C : oui mais faut tenir !//tu vas faire plusieurs/plusieurs appuis comme ça*/d'accord ? | *C : mime un déplacement en pas chassés amenant au double appui – cap 136 |
| 53'16 | | | R : tente de réaliser le déplacement que |
| 53'19 | 103 | C : oui alors/tu places ta hanche//déroule*/viens/avance ta hanche ici**/et garde ton épaule//avance ta hanche ici**/avance ta hanche là**/et l'épaule derrière/et travaille ton épaule ! | lui a demandé C – cap 136 *C : mime l'action du pied droit – cap 136 **C : mime l'avancée de la hanche droite lors du double appui – cap 136 |
| 53'46 | | | |
| 53'51 | 104 | C (s'adressant à O) : eh/O !/tu sais que c'est pas mal ce qu'il fait/au ralenti ? | R : tente de réaliser le geste attendu – cap 136 |
| | 105 | O : ouais/au ralenti !/mais/essaie de le faire travailler au ralenti dans le plateau ! | |
| | 106 | C : non mais attends !/tout/tout viendra mais c'est déjà bien de savoir le faire au ralenti !/(s'adressant à R) : c'est bien parce que ton épaule reste en retard et c'est ce qui compte !/tu restes là*/ta hanche travaille et ensuite tu | *C : mime la posture à l'entrée en |

| | | | |
|-------|-----|---|--|
| 54'20 | | peux travailler avec l'épaule//hanche**/épaule** !//je te demande de faire ça/de sentir les deux temps ! | double appui – cap 137 **C : mime la succession des actions (hanche-épaules) lors du double appui – cap 137 R : tente de réaliser le geste attendu – cap 137 |
| 54'23 | 107 | C : encore/reprends !//là/prends le temps de//de placer ton pied gauche//alors maintenant/là/pied gauche/hanche/épaule**//pied gauche/pied droit/hanche/et épaule*** ! | * R : tente de réaliser le geste attendu – cap 137 **C : décompose le geste lors de la phase de double appui : pose du pied gauche – avancée de la hanche droite – avancée de l'épaule – cap 137 ***idem en intégrant la rotation de l'appui droit – cap 137 |
| 54'43 | | | R : tente de réaliser le geste attendu – cap 137 |
| 54'44 | 108 | C : non !/ton pied gauche était en retard !/pose d'abord !/jambe droite/et épaule !****//***non non non l'épaule revient pas en même temps !//pied gauche/hanche droite**//là/regarde !/*/pied gauche/hanche droite/épaule !//vas-y ! | ****C : idem – cap 137 *** R : tente de réaliser le geste attendu – cap 137 ** R : tente de réaliser le geste attendu *C : idem – cap 137 |
| 55'10 | | | R : tente de réaliser le geste attendu – cap 137 |
| 55'12 | 109 | C : ici le pied gauche est trop loin !//pied droit/pied gauche ici tout près !*****/tu vois/pied droit/pied gauche trop près*****/jambe droite*****/épaule droite !/essaie ! | ****C : mime un retour actif du pied gauche proche du pied droit – cap 137 *****C : mime l'action de la jambe droite puis celle de l'épaule droite – cap 137 |
| 55'24 | | | |
| 55'26 | 110 | C : mélange pas tout !/mélange pas tout ! | R : tente de réaliser le geste attendu – cap 137 |
| 55'34 | | | R : tente de réaliser le geste attendu – |

| | | | |
|-------|-----|--|--|
| 55'36 | 111 | C : là/amène ton pied gauche au sol ici* ! | cap 137 *C : mime le retour du pied gauche près du pied droit – cap 137 |
| 55'40 | | | R : tente de réaliser le geste attendu – cap 137 |
| 55'42 | 112 | C : ouais mais garde ton épaule derrière !/épaule droite !/l'épaule droite reste là*//travaille maintenant avec ton pied gauche au sol !//il est trop/il est trop écarté ton pied gauche !//faut qu'il soit plus vers là** !//là/ferme la porte au niveau de l'épaule !***//fais ce mouvement-là déjà !//inverse/inverse le mouvement !/hanche****/pied gauche**** ! | cap 137 R : tente de réaliser le geste attendu – cap 137 *C positionne R – cap 137 **C : indique à R un placement du pied gauche sur un axe correspondant à la direction du lancer – cap 137 ***C : mime la « fermeture » de la ligne d'épaules – cap 137 ****C : mime le geste en sens inverse (de la fin vers le début) – cap 137 |
| 56'15 | | | R : tente de réaliser le geste attendu – cap 137 |
| 56'16 | 113 | C : l'épaule/garde ta hanche ici*/garde ta hanche vers l'avant maintenant/laisse tourner la hanche/en arrière/ramène la jambe gauche /ramène-là !/voilà !/jambe gauche/jambe droite/épaule droite***** !//bien !/là on le fait dans les deux sens !//en avant en arrière ! | cap 137 *C : demande à R d'avancer sa hanche dans la direction du lancer en conservant un retard des épaules – cap 137 ***** R : tente de réaliser le geste attendu en étant positionné par C durant la succession des postures attendues |
| 56'41 | | | R : tente de réaliser le geste attendu (en avant et en arrière) – cap 137 |
| 56'42 | 114 | C : oui ! | R : tente de réaliser le geste attendu – cap 137 |
| 56'45 | | | cap 137 |
| 56'50 | 115 | C : essaie/essaie avec un disque tout | R : tente de réaliser le geste attendu – |

| | | | |
|----------------|-----|---|--|
| 57'06 57'10 | 116 | <p>doucement</p> <p>C : trop haut !/t'es pas assez bas sur ta jambe gauche !//bon alors/évidemment/les problèmes sont compliqués parce que ton disque il a tendance à tomber hein//c'est sûr/prends un disque léger pour le maintenir plus haut !//une barre/on avait une barre tout à l'heure !/elle est où ?/c'était un balai que t'avais !/prends le balai !/tu reprends/voilà/le genou* à l'intérieur de la jambe droite !//voilà//pied gauche/jambe droite/épaule droite** !//tu vois faut simplement faire ça !</p> | <p>cap 137</p> <p>R : lance – cap 138</p> <p>*C : mime la posture de départ de la phase finale, balai en main – cap 139</p> <p>**C : mime la fin du geste au ralenti – cap 139</p> |
| 57'57 | 117 | <p>C : allez//pied gauche//rien ne bouge//d'abord le pied gauche et la hanche droite ne bouge pas !//pied gauche*/hanche droite/épaule droite !/voilà !/bien entendu il ne faut pas que le balai soit vers le bas !</p> | <p>R : se positionne puis tente de réaliser le geste attendu – cap 140</p> <p>*C positionne R pendant son mime – cap 140</p> |
| 58'14 58'16 | 118 | <p>C : attends//tu vas trop loin avec le pied gauche !//le pied gauche/mets-le tout près* ça sera plus facile !/hanche droite**/épaule droite !/pied gauche/hanche droite/épaule droite !//et puis après il faut essayer d'enchaîner//là/on découpe en rondelles//une rondelle de pied gauche</p> | <p>R : tente de réaliser le geste attendu – cap 140</p> <p>*C : positionne son pied gauche près du pied droit – cap 140</p> <p>**mime le geste en phase finale – cap 140</p> |

| | | | |
|-------|-----|--|---|
| 58'32 | | | R : tente de réaliser le geste attendu – cap 140 |
| 58'33 | 119 | C : oui//mais t'es pas obligé de t'énerver pour faire ça !/regarde/tu fais ça/un/deux/trois* !/hein on peut y aller comme ça/en schématisant ! | *C enchaîne la pose du pied gauche, l'avancée de la hanche droite et celle de l'épaule droite – cap 140 |
| 58'46 | 120 | C : allez/un/deux**//le deux il est pas net hein !/parce que t'es pas/t'es pas bien positionné sur tes jambes//là un/deux/trois*** avec l'épaule !/tout simplement !/vas-y ! | **R : tente de réaliser le geste attendu ***C : idem – cap 140 |
| 59'12 | | | R : tente de réaliser le geste attendu – cap 140 |
| 59'17 | 121 | C : alors essaie avec un déplacement//là//premier pied droit deuxième pied gauche*/hanche droite/épaule droite ! | *C : combine le départ en demi-volte avec le mime précédent – cap 140 |
| 59'32 | | | R : tente de réaliser le geste attendu – cap 140 |
| 59'33 | 122 | C : ah les deux sont en même temps !/pied gauche jambe droite là pour l'instant c'est pas détaillé !//un/deux/trois* !//d'accord ? /d'abord essayer de sentir/après on sent plus/c'est pour schématiser/après c'est une autre forme de geste !/mais il faut avoir des références !/vas-y ! | * R : tente de réaliser le geste attendu – cap 140 |
| 59'52 | | | R : tente de réaliser le geste attendu – cap 140 |
| 59'58 | 123 | C : ouais/voilà c'est pas mal ça !//même chose avec un disque et puis après on reprend le balai !//allez/long pied droit/pied gauche/jambe droite/épaule droite !/long/long sur le balancer !/le balancer c'est quelque chose de lourd/ton bras est lourd/c'est comme le | |

| | | | |
|-------|-----|---|---|
| 60'32 | | balancier d'une cloche c'est pareil ! | R : lance – cap 141 |
| 60'35 | 124 | C : alors essaie dans ta tête de bien marquer les trois temps/un/deux/trois !*/un/deux/trois quatre** en fait parce que/on peut compter le pied droit ici*** comme premier temps !/là/un deux/trois/quatre** !//donc faut pas aller trop vite car sinon t'arriveras pas à suivre dans ta tête ! | *C : même mime que précédemment (sans l'entrée en volte) – cap 141 **C : idem avec entrée en volte (le premier temps est marqué sur la reprise de l'appui droit, d'où un temps supplémentaire) – cap 141 ***C : mime la reprise de l'appui droit au sol – cap 141 |
| 61'12 | | | R : lance puis part chercher ses disques – cap 141 |
| 61'13 | 125 | C : pas mal !/pas mal !/c'est le premier que je vois à peu près euh//à peu près enchaîné !/bon le placement du disque était trop bas/ça t'a gêné/mais la rythmique/l'enchaînement était bon ! | |
| 62'03 | | | R mime la fin d'un geste de lancer (à partir du retour du pied gauche) – cap 142 |
| 62'05 | 126 | C : le pied gauche trop loin/il vaut mieux/il doit être plus près encore !/regarde*/pied droit/pied gauche !/il faut qu'il soit tout près/tout près pour l'instant ! | *C : mime le geste avec les deux appuis rapprochés – cap 142 |
| 62'14 | | | R : mime la fin d'un geste de lancer (à partir du retour du pied gauche) – cap 142 |
| 62'15 | 127 | C : t'as toujours trop d'écart entre le pied droit et le pied gauche !/ça* c'est pas bon !/là** c'est bon !//vas-y/à toi !/quand on sait/visser on sait aussi monter/mais il faut savoir aussi visser avant !//allez/tout près le pied gauche ! | *C : mime l'écartement des appuis (latéralement et longitudinalement) utilisé par R – cap 142 **C : rapproche ses appuis puis réalise le geste attendu – cap 142 |

| | | | |
|-------|-----|--|--|
| 62'42 | | | R : lance – cap |
| 62'45 | 128 | C : alors ton pied gauche il ne faut pas avoir peur de la fermer//ici* pour qu'il revienne/là* !/il faut le fermer le talon sur la fesse pour que le pied gauche revienne au sol ! | *C : mime une flexion du membre inférieur gauche précédent son extension lors du placement en double appui final – cap 142 |
| 62'53 | | | R : mime le geste attendu – cap 142 |
| 62'54 | 129 | C : là !/voilà !/là ça visse autrement | |
| 62'57 | | | R : mime le geste attendu – cap 142 |
| 62'58 | 130 | C : oui !/oui oui !/allez il faut pousser là jambe droite ! | |
| 63'00 | | | R : mime le geste attendu – cap 142 |
| 63'02 | 131 | C : voilà !/avec le retarde de l'épaule droite ça va donner quelque chose de bon !/allez on ferme le talon gauche sur la fesse ! | |
| 63'23 | | | R : lance – cap 143 |
| 63'31 | 132 | C : c'est ça mais//l'épaule droite ne continue pas !/tac tac tac tac* jusqu'au bout !/un deux trois quatre !/pied gauche/pied droit/épaule droite/allez ! | *C : mime une transmission étagée des forces dans le sens proximo-distal – cap 144 |
| 64'01 | | | R : lance – cap 145 |
| 64'02 | 133 | C : bon/bon !/évidemment sur le travail de l'épaule/comme ça va vite t'as pas trop l'temps/faut le temps d'agir ! | |
| 64'23 | | | O : lance – cap 146 |
| 64'33 | 134 | C : là c'est pareil !/c'est pareil on va lui demander O/simplement de rapprocher* son pied gauche ça suffira/pour l'instant ! | *C : mime un retour du pied gauche proche du pied droit - cap 147 |
| 64'52 | 135 | C : laisse/pas trop vite/laisse monter/ça c'est long/et ensuite tu enchaînes un deux trois quatre ! | R : se prépare à lancer – cap 148 |

| | | | |
|-------|-----|---|--|
| 64'59 | | | R : lance – cap 148 |
| 65'00 | 136 | C : oui/oui oui oui/oui oui oui oui oui oui !/bon alors/le troisième temps/c'est-à-dire l'action de la hanche droite/n'est pas poursuivi assez/n'est pas poursuivi jusqu'au bout des orteils !/long/long c'est long/pied gauche/jambe droite longue !//épaule*//tous/tu vois tous les temps sont de plus en plus longs au fur et à mesure que t'arrives sur pied gauche//un/deux**/en fait c'est trois/deux/trois/quatre***/et tout est de plus en plus long/et pas de plus en plus vite ! | *C : mime l'avancée de l'épaule en conservant un retard du bras droit – cap 149 **C : mime l'action du pied droit et celle de la hanche suite à la reprise d'appuis – cap 149 ***C : décompose le geste – cap 149 |
| | 137 | R : et c'est tout un peu en même temps ce que je viens de faire là ? | |
| | 138 | C : non non mais c'est pas mal/c'est simplement/j'essaie de/de te/te conduire un peu sur la bonne musique ! | |
| 63'47 | 139 | C (s'adressant à O) : là quand tu démarres ici*/t'as tendance à t'embarquer/toujours un petit peu//faut absolument que tu viennes là** ! | O : se positionne dans l'aire de lancer – cap 149 *C : mime le départ de la demi-volte – cap 149 **C : mime l'avancée de la hanche droite en prolongeant le temps d'appui gauche au départ de l'entrée en demi- volte – cap 149 |
| 64'02 | 140 | O : oui | |
| 64'07 | 141 | C : ton disque passe trop/trop ici !* | O : lance – cap 149 *C : mime un passage du disque près de la hanche droite – cap 149 |
| | 142 | O : ouais je sens bien qu'il y a quelque chose qui/qui m... ! | |
| | 143 | C : dans le départ il faut que tu restes | |

| | | | |
|-------|-----|---|--|
| 64'33 | 144 | placé sur/sur le point haut O : ouais/OK ! | |
| 64'41 | 145 | C : on ne dira rien parce que tout/tout était précipité hein !//t'as écouté ce que je lui disais//t'as eu un temps d'arrêt//tu rentres tranquille/faut que ce soit long pied droit//là ici/long* pied droit/tu peux pas/partir en accélération//infinie | R : lance – cap 150 *C : mime la reprise de l'appui droit au centre du plateau – cap 151 |
| 65'11 | 146 | C : oui//c'est la bonne euh/bonne musique là !/ça vient !//tu sens ?/t'as senti là ? | R : lance – cap 151 |
| 65'12 | 147 | R : ouais ouais !//enfin j'ai pas trop senti qu'il y avait un décalage mais/mais sinon je ressentais tout de suite | |
| 65'40 | | | |
| 65'43 | | | R : lance – cap 152 |
| 65'53 | 148 | C : oui/oui/ oui oui oui oui//bien ! | |
| | 149 | C : ouais/bon/là/pareil//comment tu pourrais améliorer ça ?/simplement/en ayant une action vraiment prolongée de la jambe droite*/d'accord ?/elle est escamotée//elle démarre mais elle est déjà submergée par le travail de l'épaule ! | *C : mime une action de torsion par avancée de la hanche droite durant la phase de double appui, initiée par une rotation de l'appui droit – cap 153 |
| 66'19 | | | |
| 66'21 | 150 | C : ah !/quand on pousse sur la jambe droite !//mais pour ça il faut pas l'enlever !/faut la laisser au sol !/mais faut tenir jambe gauche !/(s'adressant à O) : y'a eu du bon boulot de fait ! | R : lance – cap 153 |
| | 151 | O : ouais | |

| | | | |
|-------|-----|--|--|
| | 152 | C : si si ! | |
| 66'55 | 153 | O : ben je suis ce que tu m'as dit hein ! | |
| 67'09 | | | O : lance – cap 154 |
| | 154 | C : faut prendre plus de temps dans la préparation ! | |
| | 155 | O : ouais ! | |
| 67'17 | 156 | C : tu veux aller trop vite !/prends le temps ! | |
| 67'19 | | | R : lance – cap 155 |
| | 157 | C : ouais là pareil/y'a une limite hein !/y'a un moment où ça passe/où tu peux aller vite ça passe//et y'a un moment où a va tellement vite que plus rien ne passe du tout ! | |
| 67'37 | | | |
| 67'38 | | | O : lance – cap 156 |
| | 158 | C : il a essayé mais c'était décalé à gauche/c'est dommage c'était bien !/(s'adressant à R et à O) quand il [nota : C se réfère à un lanceur épistémique] essaie d'être long/quand il essaie d'être long/il va loin* sur pied droit !/d'accord ?//il faut essayer d'être long mais pas forcément d'aller plus vite sur le pied droit ! | *C : mime une pose de l'appui droit très loin en avant dans le plateau – cap 156 |
| | 159 | O : ouais ouais ! | |
| 67'55 | 160 | R : on dépasse la moitié du cercle ? | |
| 67'56 | | | R : mime le geste décrit par C – cap 156 |
| | 161 | C : voilà !/alors si tu restes dans l'axe comme ça ça va ! | |
| 68'03 | | | |
| 68'05 | | | R : mime le geste décrit par C – cap 157 |
| | 162 | C : amène ton pied gauche au sol* !/amène-le ici !/viens ici/il faut être solide c'est comme si/tu | *C : mime le retour de l'appui gauche au sol en conservant le retard des |

| | | | |
|-------|-----|---|--|
| 68'18 | | portais*** quelque chose ! | épaules – cap 157 ***mime une action de « porter » par transmission des forces à partir des appuis au sol – cap 157 R : mime le geste décrit par C – cap 157 |
| 68'19 | 163 | C : ton pied gauche c'est pas pareil que ça !/la jambe droite a déjà travaillé ton pied gauche n'arrive pas suffisamment tôt au sol* !/faut t'agripper au sol !**/***/va doucement !/cherche déjà/là/à avoir ici** tes appuis ! | *C : mime une entrée en volte puis une reprise en double appui – cap 157 **C : adopte la posture à l'entrée du double appui – cap 157 ***R : tente de mimer le geste attendu – cap 157 R : tente de mimer le geste décrit par C – cap 157 |
| 68'45 | | | |
| 68'47 | 164 | C : sur ta jambe droite/ta jambe droite/là/mets-toi dans la position là*/et viens ici avec ton pied gauche/là**/pied gauche ici** ! | *C : adopte la position de la reprise en double appui – cap 157 **C idem après un retour actif du pied gauche en conservant le retard des épaules – cap 157 R : mime le geste décrit par C |
| 68'53 | | | |
| 68'54 | 165 | C : encore !//d'abord le pied gauche !*/pour être solide ! | *C : retient le bras gauche de R lors de son mime pour accroître les prises d'avance des appuis (translation, torsion) – cap 157 **C : replace le pied gauche de R – cap 157 |
| 69'01 | 166 | C : non c'est toujours un peu trop à gauche !/ton pied gauche//là** !/par là ! | R : mime le geste décrit par C – cap 157 |
| 69'06 | | | |
| 69'07 | 167 | C : trop loin !/trop loin !/trop loin !//là ici !/là/là/et là* ! | *C : mime à nouveau l'enchaînement lors du double appui – cap 157 R : mime le geste décrit par C – cap 157 |

| | | | |
|-------|-----|---|---|
| 69'25 | 168 | C : le pied gauche d'abord ! | 158 |
| 69'26 | | | R : tente de mimer le geste décrit par C |
| 69'28 | 169 | C : mais tu/tu veux aller trop | – cap 158 |
| 69'29 | | loin !//là/ici* !/pose-le là !/c'est trop à gauche !//dans l'axe !/pose-le sur l'axe !**/voilà ! | *C : repositionne le pied gauche de R – cap 158 **R : place son pied où C lui a indiqué – cap 158 |
| 69'40 | | | R : mime le geste décrit par C – cap |
| 69'41 | 170 | C : tu vois ?/ça va aller déjà mieux !/il est encore déjà loin ! | 158 |
| 69'42 | 171 | R : j'ai l'impression de ne pas*/que je vais me casser la g... comme ça ! | *R : mime des oscillations dans la position qu'il adopte (faible décalage latéral entre ses appuis) – cap 158 |
| 69'43 | 172 | C : t'occupe !/pour l'instant/pose ton pied gauche dans l'axe/ici/solide**/et ensuite la hanche droite qui vient dessus !/d'accord ?/c'est du//c'est exactement pareil qu'au golf !/au golf les gens ils ont les hanches/qui sont là*** !/ils sont pas comme ça**** pour/pour jouer !//pied gauche/hanche droite/épaule droite***** !/épaule droite c'est un petit peu différent/parce qu'on n'a pas de canne de golf ! | **C : mime le retour et la pose du pied gauche – cap 158 ***C : mime la position du « swing » au golf – cap 158 ****idem avec un décalage latéral des appuis – cap 158 ***** C : décompose le mouvement (phase finale) – cap 158 |
| 70'20 | | | R : mime le geste décrit par C – cap |
| 70'21 | 173 | C : oui !//j'aime mieux !//appuie toi sur jambe gauche déjà * !/solide/et après tu peux rentrer avec la jambe droite !//pose-le pose-le pose-le ton pied gauche !**//excuse-moi de t'embêter comme ça !/c'est parce que/c'est***/c'est important ! | 158 *C maintient l'épaule gauche de R en retrait – cap 158 **R : tente de mimer le geste décrit par C – cap 159 *** R : tente de mimer le geste décrit |

| | | | |
|-------|-----|---|---|
| 70'38 | 174 | C : là/ici***** | par C – cap 159 *****C : indique l'endroit où il souhaite que R pose son appui gauche – cap 159 |
| 70'39 | | | R : mime la première partie geste décrit par C (jusqu'à la pose du pied gauche) – cap 159 |
| 70'40 | 176 | C : voilà !/et la jambe droite maintenant !/boum ! | |
| 70'41 | | | R : termine le mime – cap 159 |
| 70'42 | 177 | C : laisse l'épaule derrière !//pied gauche/jambe droite*/ici !/pied gauche/jambe droite *///fais-moi ça !/épaule droite** !//dans l'axe ! | *C : mime l'enchaînement des appuis en finale – cap 159 **C : poursuit par l'action de l'épaule et du bras droits – cap 159 |
| 70'50 | | | R : tente de mimer le geste décrit par C |
| 70'51 | 178 | C : dans l'axe/dans l'axe*/non non non non non !/dans l'axe/là c'est pas dans l'axe/l'axe de lancer c'est pas par là/l'axe de lancer c'est**//trop loin encore !/rapproche-le [nota : C renvoie au pied gauche de C] !/tout près***/tout près tout près !//ici !*****/comme si t'étais debout !*****/laisse l'épaule derrière ! | *R : tente de mimer le geste décrit par C – cap 159 **R : tente de mimer le geste décrit par C – cap 159 ***R : tente de mimer le geste décrit par C – cap 159 ****C : mime la pose de l'appui gauche – cap 159 *****R : tente de mimer le geste décrit par C – cap 159 |
| 71'08 | | | C : saisit le bras droit de R – cap 159 |
| 71'10 | | | R : se positionne pour mimer le geste décrit par C – cap 159 |
| 71'11 | 179 | C : t'es trop à gauche !/dans l'axe !*/cherche pas la difficulté !/pourquoi tu veux le mettre | *R : tente de mimer le geste décrit par C – cap 159 |

| | | | |
|-------|-----|--|--|
| 72'22 | | là-bas ?/rapproche-le !** | **C repositionne le pied gauche de R – cap 159 |
| 72'23 | 180 | C : oui !/d'accord ? | R : tente de mimer le geste décrit par C – cap 159 |
| 72'32 | 181 | C : les jambes c'est une base d'appuis pour les muscles rotateurs !/c'est pas eux qui font le travail de rotation !/c'est pas les jambes !/si y'a pas d'appui/on peut pas communiquer de forces !//parce que c'est des étages successifs !//allez ! | |
| 72'58 | | | R : lance – cap 160 |
| 73'00 | 182 | C : pas mal ça !//voilà !/voilà quelque chose de bien !/excellent ça !/très bon !//très bon parce que ça lance par quoi ?/ça lance par quoi ?/qu'est-ce qui lance ? | |
| | 183 | R : les jambes | |
| | 184 | C : c'est les jambes qui sont motrices !/le reste au-dessus ça finit !/c'est la finition !/ça n'a rien à voir avec les lancers qu'on voit d'habitude/où les gens/travaillent avec le haut du corps/toi tu finis avec le haut du corps !/quand tu travailles avec le haut du corps y'a pas de finition !//là y'en a une parce qu'il y a eu du travail avec les jambes ! | |
| 73'45 | | | R : lance – cap 161 |
| 73'46 | 185 | C : oui !/ça se poursuit !//alors là la jambe gauche est limite elle caresse un peu le sol !//il faut prendre le temps de venir dessus !/hein ?/là* !/il faut venir | *C : mime le retour du pied gauche au |

| | | | |
|------------------------|------------|---|---|
| <p>74'02 74'03</p> | <p>186</p> | <p>ici dessus là** ! là là !/après tu peux continuer le travail !/si y'a pas ça/on peut rien faire !</p> <p>C : un peu/un peu écartée encore ta jambe gauche !*/voilà/voilà plus près !/comme si**/il vaut mieux le mettre plus dans l'axe//je te lâcherai pas là-dessus***/plus dans l'axe//pourquoi ?/parce qu'après on peut toujours corriger ça//par contre si on l'habitude de faire ça**** c'est fini !//d'accord ?//ce qu'on veut/on veut qu'il y ait une opposition jambe gauche-jambe droite !/faut qu'il y ait une opposition/il faut que la jambe gauche soit placée ici***** dans l'axe//si elle est placée là***** y'aura rien du tout !//les deux hanches sont/sont perpendiculaires à l'axe de lancer/donc y'a plus d'opposition !</p> | <p>sol puis l'action de résistance de la jambe gauche – cap 161</p> <p>**C : désigne sa hanche gauche – cap 161</p> <p>R : tente de mimer le geste décrit par C – cap 161</p> <p>*R : tente de mimer le geste décrit par C – cap 161</p> <p>**R : tente de mimer le geste décrit par C – cap 161</p> <p>***C : repositionne le pied gauche de R – cap 161</p> <p>****C : mime une reprise de l'appui gauche avec un important décalage latéral entre les appuis droit et gauche – OR3fin</p> <p>*****C : idem avec un décalage très faible – OR3fin</p> <p>*****C : idem avec décalage important – OR3fin</p> |
| <p>74'54 74'55</p> | <p>187</p> | <p>C : oui oui oui oui oui oui !/c'est ça/c'est ça !/alors y'a un manque de relâchement au niveau de l'épaule c'est tout/c'est pour ça que t'es gêné au niveau de la gestuelle mais ça va venir !/déjà il faut trouver ça au niveau des jambes/vas-y continue c'est bien !/amuse-toi là-dessus//descends sur ta jambe droite et viens//descends ici*/et viens dans l'axe avec** ta</p> | <p>R : lance – OR3fin(1)</p> <p>*C mime une reprise d'appui au centre</p> |

| | | | |
|-------|-----|--|--|
| | | jambe gauche !/non non dans l'axe !//là/jambe droite/et dans l'axe ici***/alors ferme ta jambe gauche !//ferme/ferme ta jambe gauche pour venir ici !//et ensuite/boum !*****//allez ! | du plateau avec une jambe droite fléchie – OR3fin(2) **R : tente de mimer le geste décrit par C – OR3fin(2) ***C : mime l'enchaînement « pose de l'appui droit – pose de l'appui gauche » - OR3fin(2) ****C : termine le geste – OR3fin(2) R : lance – OR3fin(3) |
| 75'46 | | | |
| 75'48 | 188 | R : ah !/p... ! | |
| | 189 | C : ça fait rien ça fait rien ça fait rien ! | |
| 76'01 | | | O : lance – OR3fin(4) |
| 76'08 | 190 | O : tonique hein ? | |
| | 191 | C : c'est les désaxés qui sont à corriger c'est tout hein !//là ton départ/ | |
| | 192 | O : l'accélération de mon bras gauche aussi/ | |
| | 193 | C : essaie de monter sur le/ | |
| | 194 | O : ah oui ! | |
| 76'28 | | | O : lance – OR3fin(7) |
| 76'29 | 195 | C : oui y'a pas trop encore/c'est mieux//c'est mieux mais ici*/ça monte pas trop encore !/tu peux aller là**/carrément/prendre le temps//de face hein je parle ! | *C : mime le trajet de la main lors de la recherche du point haut du disque – OR3fin(8) **C : désigne le point haut en fin d'entrée en demi-volte – OR3fin(8) |
| | 196 | O : ouais ouais ouais | *C : idem – OR3fin(8) |
| | 197 | C : on était là*/là*//prends le temps de venir//par contre ce sera beaucoup plus facile de se replacer sur cette jambe là** ! | **C : enchaîne « placement sur le point haut – reprise de l'appui droit » - OR3fin(8) |
| | 198 | O : d'accord ! | |
| | 199 | C : si ici/ton disque est là/et que t'es embarqué là***/t'es gêné !/t'es gêné | ***C : mime un « point haut plus bas » |

| | | | |
|-------|-----|--|---|
| 76'56 | | pour continuer dans l'axe ! | à la reprise de l'appui droit ce qui, par compensations de masses, entraîne un déséquilibre sur la gauche (vue de dos) – OR3fin(8) |
| 76'57 | 200 | C : ouais/voilà !/voilà ! voilà !/et là tu peux replacer ta jambe droite sous ton épaule droite ! | O : mime le geste décrit par C – OR3fin(8) |
| 77'13 | | | R : lance – OR3fin(9) |
| 77'14 | 201 | C : oui/oui oui oui !/alors ça manque un peu d'angle pour que t'aies plus de temps de travail !//d'angle ça veut dire ici*//cet angle-là !/hein ?/t'es droit/mais on peut pas tout avoir !/pour avoir de l'angle qu'est-ce qu'il faut faire ?/faut garder l'épaule gauche ici**/faut travailler sur son épaule gauche/et venir là*** ! | *C : mime la prise d'avance du train inférieur à la reprise de l'appui droit au centre du plateau – OR3fin(11) **C : mime l'engagement en demi-volte avec les épaules en retrait et en arrière du train inférieur – OR3fin(12) ***C : mime la reprise des appuis avec un retard important (en translation) des épaules – OR3fin(12) |
| 77'52 | 202 | C : allez bien à droite/prépare la jambe O/pour avoir ton placement O/pour avoir ta jambe droite sous ton épaule droite ! | O : se prépare à lancer |
| 78'03 | | | O : lance – OR3fin(14) |
| 78'09 | | | R : lance – OR3fin(14) |
| 78'15 | 203 | O : j'ai essayé de faire quelque chose mais ça n'a pas marché ! | |
| | 204 | C : mais celui qui réussit tout//il n'est pas né encore ! | |
| 78'24 | | | R : lance – OR3fin(14) |
| 78'26 | 205 | O : c'est pas mal ça ! | |

| | | | |
|-------|-----|---|---|
| | 206 | C : y'a/y'a un petit peu de dynamique dans tout ça hein/c'est/mais/c'es bon/faut lancer par les jambes/faut sentir ça ! | |
| | 207 | O : on fera de toi un lanceur ! | |
| | 208 | C : une fois qu't'arrives à coordonner l'action des jambes et ensuite les rotateurs et ensuite le bras | |
| 79'55 | | | O : se prépare à lancer – OR3fin(16) |
| 79'56 | 209 | C : euh/pied gauche/euh/excuse-moi//un truc/là/ici*/ferme-bien ton pied gauche pour le ramener ici//pousser/revenir** !///retour du pied gauche actif ! | *C : mime le mouvement de flexion/extension du membre inférieur gauche permettent le retour du pied gauche en direction de sa position finale – OR3fin(16) **C : mime l'enchaînement gestuel de la phase finale – OR3fin(16) O : lance – OR3fin(17) |
| 80'22 | | | |
| 80'25 | 210 | O : là j'ai une crise de hauteur là ! | |
| 80'31 | 211 | C : pourquoi est-ce qu'il monte si haut ? | |
| | 212 | O : parce que j'ai/j'ai une faute de bras là ! | |
| 80'45 | | | R : lance – OR3fin(18) |
| 80'46 | 213 | O : t'as le droit d'être fatigué un peu ! | |
| | 214 | C : oui ! | |
| 80'57 | | | O : lance – OR3fin(19) |
| 81'03 | 215 | C : alors/pour éviter ça/c'est simplement parce que ta jambe droite elle meurt ! | |
| | 216 | O : ah ouais ! | |
| | 217 | C : faut//qu'elle continue* le travail !/d'accord ? | *C : mime le pivot du pied droit au centre du plateau – OR3fin(20) |

| | | | |
|-------|-----|---|---|
| | 218 | O : ouais ! | |
| | 219 | C : alors comme elle meurt ton disque il tombe ! | |
| 81'26 | | | R : lance – OR3fin(22) |
| 81'33 | 220 | C : je te dis plus rien R/tu sais pourquoi ?/parce que t'es un peu fatigué | |
| 81'45 | 221 | C : sors ton pied gauche/le disque sur/les sapins//essaie d'être le plus relâché | O : se prépare à lancer – OR3fin(23) |
| 81'51 | | | O : lance – OR3fin(23) |
| 81'58 | 222 | C : t'es gêné parce que t'es toujours décalé à gauche !/avec le pied droit ! | |
| 82'10 | | | R : lance – OR3fin(25) |
| 82'11 | 223 | C : oui/oui oui !//appuie-toi plus sur le pied gauche ! | |
| 82'20 | | | R : mime le retour du pied gauche – |
| 82'21 | 224 | C : non/prends le temps d'appuyer dessus !/tu tournes avec jambe droite alors que t'es pas en appui sur pied gauche ! | OR3fin(25) |
| 82'36 | | | O : lance – OR3fin(26) |
| 82'37 | 225 | C : mmhh ! | |
| | 226 | R : c'est pas mal ça ! | |
| | 227 | C : ah oui dès qu'il est dans l'axe hein/dès qu'il peut avancer sur son pied gauche/ | |
| | 228 | O : là j'ai plus euh/plus facilement avancé mon épaule ! | |
| | 229 | C : oui parce que//t'avances !//autrement/autrement tu fous le camp*/à gauche donc t'avances plus ! | *C : mime un déséquilibre vers la gauche lors de la finale du geste – |

| | | | |
|-------|-----|---|---|
| | 230 | O : et mon disque je le lève ! | OR3fin(28) |
| 83'03 | 231 | C : ah ben oui !/parce qu'il faut bien que tu fasses quelque chose ! | |
| 83'23 | | | R : lance – OR3fin(28) |
| 83'40 | | | O : tente un lancer mais s'arrête avant le reprise de l'appui droit au centre du plateau – OR3fin(29) |
| 83'46 | 232 | C : le pied gauche est là*//ça ne permet pas de revenir complètement dans l'axe ! | *C : mime le décalage latéral du pied gauche de O lors de son dernier lancer – OR3fin(31) |
| 83'50 | | | R : mime un lancer – OR3fin(31) |
| 83'53 | 233 | C : ouais pas mal ! | |
| 84'06 | | | R : lance – OR3fin(31) |
| 84'07 | 234 | C : oui !/oui oui oui !/t'es surpris mais c'est ça ! | |
| | 235 | O (en riant) : c'est pas mal au 1 kg ! | |
| | 236 | R : au 1,5 s'il te plaît/ne chambrons pas trop tout de même ! | |
| | 237 | O : ouais oh ! | |
| 84'35 | | | O : lance – OR3fin(32) |
| 84'49 | 238 | C : tu vas essayer de voir/quelques/travail de pied gauche dans l'axe/là/juste revenir dans l'axe ici//sûr que le pied gauche est là*/et non pas/là-bas** !/parce que là ça change tout ! | *C : mime un retour du pied gauche de telle sorte que l'axe « pied droit – pied gauche » se trouve dans la direction du lancer – OR3fin(33) |
| 85'03 | | | O et R : tentent de mimer le geste décrit par C – OR3fin(33) |
| 85'05 | 239 | C : même plus près O !/plus près ton pied gauche ! | |
| 85'10 | | | O : tente de mimer le geste décrit par C |

| | | | |
|-------|-----|--|--|
| 85'11 | 240 | C : voilà !/alors en gardant bien ton épaule droite en retard ! | – OR3fin(33) O : tente de mimer le geste décrit par C – OR3fin(33) |
| 85'19 | | | R : tente de mimer le geste décrit par C |
| 85'20 | 241 | C : voilà/et encore euh/je suis gentil quand je vous le laisse là hein !/faut plutôt pour l'instant pour vous/chercher l'axe/le mettre sur l'axe*/après il//bougera de quatre-cinq centimètres tant pis//mais pour l'instant il vaut mieux qu'il soit de ce côté-là que de l'autre ! | - OR3fin(33) *C : même mime que précédemment – OR3fin(33) |
| 85'43 | 242 | C : ferme-le ton pied gauche/et appuie-toi dessus ! | O : se prépare à mimer un lancer – OR3fin(34) |
| 85'47 | | | O : mime un lancer – OR3fin(34) |
| 85'50 | 243 | C : eh/le problème c'est que tout revient en même temps hein !/jambe droite-gauche//je pose le pied gauche/et ensuite la jambe droite*/**/déjà le pied gauche//et ensuite la droite ! | *C : mime l'action des appuis en finale – OR3fin(34) **idem mais combiné avec une demi-volte – OR3fin(34) |
| 86'05 | | | O : tente de mimer le geste décrit par C – OR3fin(34) |
| 86'06 | 244 | O : ah ! | O : tente de mimer le geste décrit par C – OR3fin(34) |
| 86'14 | | | O : tente de mimer le geste décrit par C – OR3fin(34) |
| 86'26 | | | O : tente de mimer le geste décrit par C – OR3fin(35) |
| 86'29 | 245 | O : trop haut encore/ouais c'est ça/trop haut ! | |
| | 246 | C : c'est parce que je pense que/que t'arrives pas/à aller les placer*/[nota : C | *C : mime le retour des pieds droit et |

| | | | |
|-------|-----|--|---|
| | | <i>parle des jambes d'O]</i> //assez vite au sol !/alors ça monte/**/et quand tu le | gauche préalable au double appui – OR3fin(35) |
| 86'49 | 247 | <i>[nota : C parle de la jambe gauche d'O]</i> poses c'est déjà soulevé de jambe droite O : ah d'accord ! | **C : mime un transfert global de l'ensemble du corps de l'appui droit à l'appui gauche – OR3fin(35) |
| 86'52 | 248 | C : pose d'abord/au ralenti/là fais ça/laisse pied droit/pose pied gauche*/pour être sûr que t'arrives / faut qu't'arrives à/à sentir ça !//là là/ici/en restant orienté là**/une fois/deux fois/trois fois*** | O : tente de mimer le geste décrit par C – OR3fin(36) *C : mime l'enchaînement pied droit – pied gauche (reprise d'appuis) – OR3fin(36) **idem, combiné avec une demi-volte – OR3fin(36) ***idem réalisé trois fois – OR3fin(36) |
| 87'13 | | | O : tente de mimer le geste décrit par C – OR3fin(36) |
| | 249 | C : voilà | |
| 87'14 | | | O : tente de mimer le geste décrit par C – OR3fin(36) |
| 87'18 | 250 | C : attention que ton épaule soit bien placée parce qu'elle est trop basse/voilà*/c'est ça | |
| 87'20 | | | |
| 87'25 | | | *O : tente de mimer le geste décrit par C – OR3fin(36) |
| 87'27 | 251 | C : regarde le toit/ouais/et tu dois te rendre compte que la jambe gauche est légèrement fléchie//parce que là elle est pas fléchie | |
| | 252 | O : ouais | |
| | 253 | C : quand/ici//faut être en appui ici* sur ton pied/faut arriver là**/là*** ! | *C : mime une reprise de l'appui droit avec le poids du corps au-dessus de cet appui – OR3fin(36) |
| | 254 | O : on va essayer de faire ça avec un disque ! | **C : mime une reprise d'appuis où le |

| | | | |
|-------|-----|--|---|
| 87'54 | 255 | C : faut pas tomber sur le pied gauche !//faut pas faire/boum* ! | <p>poids du corps se trouve au-dessus de l'appui gauche – OR3fin(36)</p> <p>***C : idem, combiné avec une demi-volte – OR3fin(36)</p> <p>C : mime une translation globale de tout le corps de l'appui droit à l'appui gauche (par deux « simples » appuis successifs), entraînant une bascule de tout le corps vers l'avant – OR3fin(37)</p> <p>R : tente de mimer le geste décrit par C – OR3fin(38)</p> |
| 87'58 | 256 | C : tu tournes déjà jambe droite !/et après tu tournes le pied gauche//ça c'est faux ! | |
| 88'04 | | | R : tente de mimer le geste décrit par C |
| 88'08 | 257 | C : trop fort sur jambe droite !/descends dessus !/descends ! | – OR3fin(38) |
| | 258 | O : je fléchis je vais essayer de fléchir dessus ! | |
| 88'23 | | | O : lance – OR3fin(39) |
| 88'26 | 259 | C : ouais/c'est pas mal ça !/c'est pas mal du tout ! | |
| | 260 | O : faut que ce soit plus souple hein !/plus fléchis dessus !/plus//accepter ! | |
| | 261 | C : voilà !//faut pas/faut pas que le pied gauche il soit en retard | |
| 88'50 | 262 | O : non non non !/et puis accepter d'être souple hein !/sur les appuis ! | R : lance (le disque atterrit sur le poteau de droite délimitant l'aire de lancer) – OR3fin(40) |
| 88'55 | 263 | C : c'est rien !/il est/dans/la vitesse | |

| | | | |
|-------|-----|--|------------------------|
| 89'09 | | accélérée mais bon//quand on apprend c'est comme ça ! | R : lance – OR3fin(41) |
| 89'10 | 264 | C : alors//tu vas nous faire/tu vas chercher le levier de la vitesse/inférieure//les vitesses lentes//d'un côté y'a les vitesses lentes/les vitesses rapides//tu arrêtes les rapides tu mets vitesse lente//absolument lentes !/le symbole c'est la tortue ! | |
| 89'35 | | | O : lance – OR3fin(42) |
| 89'37 | 265 | O : yes ! | |
| | 266 | R : ah ouais ! | |
| | 267 | O : j'arrive à lancer dans l'axe ! | |
| | 268 | C : mais/il faut rester dans l'axe quand-même ! | |
| | 269 | O : ouais mais je parle de la trajectoire de mon disque !/j'étais content sur la trajectoire de mon disque ! | |
| | 270 | C : d'accord ! | |
| | 271 | O : et je sens mon épaule qui bosse !/bon déjà c'est au moins une chose ça ! | |
| 89'53 | | | R : lance – OR3fin(43) |
| 90'16 | | | R : lance – OR3fin(44) |
| 90'18 | 272 | R : p... ! | |
| | 273 | C : eh !/t'es trop pressé à la fin !/tu commences bien mais t'es trop pressé !/t'es dépassé par les épaules ! | |
| 90'37 | | | O : lance – OR3fin(47) |
| 90'41 | 274 | O : là j'ai embarqué/mes épaules en même temps que ma jambe gauche ! | |

| | | | |
|--|-----|--|--|
| | 275 | C : pourtant y'avait quand-même une bon enchaînement des épaules ! | |
| | 276 | O : bon allez ! | |
| | 277 | C : on arrête ? | |
| | 278 | O : bon ça va aller pour ce soir ! | |

▪ 4^{ème} séance : 11/03/04 – début du travail technique : 17h25

Nota : tous les lancers de cette séance ont été réalisés avec des poids de 3 kilos.

| Temps : | T.D.P. : | Traces verbales : | Gestes (+ référence aux fichiers vidéo) : |
|---------|----------|---|--|
| 0'00 | 1 | O : bon là on y va tranquillement//derrière*/allez on chauffe !//on va avancer on va récupérer/petites choses/toutes petites choses !/(s'adressant à R) : force pas !/force pas laisse couler ! | *O : lance sans élan un poids (3 kgs) à la manière d'un disque – cap 1 |
| 0'12 | | | S : lance – cap 2 |
| 0'14 | | | R : lance – cap 2 |
| 0'16 | 2 | O : c'est trop fort ! | |
| 0'17 | 3 | S (se moquant) : force pas qu'on te dit ! | |
| 1'21 | 4 | O (s'adressant à R) : alors reste cool/lève tes épaules !/laisse faire | |
| 1'22 | | | R : lance – cap 3 |
| 1'23 | 5 | O : voilà/alors tu restes sur tes appuis par contre !*/faut pas qu't'aies des appuis/fuyants !///(à S) : là/cool/laisse là | *S : se positionne pour lancer – cap 5 |
| 1'34 | | | S : lance – cap 5 |
| 1'37 | 6 | O : ouais/accompagne du regard plus loin par contre !/t'es bloqué !/là* ton regard s'arrête ici//continue à aller derrière/là/déroule/tout cool | *O : lance – cap 5 |
| 2'48 | 7 | O : va chercher derrière/regarde derrière/voilà !*/ouais/reste sur le appuis/reste sur les appuis il faut que tu te forces ! | R : se positionne pour lancer – cap 6 *R : lance – cap 6 |

| | | | |
|------|----|--|---|
| 3'00 | | | S : lance – cap 7 |
| 3'08 | 8 | O : là ici reste sur le même angle* ! | O : lance – cap 8 |
| 4'16 | | | R : lance – cap 9 |
| 4'18 | 9 | O : ouais c'est mieux ça !/j'préfère ça//mais tu vois ton pied encore hein/tu pars un peu en phase arrière comme ça ici**/faut que tu sois dessus ! | **O : mime un double appui avec le pied gauche en appui sur le talon – cap 9 |
| 4'28 | | | O : lance – cap 9 |
| 4'39 | | | S : lance – cap 10 |
| 4'40 | 10 | O : un petit peu en arrière aussi S !/t'es un petit peu en arrière/sur ton talon là ici* ! | *O : mime un double appui avec le pied gauche en appui sur le talon – cap 9 |
| 5'49 | 11 | O (s'adressant à R) : là solide sur tes appuis/reste solide sur tes appuis ! | R : se positionne – cap 11 |
| 5'52 | | | R : lance – cap 11 |
| 5'53 | 12 | O : plus d'aisance et plus de flexion/t'es trop aligné/ici là/tes pieds sont trop ici*/écarte un petit peu**//et cherche à stabiliser en écartant un petit peu ! | * O : mime une posture finale où les deux appuis ont très peu d'écart latéral – cap 11 **O : agrandit l'écart – cap 11 |
| 6'12 | | | S : lance – cap 12 |
| 6'13 | 13 | O : ah/un petit peu bas/profite bien/profite bien de travailler euh//*en pecs | *O : mime l'étirement du muscle pectoral droit – cap 12 |
| | 14 | S : ouais ! | |
| 6'28 | 15 | O (à S et R) : ici/poids arrière*/et le ramenée//par les rotateurs !//allez ! | *O : mime un lancer sans élan de face – cap 13 |
| | 16 | S : tout en lançant l'engin ? | |
| | 17 | O : ouais/on lance l'engin ! | |
| 6'34 | | | R : se positionne – cap 14 |
| 6'35 | 18 | O : lève/lève ton bras arrière/lève ton bras !/lève ! | |

| | | | |
|-------|----|---|--|
| 6'40 | | | R : lance – cap 14 |
| 6'41 | 19 | O : allez on reste sur les appuis !/finis !/essaie de finir ! | |
| 6'48 | | | S : lance – cap 14 |
| 6'53 | | | O : lance – cap 14 |
| 6'59 | 20 | O : allez vous passez/la jambe droite devant ! | |
| 7'19 | 21 | R : pied gauche en avant ? | R : se positionne |
| | 22 | O : non !/pied droit en avant !/pied droit en avant ! | |
| 7'22 | | | R : lance – cap 15 |
| 7'30 | | | S : lance – cap 15 |
| 7'32 | | | O : lance – cap 16 |
| 7'34 | 23 | O (à S) : il faut que tu décales plus ton pied droit/vraiment/pied droit en avant ! | |
| 8'47 | 24 | O : là/fléchis/souple | R : se positionne – cap 17 |
| 8'50 | | | R : lance – cap 17 |
| 8'56 | 25 | O : ton poids est parti il est déjà là*//(à S) : bien pied droit en avant !/dans l'axe/devant//chercher derrière/reste haut ! | *O : mime une position basse de la main basse en finale – cap 17 S : se positionne – cap 17 |
| 9'04 | | | S : lance – cap 17 |
| 9'13 | | | O : lance – cap 18 |
| 10'19 | 26 | O : ici/là*//on pose l'appui** alors/faut/faut que je sois/sûr/sûr de ça/ici appui gauche***/hanche pied droit !/d'accord ? | *O : mime la position de départ d'un lancer sans élan de dos – cap 19 **O : mime le retour de la jambe gauche au sol – cap 19 |
| | 27 | S : j'en connais un qui va bourriner ! | ***O : mime l'enchaînement « pose de l'appui gauche – avancée de la hanche droite » – cap 19 |
| | 28 | O : non non !/y'a pas/y' pas à bourriner/ce qu'il faut c'est qu'il bouge pas en finale ! | |
| 10'38 | | | R : se positionne – cap 20 |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| 10'39 | 29 | O : reste sur tes appuis/gauche | |
| 10'40 | | | R : lance – cap 20 |
| 10'41 | 30 | O : voilà !/reste dessus ! | |
| | 31 | S (en se moquant) : que se passe-t-il ? O : il a pris un coup de froid ! | |
| 10'55 | | | S : lance – cap 21 |
| 10'56 | 32 | O : ouais c'est bien ça ! | |
| 12'06 | | | R : lance – cap 22 |
| 12'08 | 33 | O : ouais/t'as cherché au lieu de poser*/pied à plat//t'as posé plante de pied/je ne sais pas ce que tu as fait ! | *O : mime une pose du pied gauche sur la plante du pied – cap 22 S : se positionne – cap 22 |
| 12'17 | | | |
| 12'18 | 34 | O : fléchis sur ta jambe/droite/fléchis/voilà//fléchis va poser sans monter tes épaules | |
| 12'23 | | | S : lance – cap 22 |
| 12'32 | | | O : lance – cap 23 |
| 13'36 | 35 | O : quand on pose pied gauche maintenant il faut que ce soit pied droit/cheville genou//cheville genou hanche !/et on ramène l'épaule au dernier moment !//je pose pied gauche**/là/pied gauche/cheville genou hanche*** !/et au dernier moment le bras !/on attend ! | **O : décompose le geste – cap 25 ***O : lance – cap 25 |
| 13'57 | | | R : lance – cap 25 |
| 13'58 | 36 | O : tu/tu es trop tôt//ton transfert se fait trop tôt//droite gauche*/t'es déjà sur gauche !/travaille sur le poids du corps/sur ta jambe droite !**/non reste sur ta jambe droite !/t'envoies déjà ton épaule !//sens fais ça*** !/fais ça !****/non non !/reste dessus !/reste | *O : mime une bascule du haut du corps vers l'avant au-dessus de l'appui gauche – cap 25 **R : tente de mimer le geste attendu – cap 25 ***O : mime la reprise de l'appui droit |
| 14'07 | | | |
| 14'08 | | | |

| | | | |
|-------|----|--|--|
| | | dessus maintenant reste le poids du corps ! | – cap 25 ****R : tente de mimer le geste attendu – cap 25 |
| 14'20 | | | R : tente de mimer le geste attendu – cap 25 |
| 14'33 | | | S : lance – cap 26 |
| 14'36 | 37 | O : ouais ! | |
| 15'37 | | | R : se positionne – cap 27 |
| 15'38 | 38 | O : tire pas sur tes épaules//travaille/sur tes appuis ! | |
| 15'39 | | | R : lance – cap 27 |
| 15'41 | 39 | O : c'est mieux ! | |
| 15'45 | | | S : se positionne – cap 28 |
| 15'46 | 40 | O : fléchis sur ta jambe droite !/fléchis dessus/fléchis dessus/travaille dessus/fléchis ! | |
| 15'54 | | | S : lance – cap 28 |
| 15'55 | 41 | O : OK c'est pas mal ! | |
| 16'01 | | | O : lance – cap 29 |
| 17'05 | 42 | O bon/en demi-volte//pour sentir l'équilibre//hein/vous vous mettez ici* là par là//je le mets sur un point haut/là hanche droite talon//voilà !/et je suis stable dessus* ! | *O : mime le geste en le décomposant – cap 30 |
| 17'25 | | | R : tente de mimer le geste attendu – cap 31 |
| 17'26 | 43 | O : fléchis et stable !/voilà/attends encore avant de lancer tes épaules ! | |
| 17'31 | | | S : tente de mimer le geste attendu – cap 32 |
| 17'32 | 44 | O : et on ne bouge pas on reste dessus !/voilà !/on recommence ! | |
| 17'37 | | | R et S : tentent de mimer le geste attendu – cap 32 |
| 17'43 | 45 | O : t'as été un peu/un peu comme ça* | *O : mime une fermeture du tronc – |

| | | | |
|-------|----|--|--|
| | | tu vois S ! | cap 32 |
| | 46 | S : ouais ! | |
| | 47 | O : là/sois plus souple tu vois ?/t'as un peu les fesses en arrière** !/alors sens que tu as le poids du corps sur ta jambe droite/travaille sur ta jambe droite ! | **O : mime la finale de S (fesses en arrière) – cap 32 |
| 17'51 | | | S : tente de mimer le geste attendu – cap 32 |
| 17'52 | 48 | O : voilà reste dessus !/non non !/c'est ça qu'il faut que tu corriges !/non non !/là/tu vois ?/resté fléchis dessus !/voilà !*/voilà ce qu'il faut que tu trouves/toi tu compenses/avec les fesses en arrière ! | *O : positionne S – cap 33 |
| 18'01 | | | R : tente de mimer le geste attendu – cap 33 |
| 18'07 | | | R : tente de mimer le geste attendu – cap 33 |
| 18'08 | | | R : tente de mimer le geste attendu – cap 33 |
| 18'09 | | | S : tente de mimer le geste attendu – cap 33 |
| 18'10 | 49 | O (à S) : reste dessus/c'est un peu mieux !/un peu mieux !//parce qu'il faut que ton bassin il passe devant !/si tu fais ça* il passera jamais devant c'est tes épaules qui passeront devant ! | *O : mime une fermeture du tronc – cap 33 |
| 18'17 | | | R : tente de mimer le geste attendu – cap 34 |
| 18'19 | 50 | O : pas trop mal mais/reste sur tes appuis !/que tu sois sûr sur tes appuis ! | |
| 18'24 | | | R : tente de mimer le geste attendu – cap 34 |
| 18'26 | 51 | O : c'est mieux | O : mime le geste attendu – cap 34 |
| 18'27 | | | S et R : tentent de mimer le geste attendu – cap 35 |
| 18'29 | | | |
| 18'30 | 52 | O : allez/maintenant on met le bassin | |

| | | | |
|-------|----|---|--|
| | | en évidence devant !/on sort le bassin/hein/épaules derrière/bassin sorti ! | |
| 18'38 | 53 | O : non il faut pas que ça empêche d'avancer hein ! | |
| 18'44 | | | S : tente de mimer le geste attendu – cap 36 |
| 18'45 | 54 | O : sors le bassin !/voilà !/OK !//allez on le fait avec une boule !//cool pareil !//vas-y euh/R ! | |
| 19'02 | | | R : lance – cap 37 |
| 19'06 | 55 | O : t'as commencé à tourner tes épaules alors que la jambe gauche n'était pas au sol ! | |
| 19'10 | | | S : se positionne – cap 38 |
| | 56 | O : mets pas tes fesses en arrière ! | |
| 19'11 | | | S : lance – cap 38 |
| 19'13 | 57 | O : tu pars déjà/tu pars déjà dans une attitude/fesses en arrière !//tu le conserves tout le temps !//là* il faut que tu partes/sur tes appuis ! | *O : mime la reprise d'appuis – cap 38 |
| 19'22 | | | O : lance – cap 39 |
| 20'33 | 58 | O : allez/pareil/reste sur tes appuis R/souple sur les appuis/pousse pas en finale/reste dessus ! | |
| 20'40 | | | R : lance – cap 40 |
| 20'41 | 59 | O : tu vois t'es limite !/t'es limite parce que tu corriges après//tu vois* par des petits sursauts//mais ton déplacement/ta jambe gauche/ne vient pas se placer au premier couloir !/tu la redéplaces après un petit peu ! | *O : mime les appuis de R en phase finale – cap 41 |
| 20'54 | | | S : se positionne – cap 42 |
| 20'55 | 60 | O : non/change cette attitude- | |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| | | là !/fléchis sur tes jambes !*/voilà/reste comme ça !/n'envoie pas tes fesses en arrière ! | *S : se repositionne – cap 42 |
| 21'03 | | | S : lance – cap 42 |
| 21'05 | 61 | O : OK ! | |
| 21'13 | | | O : lance – cap 43 |
| 22'18 | 62 | O (à R) : essaie de fléchir encore plus !/S aussi !//ouais/fléchis* sur tes appuis !//travaille fléchi sur tes appuis ! | *O : mime une flexion sur les appuis en finale – cap 44 |
| 22'38 | | | R : lance –cap |
| 22'40 | 63 | O : ah/un petit peu heurté là !/(à S) : fléchis sur ta jambe droite/fléchis/fléchis dessus ! | S : se positionne – cap 45 |
| 22'52 | | | S : lance – cap 46 |
| 22'53 | 64 | O : pareil sur l'autre jambe*/tu veux automatiquement monter dessus !/non/accepte** de fléchir dessus ! | *O : mime une extension verticale de la jambe droite après la reprise de l'appui droit – cap 46 **O : mime une extension amenant le basin vers l'avant – cap 46 |
| 23'00 | | | S : tente de réaliser le geste attendu – cap 47 |
| 23'01 | 65 | O : voilà/là tu ferais ça ce serait déjà bien//tu travailles longtemps sur ton rentré de pied droit//tout de suite tu passes pointe !/alors qu'il faut continuer à rentrer//sur plante ! | |
| 23'13 | | | S : tente de réaliser le geste attendu – cap 48 |
| 23'14 | 66 | O : voilà ! | |
| 23'24 | | | O : lance – cap 49 |
| 24'35 | | | R : lance – cap 50 |
| 24'36 | 67 | O : ouais c'est pas mal !/c'est bien déjà de pouvoir le faire comme ça !/dès que tu veux mettre une prune c'est tes épaules qui partent devant ! | |

| | | | |
|-------|----|---|--|
| 25'00 | 68 | O : maintenant on va l'alléger au point haut/l'alléger au point haut//j'emmène point haut/point haut/point bas/point haut !* | *O : mime une demi-volte en insistant sur le trajet du disque pendant l'élan – cap 52 |
| 25'24 | | | S : tente de mimer le geste attendu – cap 53 |
| 25'26 | 69 | <i>O : ouais//point bas/point haut ! (à R) : point haut/point bas pour ré-accélérer avec le buste//c'est-à-dire que dans cette phase-là/cette phase-là est sur point haut/on laisse tomber le buste/là/pour le ré-accélérer* !//allez !</i> | *O : mime les transitions « point haut – point bas – point haut » (trajet du disque) en rapport aux postures du corps associées – cap 53 |
| 25'46 | | | R : lance – cap 53 |
| 25'49 | 70 | O : y'avait d'l'idée mais c'était//c'était droit !//faut prendre le temps de le faire ! | |
| 25'52 | | | S : lance – cap 53 |
| 25'55 | 71 | O : reste sur tes appuis !/pas mal mais reste sur tes appuis ! | |
| 27'00 | 72 | O : descends/casse le buste et ré-accélère ! | R : se prépare à lancer – cap 54 |
| 27'05 | | | R : lance – cap 54 |
| 27'05 | 73 | O : tu l'accélères pas !//voilà S le fait pas trop mal ! | |
| 27'16 | 74 | O : point haut/casse/et ré-accélère !/reste sur tes appuis ! | S : lance – cap 54 |
| 27'26 | | | O : lance – cap 55 |
| 27'29 | 75 | O : faut qu'je reste sur mes appuis ! | |
| 27'45 | 76 | O : accepte/acceptes de casser/voilà*/et faut finir !//hein ?/faut pas être surpris par ça ! | *R : lance – cap 56 |
| 27'53 | 77 | O : reste sur tes appuis on essaie/allez souple/et reste sur tes appuis//et | |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| 27'58 | | accélère moins fort autrement ! | S : lance – cap 58 |
| 28'00 | 78 | O : oui !//c'est du grand S là ! | |
| 28'15 | | | O : lance – cap 59 |
| 29'00 | 79 | O : faut pas être surpris/par ce relâchement/là//on peut le ré-accélérer/lui remettre une deuxième accélération/en allant loin/point loin/point éloigné*//ici/et je l'accélère encore !**//alors/avant de le faire/on va faire ça euh/on va faire ça à vide/sans le poids//on se place***//tranquillement hein/tranquillement//doucement/ici /l'épaule passe//l'épaule passe/****/et je l'accélère encore !//tout doucement///(à R) : laisse passer ton épaule//sens que ton épaule passe !/(à S) : non non !/là il faut/tu vois c'est ça***** qu'il faut !/(à R) : laisse passer l'épaule voilà !//regarde/laisse venir/là***** | *O : mime le trajet de la main en finale du geste – cap 60 **O : mime l'accélération finale de la main (après la fin de l'avancée de l'épaule droite)– cap 60 ***O : se place en position de sans élan de face – cap 61 ****O : mime l'avancée de l'épaule droite- cap 61 *****O : positionne l'épaule et le bras de S – cap 62 *****O : mime l'avancée de l'épaule droite puis celle du bras droit – cap 62 |
| 29'40 | 80 | voilà !/OK !//on va le refaire/sans élan//là/et on accélère !***** | R : lance – cap 62 S : lance – cap 62 *****O : lance sans élan en décomposant son geste – cap 63 |
| 29'43 | | | |
| 29'44 | | | |
| 29'50 | | | |
| 29'51 | 81 | O : allez/on va le refaire/encore | |
| | 82 | O : laisse/laisse faire//et accélère ! | S : se positionne – cap 65 |
| 29'53 | 83 | O : voilà ! | |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| 29'54 | | | S : lance – cap 65 |
| 29'59 | | O : en demi-volte !//petite accélération | |
| 30'03 | | en cassant*/et la dernière accélération | O : lance – cap 65 |
| | 84 | avec le bras !///alors/relâchement/point haut/accélération**//et j'accélère ! | * O : mime une fermeture du tronc en fin de geste – cap 66 |
| 30'39 | | O : non tu vois//t'as tendu ton bras//et | **O : lance – cap 67 |
| 30'41 | 85 | t'as pas fini sur la dernière accélération//tu peux encore ! | S : lance – cap 68 |
| | | O : fléchis/souple/souple sur les | R : se positionne |
| 30'53 | 86 | appuis !/souple/place | R : lance – cap 69 |
| 30'58 | | O : alors l'accélération est bonne//par | |
| 30'59 | 87 | contre/ça* c'est un peu oublié !/d'accord ? | *O : mime la flexion du tronc permettant d'accélérer le disque vers son point bas à la reprise de l'appui droit – cap 69 |
| 31'28 | | O : souple/droite gauche | R : lance – cap 71 |
| | 88 | O : alors là/t'es un peu en déséquilibre/t'as vu ?/tes épaules sont un peu ici* !//vas-y S///pense à | *O : mime une hyper-extension du tronc en phase finale – cap 71 |
| 31'31 | | l'accélération en finale ! | S : lance – cap 72 |
| 31'50 | | O : là par contre/ce qu'il y a de bien | |
| 31'53 | 89 | dans ce que tu as fais c'est le rayon ! | O : lance – cap 74 |
| 32'08 | | O : un aller et retour// et un petit challenge/pour se faire plaisir/et c'est bon !//le pied gauche aussi faut pas l'oublier hein !//on reste toujours selon la même optique/on casse le bassin pour accélérer/et on continue/avec le bras !*//allez vas-y S !/reste sur tes appuis par contre !//fléchis sois souple | *S se positionne – cap 76 |
| 32'15 | 90 | | |
| 32'24 | | | |

| | | | |
|-------|-----|--|---|
| 32'52 | | dessus/souple sur les appuis ! | S : lance – cap 76 |
| 32'53 | 91 | O : c'est pas mal ça !/ouais ! | |
| 33'07 | 92 | O : souple/souple | R : se prépare à lancer – cap 77 |
| 33'09 | | | R : lance – cap 77 |
| 33'10 | 93 | O : non non !/c'est pas passé !/t'es déjà/parti sur ta jambe gauche ! | |
| 33'27 | | | O : lance – cap 78 |
| 34'36 | 94 | O : cherche pas la perf R !/reste souple/accélère ! | |
| 34'43 | | | R : lance – cap 79 |
| 34'44 | 95 | O : ouais/oui voilà !/c'est déjà un petit peu mieux ! | |
| 34'55 | | | S : se prépare à lancer mais se cogne l'extérieur du genou droit lors des balancers préparatoires – cap 80 |
| 34'56 | 96 | O et R (rires) | |
| 35'10 | | | O : lance – cap 81 |
| 35'27 | | | S : lance – cap 82 |
| 35'29 | 97 | O : droit/droit sur les appuis ! | |
| 35'43 | | | S : lance un caillou – cap 83 |
| 35'50 | 98 | O : bon/on va démarrer/la compet'//tiens !/voilà C ! | C : entre dans le stade |
| 36'03 | | | S : part à la réception |
| 36'29 | | | O : lance – cap 84 |
| 36'49 | | | R : lance – cap 85 |
| 37'09 | | | S : lance – cap 86 |
| 37'27 | 99 | C : celui-là est mieux mais un peu trop bas//un peu trop bas c'est-à-dire/qu'ici*/un peu trop bas/faut garder plus/plus de place** | O : lance – cap 87 |
| 37'33 | | | *C : mime le trajet du disque lors de la transition « point haut – point bas » puis reste au niveau du point bas – cap 88 |
| | 100 | O : d'accord ! | |
| | 101 | C : sinon il est bien mieux que celui | **C : idem avec un trajet plus haut – |

| | | | |
|-------|-----|---|--|
| 37'53 | | que j'ai vu en arrivant ! | cap 88 |
| 37'59 | 102 | C : là/ici//ce travail-là* ! | R : lance – cap 89 |
| | 103 | R : ouais mais c'est un trois kilos ! | *C : mime le trajet du bras durant la phase finale – cap 90 |
| | 104 | C : c'est un trois kilos ?/je croyais que c'était un deux ! | |
| 38'18 | | | S : lance – cap 91 |
| 38'23 | 105 | C : alors je sais pourquoi ici//l'épaule reste basse*/c'est bien qu'elle soit basse//mais ici** faut qu'elle remonte ! | *C : mime une bascule du tronc vers la droite lors de la phase finale – cap 92 |
| | 106 | S : qu'elle remonte et qu'elle* | **C : remonte l'épaule en redressant le buste – cap 92 |
| | 107 | C : voilà/par en dessous/comme au bowling//c'est pas du bowling/ce n'est pas du bowling//là ici quand t'es là/ici/faut qu'on épaule soit là**/mais//faut venir*** dessus !//de là/à là**** faut qu'elle monte !/toi elle va ici***** | *S : mime un trajet ascensionnel de la main – cap 92 **C : mime le trajet de l'épaule droite lors de la phase finale – cap 92 ***C : mime l'avancée de l'épaule droite jusqu'au-dessus de l'appui droit – cap 92 |
| | 108 | S : mais moi en fait ce que je fais j'suis là* | ****C : mime le trajet de l'épaule de la reprise de l'appui droit à la fin du geste – cap 92 |
| | 109 | C : voilà !//mais/ça/ce que tu fais c'est très bien/c'est quelque chose que/personne ne fait/je l'ai déjà dit depuis longtemps//seulement ce qui est une qualité/faut qu'ça devienne/une super qualité or pour l'instant c'est un défaut//c'est-à-dire qu'ici**/cette qualité-là c'est bien/mais fait finir après ! | *****C : mime la finale de S – cap 92 *S : mime sa finale (main basse) – cap 92 **C : mime la posture de S au point bas de son disque – cap 92 |
| 40'30 | | | R : lance – cap 93 |
| 40'55 | | | O : lance – cap 94 |
| 40'58 | 110 | O : non j'ai fait n'importe quoi ! | |
| 41'09 | 111 | C : pense seulement à soulever l'épaule | |

| | | | |
|-------|-----|---|--|
| 41'32 | | | S : lance – cap 96 |
| 41'34 | 112 | C : ah !//ah !//bon !/c'est bon ! S : j'ai essayé de lever l'épaule ! C : c'est bien !/mais comme t'essaies de faire un truc tu penses moins au reste donc euh//on s'en fout//la performance il faut pas y penser | R : lance – cap 97 |
| 42'02 | 113 | C : là/voilà/son engin il tombe là/le long de la//tu viens caresser ton genou* là !//faut laisser plus loin** ! | *C : mime un trajet du disque passant très près du genou droit – cap 98 **C : mime le trajet du disque lors de la phase finale – cap 98 O : lance – cap 99 |
| 42'26 | 114 | C : c'était mieux le placement de l'épaule//mais on peut encore gagner/ici/là* ! | *C : mime le placement de l'épaule au point haut du disque – cap 100 |
| 42'34 | 115 | O : ouais je le sens bien et je sens pas d'étirement dans le pec ! | |
| | 116 | C : c'est déjà mieux qu'avant parce qu'avant t'étais là*//maintenant t'es là** mais t'es pas encore/il manque encore quelques centimètres | *C : mime un disque « bas » à l'amorce de la reprise de l'appui droit – cap 100 **idem plus haut – cap 100 |
| | 117 | C (à S) : là ici quand tu viens chercher le point haut/si l'épaule fait ça c'est foutu !//il faut/rester/comme si/comme si | S : tente de mimer le geste attendu – cap 101 |
| 43'04 | 118 | C : tiens pied gauche/tiens pied gauche !/voilà ! | S : lance – cap 102 |
| 44'05 | | | |
| 44'27 | 119 | S : et m... ! | |

| | | | |
|-------|-----|--|---|
| 44'29 | 120 | C : trop bas/trop bas/trop bas ! | |
| 44'30 | | | R : lance – cap 103 |
| 45'45 | 121 | O : tiens dans la main/tiens dans la | |
| 45'46 | | main ! | O : lance – cap 104 |
| 46'00 | 122 | S : alors là ! | |
| 46'05 | 123 | C : ouais ! | S : lance – cap 106 |
| 46'31 | 124 | C : trop bas/trop bas/trop bas !//tu vas | |
| 46'32 | | trop vite/tu veux/faire ta | |
| | | performance//sur/ici*/sur le | *C : mime l'accélération du disque sur |
| | | début//mais non !//ça sert à rien !/le | la transition « point haut – point bas en |
| | | début c'est simplement pour se mettre | entrée de volte» - cap 107 |
| | | en position !/c'est comme un avion qui | |
| | | se met en position pour décoller et | |
| | | après seulement il met les | |
| | | ailes !/d'accord ? | S : lance – cap 108 |
| 47'31 | 125 | S : oh p...c'est nul ! | |
| 47'32 | 126 | O : ouais bon//il va falloir arrêter les | |
| 47'40 | | gars ! | |
| | 127 | C : O.K. pas de problème/c'est vrai que | |
| | | ça commence à se dégrader là ! | |

▪ 5^{ème} séance : 18/03/04 – début du travail technique : 17h15

nota : le vent rendit difficile voire impossible l'audition de certains passages. Lors de cette séance, l'on notera la présence de Ca, spécialiste de demi-fond mais novice au disque (à partir du temps 11'47), de D (un décathlonien – champion de France junior en salle de l'heptathlon en 2003 – qui se « greffe » fréquemment sur les séances techniques d'autres athlètes) au temps 29'54, de I (le lanceur de javelot que nous étudions par ailleurs qui assiste à la séance en tant que spectateur (intervention au temps 32'14) et, en fin de séance, de C.

| Temps : | T.D.P. : | Traces verbales : | Gestes (+ référence aux fichiers vidéo) : |
|---------|----------|---|--|
| 0'00 | 1 | O : là tu vas lancer de face/travailler sur tes rotateurs !/là*/derrière tranquillement/là sentir que c'est/ | *O : mime un lancer de face sans élan – cap 109 R : lance – cap 109 |
| 0'12 | 2 | O : là laisse tes pieds/au sol ! | R : tente de mimer le geste attendu – cap 2 |
| 0'14 | | | O : lance – cap 110 |
| 0'16 | | | R : lance – cap 111 |
| 0'28 | 3 | O : ouais/reste/reste stable/sur tes appuis//là tu veux déclencher absolument en bras//tu veux qui ce soit absolument le bras qui//qui t'aide à faire partir ton disque/alors que ce qu'on veut//c'est que ça parte ici*/d'accord ?//les pieds ancrés au sol//au niveau des rotateurs et des obliques/là il faut tenir !/d'accord ?/solide/pieds ancrés tu vois ? | *O : mime l'avancée de la hanche droite en phase finale – cap 111 |
| 0'45 | | | R : lance – cap 112 |
| 0'47 | | | |
| 1'14 | | | |
| 1'15 | 4 | O : voilà !/c'est déjà mieux !//par | |

| | | | |
|------|---|--|---|
| 1'34 | | contre/tes pieds sont au sol* !/t'es un pied/sur plante et un pied/j'sais pas comment//là/au sol//ici**/et derrière | *O : mime un lancer de face (pieds immobiles) – cap 112 **O : idem – cap 112 R : lance – cap 113 |
| 1'35 | 5 | O : voilà !//déjà beaucoup mieux///ce que tu peux faire c'est finir ton*/// | *O : mime l'avancée de la main – cap 114 O : lance – cap 115 R : lance – cap 116 |
| 2'02 | | | |
| 2'18 | | | |
| 2'20 | 6 | O : ouais//on a vu un petit peu plus les*/mmhh | *O : mime le mouvement rotatif des épaules – cap 117 R : lance – cap 118 |
| 2'31 | | | |
| 2'41 | | | |
| 2'42 | 7 | O : ouais/c'est mieux ! | R : lance – cap 119 |
| 3'48 | 8 | O (s'adressant à nous) : ce qu'il faut trouver/pour toi/quand tu fais un kino//sur les/au disque/ce qui est important de regarder/c'est le transfert de ta jambe/de la jambe droite-jambe gauche/c'est-à-dire entrée de volte*/comment on se trouve dans l'entrée de volte//comment tu te trouves dans l'entrée de volte/hein ?/savoir où est placé ton pied/et savoir où est placé ton bras**//donc c'est un transfert/poids du corps jambe droite/jambe gauche*/hein avec un bras qui reste là** d'accord ?//on rentre on rentre on rentre***//ici//et on lance/l'aire de lancer vers là**** d'accord ?//donc/le point clef c'est ça//c'est savoir ici comment se trouve | *O : mime le transfert du poids du corps de l'appui droit à l'appui gauche en entrée de volte – cap 120 **O : mime la posture en début de volte – cap 120 *O : mime à nouveau le transfert – cap 120 **O : maintient son bras droit en position « haute » à l'amorce du transfert – cap 120 ***O : mime le « rentré » du genou au |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>le pied/à ce moment-là*****//après le deuxième//c'est savoir comment on attaque*****/pour entrer dans le plateau//est-ce qu'on attaque/épaule*****/est-ce qu'on attaque/hanche***** ?//d'accord ? //et le troisième//c'est de savoir/*****/où se trouve la jambe gauche quand la jambe droite est arrivée au sol///normalement/on doit être ici*****//tu vois ?/on devrait avoir cette phase-là/avec un étirement là !*****//là tu vois ?*****//et l'autre gros point/c'est quand tu ramènes jambe gauche//alors t'as deux phases//cette phase-là où ta jambe droite euh/ta jambe gauche va passer ta jambe droite*****//savoir où se trouve ton bras/donc si il est ici*****//c'est parfait//et après c'est à la pose***** de ta jambe gauche/savoir où se trouve ton bras/d'accord ?/donc là/et après c'est la phase finale*****//savoir si ta jambe/est arrêtée de travailler là***** ce qui est souvent le cas/et ton bras est déjà là*****/ou alors si c'est parfait/ça c'est là*****/ça c'est là*****//tu vois</p> | <p>début de l'entrée en volte – cap 120 *****O : indique la direction du déplacement – cap 120 *****O : mime l'orientation du pied gauche à l'amorce du décollement du pied droit – cap 120 *****O : mime l'engagement de la jambe droite vers l'avant – cap 120 *****O : mime un engagement des épaules vers l'avant – cap 120 *****O : mime un engagement de la hanche droite vers l'avant – cap 120 *****O : mime la pose de l'appui droit au centre du plateau – cap 120 *****O : mime une prise d'avance des appuis en translation sur le haut du corps à la reprise de l'appui droit au centre du plateau – cap 120 *****O : désigne les muscles pectoraux et intercostaux droits – cap 120 *****O : effectue une rotation de la ligne de ses épaules dans le sens trigonométrique – cap 120 *****O : mime le retour de la jambe gauche jusqu'à sa position finale – cap 120 *****O : écarte son bras droit tendu jusqu'à ce qu'il forme un angle d'environ 90° par rapport au buste – cap 120 *****O : pose son pied gauche en maintenant un retard du</p> |
|--|---|---|

| | | | |
|------|----|--|--|
| | | c'est les quatre-cinq point-clefs/qu'il faut surveiller ! | bras droit – cap 120 *****O : avance sa hanche droite – cap 120 *****O : idem en arrêtant l'avancée avant que la ligne du bassin ne forme un angle d'environ 90° par rapport à la direction du futur lancer – cap 120 *****O : à partir de cette position, avance le bras droit – cap 120 *****O : avance sa hanche droite jusqu'à ce que le bassin forme un angle d'environ 90° par rapport à la direction du futur lancer – cap 120 *****O : à partir de cette position, termine l'action du bras lanceur – cap 120 |
| 4'56 | 9 | O : bon/on inverse//même exercice/jambe droite devant* | *O : mime un lancer sans élan où les appuis droit et gauche sont inversés (droit devant, gauche derrière) – cap 121 |
| 5'09 | | | R : lance – cap 121 |
| 5'10 | 10 | O : ouais essaie de donner un peu plus d'amplitude | |
| 5'30 | | | O : lance – cap 122 |
| 5'49 | 11 | O : alors/essaie de le faire planer !/alors tu le montes un peu/là t'es léger en plus/viens en appui dessus*/viens sur tes appuis/là/essaie de le faire monter ton disque un peu ! | R : s'installe dans le plateau – cap 123 *O : mime le geste attendu – cap 123 |
| 5'59 | | | R : lance – cap 123 |

| | | | |
|------|----|---|--|
| 6'00 | 12 | O : voilà/OK reste dessus reste dessus ! | |
| 6'10 | | | R : lance – cap 124 |
| 6'11 | 13 | O : ouais là tu vois déjà/déjà t'es pas trop sur tes appuis au départ hein/sur ta jambe arrière t'es déjà sur euh/sur plante de pied/alors qu'il faut que tu sois//solide dessus* ! | *O : mime l'action des appuis – cap 124 |
| 6'43 | | | O : lance – cap 125 |
| 6'57 | 14 | O : allez/tes appuis au sol/au sol/ta jambe arrière | |
| 7'00 | | | R : lance – cap 126 |
| 7'01 | 15 | O : cherche/cherche une position de force !/avant de lancer///là tout est posé talon pied/talon au sol pied/là*/allez ! | R : tente d'adopter le placement attendu – cap 126 *O : place ses appuis – cap 126 |
| 7'36 | | | R : lance puis part chercher ses disques – cap 127 |
| 7'40 | | | O : continue ! |
| 8'45 | | | R : lance – cap 128 |
| 8'46 | 16 | O : il est tombé ! | |
| | 17 | R : n'importe quoi ! | |
| | 18 | O : oui !/t'as raison | |
| 9'02 | | | O : lance – cap 129 |
| 9'15 | 19 | O : allez/bien sur tes appuis | R : se prépare à lancer – cap 30 |
| 9'16 | | | R : lance – cap 130 |
| 9'17 | 20 | O : allez faut/faut l'tenir !/faut l'tenir jusqu'au bout hein !/amène le jusqu'au bout !/tu veux encore/dans ta mise en action de//d'épaule/elle est encore trop franche si tu veux/tu amènes tout de suite/t'es ici mais tu veux tout de suite tirer dessus*//là/cool**//vite !***/hein ?/tout | *O : mime une action d'avancée de bascule du tronc vers la gauche durant l'avancée de l'épaule droit – cap 131 **O : mime le trajet de la main droite en allongeant au maximum son bras |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| | | de suite/tu pars//bleum**** !/y'a pas de progression de vitesse !//t'es/d'entrée de jeu t'es à fond !//allez/on change/on passe à/on passe sans élan normal avec enchaînement cheville genou hanche épaule//alors tout doucement on laisse euh/on laisse partir le disque//ici/cheville genou hanche épaule*****/et tu laisse finir !//alors t'essaies de bien sentir ton poids du corps sur ta jambe droite ! | droit – cap 131 ***O : mime la phase d'accélération principale de l'engin – cap 131 ****O : mime un mouvement de bascule des épaules vers l'avant en finale du geste *****O : décompose un lancer sans élan puis (dans la même action) lance – cap 132 |
| 10'18 | | | R : lance – cap 133 |
| 10'26 | | | R : lance – cap 134 |
| 11'07 | | | O : lance – cap 135 |
| 11'24 | | | R : lance – cap 136 |
| 11'26 | 21 | O : ouais mais/accompagne !*//suis ta trajectoire/dans le bon sens/continue à pousser sur ton disque//même si tu l'as plus/R ! | *O : mime un lancer sans élan en allongeant le trajet de la main droite – cap 136 |
| 11'45 | | | R : lance – cap 138 |
| 11'46 | 22 | O : voilà !/tu vois déjà//la trajectoire elle change//faut continuer* | |
| 11'47 | | | *Ca s'approche de R et de O |
| 11'50 | 23 | O : t'es venue lancer ? | |
| | 24 | Ca : ouais | |
| | 25 | O : OK ! | |
| 12'06 | 26 | O : rentre ton genou ! | R : lance – cap 139 |
| 12'22 | | | O : lance – cap 140 |
| 12'23 | 27 | O : non !//deux kilos c'est lourd hein ? | |
| 12'36 | 28 | O (s'adressant à Ca) : tu avais déjà lancé non ? | |
| | 29 | Ca : non ! | |
| | 30 | O : non jamais ? | |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| 12'46 | 31 | O : on va voir/on va le laisser lancer et on va voir ça | R : lance – cap 141 |
| 12'52 | 32 | O : on va se mettre là sur le stabilisé | |
| 13'04 | 33 | O [inaudible en raison du vent] | O : effectue quelques balancers puis lance (sans élan) – cap 142 |
| 13'08 | | | R : lance – cap 143 |
| 13'09 | 34 | O (à Ca) : doucement | |
| 13'12 | | | Ca : lance – cap 143 |
| 13'14 | 35 | O : lancer/droite gauche*/garde tes appuis//droite gauche/tes appuis au sol/[inaudible]/attention//alors passe//là sur ta jambe droite**//pour faire passer le bassin/dans l'alignement*** t'auras du mal à appuyer sur tes appuis | *O : mime le transfert du poids du corps – cap 143 R : lance – cap 144 **O : mime la poussée de la jambe droite – cap 144 ***O : mime un lancer sans élan où les appuis droit et gauche se situent sur une droite correspondant à la direction du futur lancer – cap 144 |
| 13'40 | | | |
| 13'41 | 36 | O : voilà !///euh//faut bien qu'il tourne dans ce sens là hein ?/d'accord ?/j'avais l'impression qu'il tournait dans l'autre sens* | *O désigne le sens des aiguilles d'une montre (rotation du disque autour de son axe transversal) |
| | 37 | Ca : ah ouais ?/j'crois pas ! | |
| | 38 | O : non mais j'croisais | |
| 13'53 | | | R : lance – cap 147 |
| 13'56 | | | Ca : lance – cap 148 |
| 13'57 | 39 | O : OK//récupère//alors tu essaies déjà d'entrée de jeu/d'avoir de là/un peu de flexion sur le jambes//de la facilité/de l'aisance///(à R) : allez !//rentre ton genou ! | |
| 14'26 | | | R : lance – cap 150 |
| 14'27 | 40 | O : oup là !//tu décalerais un petit peu | |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| | | sur ta* | *O désigne le décalage du pied droit à droite de la bissectrice du secteur [plan horizontal, vue de derrière] |
| 14'46 | | | O : lance – cap 152 |
| 14'53 | | | Ca : lance – cap 153 |
| 15'14 | | | R : lance – cap 154 |
| 15'15 | 41 | O : ouais ouais ouais/c'est pas trop mal ça/peut-être le mieux qu't'as fait pour l'instant ! | |
| 15'18 | | | Ca : lance – cap 154 |
| 15'19 | 42 | O : [inaudible]/garde ton bras ici* haut/et puis fléchit///et épaule gauche/placée//épaule droite dans épaule gauche** | *O : place le bras gauche de Ca – cap 154 **O : mime l'action de « fermeture » des épaules en finale – cap 154 |
| 15'42 | | | Ca : lance – cap 155 |
| 15'53 | | | Ca : lance – cap 156 |
| 16'03 | | | Ca : lance – cap 157 |
| 16'05 | 43 | O : mets-toi/tournée/derrière//mets ton disque un petit peu plus haut ! | |
| 16'17 | | | Ca : lance – cap 158 |
| 16'22 | 44 | O : faudrait essayer d'en faire euh/j'aimerais bien en voir deux ou trois euh/à peu près identiques à celui que tu viens de faire en dernier | |
| 16'33 | | | |
| 16'34 | 45 | O : OK !/maintenant on rajoute un petit truc//on fait la même chose//ici* tourner un petit peu tes/tes épaules ici//hein regarde/place ton regard ! | *O : se place en position de lancer sans élan de dos – cap 158 |
| 16'47 | | | Ca : lance – cap 158 |
| 16'49 | 46 | O : voilà !//c'est/c'est ça !//travaille dessus/travaille sur une jambe gauche euh/pas trop tendue//fléchie qu'absorbe | |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| 17'09 | | bien//et tu sens ce que tu pourrais éventuellement mettre dessus//trop tendue/t'est un peu déséquilibrée*//ici**/tu vas voir ça va tenir euh/ça va tenir | *O : mime un déséquilibre sur la gauche avec une jambe gauche tendue – cap 159 **O : mime une finale stable avec une jambe gauche légèrement fléchie – cap 159 Ca : lance – cap 160 |
| 17'11 | 47 | O : tu essaies de trouver du rayon/de chercher du rayon avec ton bras droit// | |
| 17'19 | | chercher derrière//grand rayon//là tu montes un petit peu alors que [inaudible] chercher devant//hauteur des épaules* | Ca : lance – cap 160 *O : mime le trajet de la main en finale – cap 160 |
| 17'54 | | | R : lance – cap 161 |
| 17'55 | 48 | O : ah !//fallait finir//pas mauvais ! | |
| 18'06 | | | O : lance – cap 162 |
| 18'16 | | | Ca : lance |
| 18'27 | | | Ca : lance – cap 163 |
| 18'28 | 49 | O : voilà !//t'as tendance un peu à faire ça*/alors que tu devrais être dessus hein//ce qu'il faut/au disque/ c'est rester poids du corps sur ta jambe droite le plus longtemps possible//si tu files trop vite/tu finis comme ça**/[inaudible]///(à R) : flexion/souple | *O : mime une bascule du buste vers la gauche en phase finale – cap 163 **O : mime une bascule de l'ensemble du corps vers l'avant – cap 163 |
| 19'03 | | | R : lance – cap 164 |
| 19'04 | 50 | O : ouais/ouais alors tu lances un peu trop fort tes épaules hein !/les épaules/t'arrives à*/ce que tes épaules soient devant ton bassin//tu pars | *O : mime une avance en torsion de la ligne des épaules par rapport à celle du |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| 19'40 | 51 | <p>bien/t'es bien placé mais/ces épaules qui partent**/non/laisse partir/***/ton genou/hanche/et**** après seulement tes épaules !</p> <p>O : là</p> | <p>bassin – cap 164</p> <p>**O : mime une « fuite » du côté gauche (recul de l'épaule gauche en finale) – cap 164</p> <p>***O : mime une prise d'avance en torsion de la hanche droite – cap 164</p> <p>****O : mime l'avancée de l'épaule droite – cap 164</p> |
| 19'42 | | | <p>O : s'installe dans le plateau</p> <p>O : lance après un déplacement en pas chassés – cap 165</p> |
| 19'47 | 52 | R : même chose ? | |
| 19'51 | 53 | O : tu l'as jamais fait celui-là ?//j'croisais qu'tu l'avais déjà fait//alors je t'explique | R : tente de mimer le geste attendu en se dirigeant vers le plateau |
| 20'05 | 54 | <p>O : là pieds joints//le disque en arrière tu l'allèges*//et une fois qu'il est sur sa position haute/tu décales et tu fais droite-gauche///droite-gauche** !</p> <p>R : euh/quand ça redescend ?</p> <p>O : non tu/quand il est au point haut !/là* !/là !/voilà !</p> <p>R : ça t'oblige à le stopper euh...</p> <p>O : ben ça t'oblige/ça t'oblige pas à le stopper à la hauteur ça t'oblige de sentir vraiment qu'il est sur une position haute !//hein ?</p> | <p>*O : adopte la position de départ – cap 166</p> <p>**O : lance après un déplacement en pas chassés – cap 166</p> <p>*O : mime la position de départ (disque sur son point haut) – cap 167</p> |
| 20'37 | | | R : tente de mimer le geste attendu mais pose les deux pieds en même temps au sol alors que le disque est à son point haut arrière – cap 169 |
| 20'38 | 55 | O : non non ! | |
| 20'43 | | | R (idem) – cap 169 |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| 20'44 | 56 | O : non !/par ici/viens voir !/là*/ici/t'es là//ton appui part regarde !/toi ce que tu fais c'est ça** !/et moi ce que je demande c'est/ça ça*** !/d'accord ?//allez/vas-y ! | *O : prend la position de départ – cap 169 **O : mime le geste de R – cap 169 ***O : mime le geste attendu (pas chassés) – cap 169 |
| 21'17 | 57 | O : voilà !/alors attention//faut que ta jambe gauche/*soit décalée parce que là tu peux pas passer ton bassin !/si tu le fais comme tu le fais là/donc là ce que tu fais pour l'instant tu fais ça//tu lances//pom pom**//tu viens tourner//et t'es emm... là***/ce qu'il faut c'est travailler.../****/tu vois ?//c'est la même chose que l'exercice qu'il nous fait faire c'est-à-dire ça***** ! | R : tente de réaliser le geste attendu – cap 171 *R : tente de mimer le geste attendu – cap 171 **O : mime le geste de R (appui gauche orienté de 180° en finale par rapport à l'orientation du lancer) – cap 171 ***O : tente de faire avancer sa hanche droite, ce qui lui est impossible vue l'orientation de son pied gauche – cap 171 |
| 21'18 | | | ****O : mime le retour de la jambe gauche – cap 171 *****O : mime l'exercice du « kick » (cf. précédemment) – cap 171 R : tente de mimer le geste attendu – cap 172 R : tente de mimer le geste attendu – cap 173 |
| 21'51 | 58 | O : OK c'est pas mal ! | |
| 21'52 | | | |
| 21'57 | | | |
| 22'03 | 59 | O (à Ca) : formation accélérée !/ce que tu vas essayer de faire//tourner un petit peu//c'est faire la demi-volte//comme ça !/tu vas lancer ton disque/devant*/l'alléger sur un point | *O : mime le placement du disque sur |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| 22'44 | | haut/t'imagines tu le poses euh/sur un/comment/sur le plan de tes épaules//tu vas tenir//quand il est là-haut//je vais tourner autour !**//là//là//je balance***/un tour****/et lance/tranquillement//pas le prendre pleine main ! | son point haut – cap 174 **O : mime l'enchaînement des appuis suite à l'entrée en volte – cap 174 ***O : mime les balancers préparatoires – cap 174 ****O : enchaîne sur une demi-volte puis lance – cap 174 Ca : lance – cap 175 |
| 22'45 | 60 | O : pour l'instant c'est tout ce que tu essaies de faire/c'est tourner autour//point haut/je tourne autour/toujours avec le souci d'avoir les jambes euh/un peu fléchies/toujours solides* ! | *O : mime une demi-volte en insistant sur la flexion des jambes – cap 175 |
| 23'16 | | | R: lance – cap 177 |
| 23'17 | 61 | O : ouais/pas mal alors un peu de retard sur ta/sur ta jambe gauche là* hein ?**/voilà/l'enchaînement gauche/droite*** !//gauche arriver au sol//droite travailler/simultanément/gauche droite**** ! | *O : mime le retour de la jambe gauche – cap 177 **R : tente de mimer le geste attendu ***R (idem) – cap 177 ****O : mime le mouvement du train inférieur en finale – cap 177 |
| 23'40 | | | Ca : tente de mimer le geste attendu |
| 23'43 | 62 | O : et là t'as le droit de le lancer hein ! | (demi-volte) – cap 177 |
| 23'48 | | | Ca : lance (demi-volte) – cap 178 |
| 23'50 | 63 | O : voilà !//allez/ça/tout ça à la même cadence//la même chose//tu essaies de travailler dans l'axe//c'est-à-dire d'essayer de placer ton disque dans l'axe ! | |
| 24'10 | | | Ca lance |
| 24'11 | 64 | O : c'est bien !/super ! | |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| 24'19 | | | Ca : lance |
| 24'29 | | | Ca : lance – cap 179 |
| 24'33 | 65 | O : là tu fais*/c'est joli hein !/c'est sympathique mais/ne saute pas ! | *O : mime une demi-volte avec un important temps de suspension – cap 180 |
| 24'38 | | | Ca : lance – cap 180 |
| 24'40 | 66 | O : voilà !/hein/là c'est beaucoup plus efficace//c'est une perte euh/le fait de sauter c'est une perte de vitesse//une perte de temps//tu sautes euh | |
| 24'54 | | | Ca : lance – cap 180 |
| 24'56 | 67 | O : ouais alors//faut éviter quand-même ça*/quand t'es là//reste sur les appuis !//tu tournes/là** et tu restes sur tes appuis !/lance-le/voilà***/allège-le//voilà !//allez faut être/faut être mobile/[inaudible]/ce que tu vas essayer c'est de tourner ta jambe gauche//ici//y'a la jambe droite qui va se poser au milieu//t'essaies de te débrouiller//à la fin il tourne[inaudible]//tu vois/hop***** ! | *O : mime une flexion du tronc en finale – cap 180 **O : mime la reprise d'appuis – cap 180 ***Ca : lance – cap 181 ****O : mime une demi-volte – cap 181 *****O (idem) – cap 182 |
| 25'40 | | | Ca : mime le geste attendu – cap 182 |
| 25'41 | 68 | O : c'est ça !/c'est ça !//peut-être un petit peu moins fort/pas tant que ça mais//(à nous, à propos de R) : là à mon avis l'exercice le faisait ch... !/(à R) : allez/allège-le !/allège/laisse viens | R : s'installe dans le plateau en position de départ d'une demi-volte |
| 26'07 | | | R : lance – cap 183 |
| 26'10 | 69 | O : alors là/t'as fait/alors là dix mètres de plus il est planté//comment euh/t'as fait l'ascenseur avec ton disque//t'as pas le droit/t'as pas le droit à | |

| | | | |
|-------|----|--|--|
| | | l'erreur//tu fais ça/le balancer*/tu fais ça//t'es passé ici là**//garde la hauteur d'épaules/cherche du rayon//ici là/lance le*** | *O : engage une demi-volte – cap 184 **O : mime le trajet du disque de R durant le lancer – cap 184 ***O : mime une demi-volte en éloignant le disque au maximum – cap 184 |
| 26'51 | 70 | O : rayon !//ouais//tu pars en épaule//t'es têtue un peu !/[inaudible] | R : lance – cap 185 |
| 27'15 | | | O : lance – cap 186 |
| 27'16 | 71 | O : eh//haut !///(à R) : en fin de compte ce que j'ai fait là/c'est ce qu'il faut pas faire ! | |
| 27'40 | 72 | O : ouais/garde-le haut ! | |
| 27'41 | | | R : lance – cap 187 |
| 28'03 | | | O : lance – cap 188 |
| 28'21 | 73 | O : [inaudible]/monte le bras tu vois/[inaudible]*/ouais ouais/là c'est pas mal/[inaudible] | R : se prépare à lancer *R : lance – cap 189 |
| 28'43 | | | R : lance – cap 190 |
| 28'47 | 74 | O [inaudible] | |
| 28'51 | | | R : lance – cap 191 |
| 29'03 | 75 | R (à nous et à O) : je vais finir la séance au poids ! | |
| 29'12 | | | O : lance – cap 192 |
| 29'32 | 76 | O : pousse sur les appuis ! | |
| 29'33 | | | Ca : lance – cap 193 |
| 29'36 | 77 | O : (à Ca)oui//à nous, à propos de R) : il est pas dedans ! | |
| 29'51 | 78 | O : reste dessus ! | |
| 29'53 | | | R : lance puis part chercher un poids – cap 194 |
| 29'54 | | | |
| 29'56 | 79 | D : j'peux venir lancer ? | D : arrive près du plateau de lancer |
| | 80 | O : ouais bien sûr ! | |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| 30'05 | | | O : lance – cap 195 |
| 30'12 | | | Ca : lance |
| 30'14 | 81 | R (à Ca) : c'est pas trop mal !/[inaudible] | |
| 31'18 | | | Ca : lance - R : revient avec un poids |
| 31'20 | 82 | O (à R) : tu souffrais hein ?//tu souffrais hein ?/allez échauffe-toi qu'on commence à travailler ! | |
| 31'37 | | | R : lance le poids (sans élan) – cap 196 |
| 32'05 | | | O : lance – cap 197 |
| 32'07 | 83 | O : non ! | |
| 32'14 | 84 | I (à O) : c'est le vent qui le... ? | |
| 32'18 | 85 | O : non/je le//non non tu vois j'finis un petit peu tu vois/j'finis un petit peu comme ça*/un petit peu comme ça et je crois que/la trajectoire/le fait de faire ça il/ | D : lance *O : mime une bascule des épaules vers la gauche (vue de derrière) en finale – cap 198 |
| | 86 | I : de pas finir stable/ | |
| | 87 | O : je lève un peu l'épaule et/il part bien et après euh/il se déforme au fur et à mesure | |
| 32'37 | | | Ca : lance – cap 199 |
| 32'38 | 88 | O : ouais/on va essayer/essayer de tenir//(en riant) ce que je fais là il faut pas faire [O se réfère à son lancer précédent] | |
| 33'06 | | | R : lance (poids sans élan) – cap 200 |
| 33'07 | 89 | O : là/là tu vas faire un truc//tu/tu vas quand-même faire une séance technique hein !//tu vas rentrer/alors/à l'inverse de la translation//où je suis plus pour que/ euh/que ce soit le genou* qui/est moteur//là tu lances en rotation//donc il faut que tu fasses la même chose | *O : mime l'avancée de la hanche droite en finale par l'extension de la jambe droite – cap 201 |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| | | presque que le disque c'est-à-dire//cheville-genou-hanche//et finir par ton poids//avec un tirage de/de pectoral/d'accord ?/(s'adressant à nous) : parce que là ça change hein/ça change vraiment la méthode de poussée n'est pas la même | |
| 33'46 | | | O : lance – cap 202 |
| 34'02 | | | D : lance |
| 34'03 | 90 | O : lève pas !/tu vas y aller comme un//excuse-moi le terme/comme un âne !/non prends ton temps/eh c'est ta première prends ton temps !/(en riant) de toute manière tu ne me battras pas ! | |
| 34'21 | | | Ca : lance |
| 34'41 | | | R : lance |
| 34'56 | | | Ca : lance |
| 35'03 | | | R : se positionne dans l'aire de lancer |
| 35'07 | 91 | O : alors ton bras/ton bras euh/ton bras gauche//tire pas dessus/tire pas dessus là*//laisse-le /**/reste en-dessous*** !/allez on fléchit légèrement sur les jambes//et on accélère ! | |
| 35'27 | | | R : lance |
| 35'28 | 92 | O : là//monte le ! | |
| 35'30 | | | Ca : lance |
| 35'31 | 93 | O (à Ca) : allez/maintenant/tu recommences//t'es là* | |
| 35'37 | | | Ca : lance |
| 35'38 | 94 | O : fais-le/voilà/pleine main ! | |
| 35'49 | | | D : lance |
| 36'14 | 95 | O (à R) : droite-gauche !//tu pars fesses | R : lance puis part chercher son poids |

| | | | |
|-------|-----|---|--|
| 36'55 | | en arrière ici */R !/R !//tu pars fesses en arrière !/quand tu viens/t'es comme ça** !//descends sur tes appuis/***/et tu restes sur tes appuis ! | Ca : lance |
| 36'56 | 96 | O : voilà un petit peu plus vite encore !/[inaudible] | |
| 37'15 | | | D : lance le poids (sans élan) |
| 37'16 | 97 | O : t'as le droit de fléchir sur ta jambe/gauche ! | |
| 37'26 | | | O : lance |
| 37'35 | 98 | O : allez on va un petit peu plus vite ! | |
| 37'36 | | | Ca : lance |
| 37'39 | 99 | O : ouais/on y est//tu sais au bout d'un certain moment/[inaudible] | |
| 37'58 | | | R : lance |
| 38'03 | 100 | O : t'es écrasé/là/corrige hein !//tu repars/tu repars un peu comme ça* !/pars là** !/équilibré/avec tes appuis/équilibré sur tes appuis/équilibré dessus*** voilà !//bassin à l'extérieur****/***** | ***R : tente de mimer le geste attendu |
| 38'46 | | | O : lance |
| 39'06 | | | D : lance (le disque) |
| 39'28 | | | R : lance |
| 39'30 | 101 | O : non/encore euh/ | |
| | 102 | R [inaudible] | |
| | 103 | O : mais non/c'est normal/*/là**/reste équilibré dessus/là ici/ne pas essayer de***/t'as le droit de faire ça ici de faire un balancer droite-gauche ici****/mais pas pour faire ça***** !//tu fais ça et après t'essaies | |

| | | | |
|-------|-----|--|---|
| 40'13 | | de t'en sortir***** je sais pas comment/j'exagère un petit peu mais bon//rester équilibré sur ta jambe gauche//fléchis là***** | D : lance |
| 40'23 | | | |
| 40'25 | 104 | O : ne pars pas en épaule sois équilibré sur ta jambe gauche/allez | |
| 40'36 | | équilibre/voilà*/et il faut le monter aussi ! | *R : lance |
| 40'56 | | | D : lance |
| 40'57 | 105 | O : non !/t'as refait la même bêtise que tout à l'heure !/t'es parti euh/ton disque était encore bas !/et hop* tu l'as fait monter !//garde le//plus cool !/plus cool ! | |
| 41'10 | | | R : se positionne dans l'aire de lancer |
| 41'12 | 106 | O : attends/on décompose/allez/fléchis/fléchis/fléchis/voilà*/épaule souple**/tu dois arriver/rentre/tourne/rentre***/là ici/là ici***/là tu as passer dessous***/faut que t'aies cette attitude-là***** si tu veux/faut faire ça d'accord ?/et après/droite-gauche***/d'accord ?//tu poses le poids et tu relances///maintenant tu pars en ouverture d'épaule et tu emmènes tout en même temps//ce que tu fais c'est ça//je vas essayer de le faire//ça*/tout en même temps sur ta jambe droite et tu emmènes en même temps ton épaule gauche//t'as aucun | *****R : mime la fin du geste |

| | | | |
|-------|-----|---|-------------------------------------|
| 42'04 | | retard !/tes appuis se posent au sol/là*/et que épaule soit ici**/fermée ici ! | R : tente de mimer le geste attendu |
| 42'30 | 107 | O : monte-le !/ouais mais c'est ça mais/tu tires devant là/tu tires devant/tu fais ça*/parce que dans cette phase-là/au lieu d'être ici** comme je t'ai demandé tout à l'heure/t'es déjà ici***//ça fait/****//ton bras gauche ici/reste au milieu*****/et tient le poteau//on va reprendre là/tu arrives tu tiens le poteau/et tu vas le tenir tout le temps !/tu vas tenir//autour***** tu vois ? | R : lance |
| 43'28 | | | O : lance |
| 44'08 | | | R : lance |
| 44'17 | | | Ca : lance |
| 44'18 | 108 | O : c'est pas mal ça !/là par contre/t'as vu c'est pas mal*/tu vois/le truc//t'as toujours fait de l'athlé ? | |
| | 109 | Ca : ouais | |
| | 110 | O : parce que t'aurais pu avoir fait non t'aurais pu faire du hand ou faire/d volley//ton genou/ici* là//ici le but c'est de rentrer ton genou**//t'es ici***/au lieu de casser comme tu le fais ici****/va cherche à l'extérieur*****/tu pourrais mettre une claque | |
| 44'53 | | | R : lance |
| 44'54 | 111 | O (à Ca) : viens/viens taper là* !/encore continue !/viens me taper là/viens me | |

| | | | |
|-------|-----|--|--|
| 45'43 | 112 | <p>taper dans la main//voilà !/et c'est ça !/tu vois la différence ?/c'est-à-dire que toi tu casses trop vite !//on recommence/vas-y/viens me taper la main/*/d'accord ?/alors tu essaies de rester sur tes appuis//gauche-droite de la même manière et/allonge/voilà/OK ?///(à R) : droite-gauche perdu en épaule//j'en fais un//si je te taule/t'es obligé de continuer/d'accord ?</p> <p>R (en riant) : j'espère que tu vas pas faire seize mètres parce que/</p> | <p>O : lance (environ un mètre au-dessous du record de R en rotation, soit 13,80m contre 14,80m – rappelons que c'est l'une des premières fois que R lance en rotation –, et très en-dessous de son propre record)</p> |
| 45'45 | 113 | O : tu vas me battre ! | |
| 46'19 | | | R : lance |
| 46'38 | 114 | <p>O (à Ca) : alors tu sais ce que tu vas imaginer là ?/que tu mets un verrou là/ici*/mettre un plâtre/d'accord ?/et on le bras/tendu</p> | <p>Ca : se prépare à lancer</p> <p>*O désigne l'alignement du grand axe du corps en phase finale</p> <p>Ca : lance</p> |
| 46'49 | | | |
| 46'50 | 115 | O : ça va venir !//ben disons que/en dessous t'es/t'es tranquille quoi//là*/t'est tranquille | |
| 47'07 | | | C s'approche du plateau de lancer |
| 48'10 | 116 | O : salut C ! | |
| 48'20 | 117 | O : là/accélère* !/ah/un petit peu mieux déjà !/ah ben il faut te mettre des | *R : lance (plus loin que O lors de son lancer du temps 45'43) |

| | | | |
|-------|-----|---|---|
| 48'42 | | marques pour que tu/faut que je passe quatorze ! | Ca : lance |
| 48'43 | 118 | O : tu le/fais tomber un petit peu là !/tu fais ça/tu travailles dessus fléchis* | |
| 49'11 | | | R : lance |
| 49'22 | | | R : lance |
| 49'30 | | | D : lance |
| 49'36 | | | Ca : lance |
| 49'55 | | | O : lance |
| 49'59 | | | D : lance le poids |
| 50'01 | 119 | C (à O) : est-ce que je peux te dire quelque chose ? | |
| | 120 | O : oh oui tu peux | |
| | 121 | C : il va falloir/réussir//à te placer ici*/d'accord ?/te placer/ici pour être placé là**/être placé là*** pour être placé ici***/d'accord ?/c'est pas possible/alors/donc/entre là et là**** | C : désigne le rapport entre le lieu de la projection du second point haut et la posture à l'entame du double appui |
| 50'28 | | | R : mime un lancer |
| 50'48 | | | Ca : lance |
| 50'49 | 122 | C (à Ca) : non/alors active ton disque ici*/activer le disque tout d'accord//j'active le disque et sur l'activation du disque//hop/je reste placé | |
| 50'56 | 123 | O (à R) : allez R/laisse ton épaule/laisse non/t'étais ouvert !/là/t'as fait ça ! | R : lance |
| 51'21 | | | O : lance |
| 51'22 | 124 | C : un peu mais c'était pas suffisant//là ici/un peu mais c'est là*/c'est pas suffisant//le placement n'est pas là** ! | |
| | 125 | O : yes | |

| | | | |
|-------|-----|---|-----------|
| 51'49 | 126 | C : d'accord ?//t'es là ici* pour/vraiment/être relâché/j'insiste là-dessus ! | D : lance |
| 51'50 | 127 | O : ah c'est mieux ça ! | |
| | 128 | C : pas mal ça ! | |
| | 129 | D (en voyant l'endroit où le disque atterrit) : ah la vache ! | |
| | 130 | C : pourquoi c'est pas mal ?/parce que/il place son disque*/et ici il le tire**/d'accord ?/il le tire et en même temps il le laisse descendre//il le tire progressivement | |
| 52'22 | 131 | O : ton épaule !/non c'est ouvert !/trop tard ! | R : lance |
| 52'32 | | | O : lance |
| 52'35 | 132 | C : bon/tu dois pas le sentir/dans la position-là* il doit être très léger/tu dois arriver ici**/tu dois être/il doit rien peser/or c'est pas le cas/pas tout à fait | |
| | 133 | O : non je le sens pas du tout | |
| | 134 | C : mais tu le sens pas du tout ça veut dire/il est pas lourd ? | |
| | 135 | O : je le sens pas ! | |
| | 136 | C : tu sens pas ce que je dis ? | |
| | 137 | O : non je sens pas le disque/même dans la poussée je le sens pas | |
| | 138 | C : au ralenti/on va ralentir le départ ! | |
| 53'05 | | | D : lance |
| 53'06 | 139 | C : c'est pas mal ça !//c'est bien ça !//parce que c'est dans la logique de descendre le disque//y'a pas de brutalité/on n'est pas à contre temps ! | |

| | | | |
|-------|-----|--|------------|
| 53'33 | | | O : lance |
| 53'41 | 140 | C : pas mal//pas trop mal mais/ici*/ici il nous manque cette épaule | |
| | 141 | O : oui/je l'ai monté je pense non ?/j'ai pas fait | |
| | 142 | C : là*/y'a pas de poussée d'arrière en avant//le disque est de l'arrière et il faut aller vers l'avant ! | |
| | 143 | O : ouais | |
| 53'57 | 144 | C (à O) : alors/en gros je me place en épaule/je laisse descendre//et ici je pousse d'arrière en avant !/c'est simple ! | R : lance |
| 54'25 | | | D : lance |
| 55'06 | | | Ca : lance |
| 55'08 | 145 | C : ouais c'est pas mal/là*/la hanche droit qui tourne plus l'épaule reste derrière/[inaudible]/décalage entre la hanche et l'épaule | |
| 55'57 | | | O : lance |
| 56'11 | | | Ca : lance |
| 56'35 | 146 | C (à O) : t'essaies d'avancer/pour l'instant/que la hanche droite c'est tout/placement de l'épaule/avance de la hanche droite et après on termine/on cherche pas la distance | |
| 56'46 | | | O : lance |
| 56'47 | 147 | C : voilà !/c'est un peu/c'est un peu/c'est un peu ici* | |
| | 148 | O : oui oui oui | |
| | 149 | C : là/rajoute* jambe/[inaudible]/sur la hanche droite ! | |
| 57'02 | 150 | C : doucement | |

| | | | |
|-------|-----|--|--------------------------------------|
| 57'06 | | | Ca : lance |
| 57'06 | 151 | R (à O) : là j'arrête !/ça m'énerve ! O : ouais arrête ! | |
| 57'08 | 152 | C (à Ca) : non non/parce que t'es pas sur pied droit !/[inaudible] | |
| 57'20 | | | Ca : tente de mimer le geste attendu |
| 57'21 | 153 | C : c'est ça !/tu vas essayer/de t'incliner ici* | |
| 57'35 | | | Ca : lance |
| 57'37 | 154 | C : OK c'est bon !/bon//on arrête ? Ca : oui | |

▪ 6^{ème} séance : 25/03/04 – début du travail technique : 17h30

nota : l'on notera la présence de J, athlète débutant (cf. séances précédentes) qui, ce jour-là, lance le poids, ainsi que de S (cf. précédemment) et de B, lanceur de disque espoir confirmé.

| Temps : | T.D.P. : | Traces verbales : | Gestes (+ référence aux fichiers vidéo) : |
|---------|----------|--|---|
| 0'00 | 1 | O : là*/essaie de monter il va monter hein !/enfin t'essaies de trop le faire monter**/non ! | *O : cap 2 **R : tente de mimer le geste attendu – cap 2 R : lance – cap 4 |
| 0'10 | 2 | O : bon alors dans l'épaule c'était mieux mais dans les jambes c'était pas ça !*/prends le temps prends le temps prends le temps/décortique un petit | *R : tente de mimer le geste attendu – cap 5 |
| 0'28 | | peu///tu veux tout faire vite !/(à J) : allez regarde devant | J : lance – cap 6 |
| 0'35 | 3 | O : ouais alors euh//pff*/relève le coude//et frappe extérieure ! | R : lance – cap 6 |
| 0'40 | 4 | O : t'anticipes trop encore !/t'as le droit/ t'as le droit de souffler attends/je lance celui-ci//(à nous) : R c'est le seul athlète qu'arrive à être essoufflé/sur les séries de disque !/quinze disques/et c'est au chrono en plus avec lui ! | |
| 0'55 | | | O : lance – cap 7 |
| 1'05 | 5 | O : genou droit/genou gauche | J : se prépare à lancer J : lance – cap 8 |
| 1'07 | 6 | O : reste dessus !/pourquoi tu pars ?/t'as plus d'jambes ?/c'est la pression parce | |

| | | | |
|--------------|----|--|---|
| 1'45 2'01 | | <p>qu'on le filme///(à R) : bon on va essayer de travailler euh/premier point/essayer de travailler la souplesse des appuis//hein souple sur tes appuis*//sentir que tu travailles/enchaînement droite-gauche**//fort sur ta jambe droite/bien enchaîner droite-gauche/souple dessus/hein je vais vas essayer de/de te faire voir/hein fléchi**/là/***/souple dessus/OK ?//allez !</p> | <p>*O : cap 9 **O : cap 9 *** O : lance – cap 9 R : lance</p> |
| 2'01 | 7 | O (à J) : alors tu vas va essayer un truc/qu'on n'a jamais fait/vas-y en rotation | |
| | 8 | J : j'ai essayé tout à l'heure | |
| | 9 | O : et t'as donné quoi ? t'étais catastrophique ? | |
| | 10 | J : euh/ | |
| 2'34 | 11 | O : allez vas-y comme ça un pour t'amuser/allez/histoire de//je te dis rien/je te corrige rien je te regarde//(à R) : souple*//trop/trop fort encore/hein ?/trop fort encore/trop fort**/laisse faire/tu verras tu iras plus loin//(à J) : allez ! | <p>*R : lance – cap 10 **J : tente de mimer une rotation au ralenti – cap 10 J : lance – cap 10</p> |
| 2'35 | 12 | O : d'accord/non mais c'était pour/non mais c'était pour voir/c'est bien ! | |
| | 13 | O : là souple dessus*//pourquoi tu lances là rapidement comme ça ? | *R : lance – cap 11 |
| | 14 | R : j'sais pas//tout à l'heure c'était un 1,250 | |
| | 15 | O : attends attends/stop/j'en prends un je lance un peu là//tu fais plus la vague/en | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>fin de compte/le fait de forcer ton placement de disque à l'arrière euh/c'est pas forcément bon hein/garde-le à la hauteur d'épaule/ici*/souple/viens le poser ici**/et le garde pas trop comme ça*** tendu//t'as du mal à le faire revenir après//donc tu le tiens ici****/ça suffira</p> <p>16 R : ouais</p> <p>17 O (à nous) : alors ça c'est pareil c'est dans les/ce que je te disais tout à l'heure [nota : O se réfère à l'entretien ante séance]//on modifie en fin de compte euh/la technique l'adapter à l'athlète//on n'est pas obligé de faire un truc type en disant/bon le disque il doit être là voilà//si il peut pas le faire/on modifie et on déplace un petit peu l'engin</p> <p>18 M (nous-même) : d'accord</p> <p>19 R : euh/O/tu sais J.-P. [nota : R a vu son ancien entraîneur le week-end précédent – ni O ni nous ne le savions à ce moment]</p> <p>21 O : ouais</p> <p>22 R : il m'a dit que/tu sais le ramené pied gauche</p> <p>23 O : ouais</p> <p>24 R : il était pas trop d'accord avec ça* quoi/parce que ça prenait trop de temps et qu'il fallait ramener plus rapidement rasant**/pied gauche</p> <p>25 O : ouais mais si tu le fais comme ça c'est sûr/mais si tu le fais genou droit dans genou gauche en faisant déplacer</p> | <p>*O : cap 11</p> <p>**O : cap 11</p> <p>***O : cap 11</p> <p>****O : cap 11</p> <p>O : lance – cap 11</p> <p>*R : tente de mimer un retour du pied gauche du type de ceux préconisés par O (cf. précédemment) – cap 12</p> <p>**R : cap 12</p> |
|--|--|---|--|

| | | | |
|------|----|--|---|
| | | ton genou gauche/tu mettras beaucoup moins de temps//si tu fais ça*/en couronnant et en fermant/tu mets du temps//si tu fais ça**/tu mettras beaucoup moins de temps//parce que/(s'adressant à nous) : hein on y arrive ! | *O : cap 12 **O : cap 12 |
| | 26 | M (nous-mêmes) : oui on vient d'en parler | |
| | 27 | O : le seul problème/c'est ce que je te corrigeais l'autre jour/le seul problème/c'est que toi tu couronnes | |
| | 28 | R : ouais | |
| | 29 | O : toi tu ramènes pas//tu couronnes/tu vois tu fais ça*/là tu prends tu temps/si tu fais ça**//là j'prends pas de temps | *O : cap 12 **O : cap 12 |
| 5'01 | | | R : tente de mimer le geste attendu puis lance – cap 12 |
| 5'02 | 30 | O : reste sur les appuis ! | |
| 5'05 | | | J : lance – cap 13 |
| 5'06 | 31 | O (à R) : alors ce qu'il faut bien se dire aussi c'est que/(à nous) : on arrive encore à ce qu'on disait tout à l'heure//(à R) : on exagère des phases/pour que tu puisses les assimiler//c'est-à-dire que si je te demande/de faire ça et ça*/c'est pour que tu sentes bien justement que ton bassin avance | *O : cap 13 |
| | 32 | R : ouais | |
| | 33 | O : et c'est pas l'objectif/l'objectif/c'est genou droit dans genou gauche/déplacer avec le genou gauche/et accélérer** au sol/rapidement/et sentir que ton bassin | **O : cap 13 |

| | | | |
|------|----|--|---|
| 5'35 | | avance | O : lance – cap 13 |
| 5'44 | 34 | O : allez souple | R : se prépare à lancer – cap 14 |
| 5'45 | | | R : lance – cap 14 |
| 5'46 | 35 | O : alors déjà/là il faut qu'tu corriges/ton | |
| | 36 | R [inaudible] | |
| | 37 | O : hein ? | |
| | 38 | R [inaudible] | |
| | 39 | O : oui/là tu l'as fait n'importe comment//parce que t'es parti épaule*/t'as attaqué épaule ici** | *O : cap 14 |
| | 40 | R : ouais | **O : cap 14 |
| | 41 | O : d'accord ?***/non/ce qu'il faut/tes appuis/tes appuis/t'étais déjà comme ça****/quand t'es parti/là*****/donc tu vas forcément aller sur le côté gauche//garde tes appuis dans l'axe/vas chercher un point haut*****/dans l'axe/hein/il est même sur/il est même sur la droite/*****/et avance/dans l'axe/il faut pas partir sur gauche tu vas voir//c'est plus facile de faire ça hein/tu te confortes dans un système où tu fais juste passer l'épaule correctement et après tu te débrouilles non non !/faut travailler en torsion un peu ! | ***R : cap 14 ****O : cap 14 ****O : cap 14 *****O : cap 14 *****O : cap 14 *****O : cap 14 *****R : cap 14 |
| 6'22 | | | R : tente de mimer le geste attendu – cap 14 |
| 6'23 | 42 | O : non non !//je te demande pas de faire/vas-y reviens/(à J) : j'arrive hein !/(à R) : je te demande pas de faire ça*/ici au départ//ce que je te demande c'est de faire un balancer ici**/là/et là tu balances | *O : positionne R – cap 14 **O : positionne R – cap 14 |

| | | | |
|------|----|--|--|
| 6'30 | | seulement/et tu travailles dessous | R : tente de mimer la fin du geste – cap 14 |
| 6'32 | 43 | O (à J) : vas-y !/*/hein genou droit genou gauche | *J : se positionne pour lancer – cap 15 |
| 6'34 | | | J : lance – cap 15 |
| 6'35 | 44 | O : alors tes épaules/pff**/trop levées tu vas essayer de faire un déplacement/sans relever tes épaules//*/laisse traîner ton bras gauche/et relève pas tes épaules | *J : se positionne pour lancer – cap 16 |
| 6'45 | | | J : lance – cap 16 |
| 6'46 | 45 | O : un peu mieux//c'est un peu mieux pour les épaules/pour le reste euh | |
| 6'55 | | | J : lance – cap 17 |
| 6'56 | 46 | O : ouais alors ton coude est bas hein !/lève ton coude | |
| 7'01 | | | R : lance – cap 17 |
| 7'02 | 47 | O : ah encore parti sur gauche ! | |
| 7'04 | | | R : tente de mimer plusieurs fois la fin du geste – cap 18 |
| 7'07 | 48 | O : maintenant il/maintenant on peut se poser/on peut se poser une question technique//et là je pense qu'il n'y a qu'une personne qui pourrait me répondre c'es C [nota : directeur technique du pôle France – cf. précédemment]/c'est/dans le déplacement/est-ce qu'il faut/pas mieux/arriver/même avec un peu de perte de vitesse/sur ton appui gauche/super bien placé*/super fort/avec un étirement maximum**/sur ton bras/de manière à pouvoir enchaîner/justement/cheville | *O : cap 18 **O : cap 18 |

| | | | |
|------|----|---|-----------------------------|
| | | <p>genou hanche/le plus rapidement possible/(à nous) : ça c'est une question aussi/c'est une question qu'on peut se poser//cette jambe/cette jambe gauche-là***/faut-il/quand tu mets un chrono/faut-il qu'elle arrive au sol le plus rapidement possible/c'est-à-dire que par rapport à toutes les techniques qu'on connaît elle arrive au sol le plus rapidement possible/ou vaut-il mieux/dans un premier temps/qu'elle arrive un petit peu moins vite/mais qu'elle nous permette d'enchaîner genou/cheville/genou/hanche/dans l'accélération/avec un bras éloigné ?</p> | ***O : cap 18 |
| | 49 | M : ah oui/mmhh | |
| | 50 | O : je sais pas hein/c'est une question qu'on peut se poser hein | |
| | 51 | M : à méditer | |
| | 52 | O : je demanderai à C il me répondra C | |
| 8'28 | | | O : lance – cap 18 |
| | 53 | O : m... euh ! | |
| 8'41 | | | R : lance – cap 19 |
| 8'42 | 54 | O : c'est mieux !/c'est mieux dans l'axe !/maintenant ne force pas//t'as des mouvements parasites/tu te crispes/tu te crispes la tête euh/hein ?/non sois souple/relâché là/là* il faut laisser faire le mouvement/d'accord ?/là t'es déjà**/p... j'vais l'envoyer à quarante mètres/non/il ira à quarante mètres/tu prends un disque et t'enchaînes | *O : cap 20 **O : cap 20 |
| 9'04 | | | J : lance – cap 20 |

| | | | |
|-------|----|---|--|
| 9'05 | 55 | O : trop vite encore !/trop vite/montée d'épaules ! | |
| 9'09 | | | R : lance – cap 21 |
| 9'10 | 56 | O : non !/là/la tête tu veux la rentrer dedans là tu*/laisse faire/**/non/oh ben là tu le refais encore/c'est bien un Breton/y'a pas pire hein/là/là tu fais ça*** là tu veux rentrer ta tête devant//viens ici là**** laisse faire/là/***** regarde devant regarde derrière//en aucun cas je j'ai fait ça*****//d'accord ? | *O : cap 21 **R : tente un mime – cap 21 |
| 9'45 | | | R : tente un mime – cap 21 |
| | 57 | O : voilà/voilà//t'as pas trop regardé derrière | |
| 10'01 | | | B : arrive près de l'aire de lancer |
| 10'02 | 58 | O (à B) : commence sans élan | |
| | 59 | B : ouais | |
| | 60 | O : pleine main/pour t'échauffer les rotateurs | |
| 10'09 | | | B : lance sans élan – cap 22 |
| 10'10 | 61 | O : essaie d'avoir un disque un peu plus haut | |
| 10'17 | 62 | O (à J) : ici*/la séquence/genou*/j'fais un groupé/j'compresse le ressort avant de le détendre**/(à R) : c'est pas trop mal ça !/j'ai vu que/que ta fin/là déjà quand je vois une fin équilibrée je me dis que le reste ne devait pas être trop mal !/(à J) : là ici/là***j'vais étendre/d'accord ?//j'vais étendre/et j'vais détendre/en poussant/vers | *O : cap 23 **R : lance – cap 23 ***O : cap 23 |

| | | | |
|-------|----|---|--|
| 10'51 | 63 | <p>l'arrière/et en essayant d'éviter de relever les épaules</p> <p>O : allez calme/le regard/devant/allez regarde devant*/regarde derrière/**/eh mais t'as vu tu mets une avoinée supplémentaire le fait de pas être déjà***/et encore ton regard hein/il est pas trop devant/et il est pas trop derrière/hein t'es un peu fuyant**** avec une tête un peu trop sur le côté/ne/ne tire pas sur/sur les trapèzes/et sur ta tête/sois hyper souple/*****/regarde devant/regarde devant/ne bouge pas ta tête/et là*****/regarde derrière/*****/voilà !/OK !/ça change tout de suite la trajectoire du disque//si t'arrives avec une tête comme ça***** ici/ton épaule va être levée/forcément/et tu vois dans des exercices/tu prends par exemple euh/le squatt c'est pareil/t'as toujours cette attitude de tête euh/vachement crispée en fin de geste/faut relâcher un peu</p> | <p>R : se prépare à lancer – cap 24</p> <p>*à la reprise de l'appui droit de R au centre du plateau – cap 24</p> <p>**R : termine son lancer – cap 24</p> <p>***O : cap 24</p> <p>****O : cap 24 – J : lance – cap 24</p> <p>*****R : se prépare à lancer – cap 24</p> <p>*****à la reprise de l'appui droit de R au centre du plateau – cap 24</p> <p>*****R : termine son lancer – cap 24</p> <p>*****O : cap 25</p> |
| 12'22 | | | <p>J : se prépare à lancer – cap 26</p> |
| 12'23 | 64 | <p>O : allez/vas-y/compression du ressort/on détend*/on lancer devant/ouais/c'est déjà un petit peu mieux</p> | <p>*J : lance – cap 26</p> |
| 12'30 | | | <p>R : se prépare à lancer – cap 27</p> |
| 12'21 | 65 | <p>O : ouais/*tête devant/**tête derrière/***/oup là !/y'a quelque chose qui a dû être oublié en route/non eu veux trop/en fait dans le départ tu veux</p> | <p>* à la reprise de l'appui droit au centre du plateau – cap 27</p> <p>**à la reprise de l'appui gauche – cap 27</p> |

| | | | |
|-------|----|---|-----------------------------------|
| | | trop/mettre de puissance//et là d'entrée de jeu tu//la puissance tu la mets qu'à la fin/tout le reste est relâché et hyper cool t vois ?/d'accord ?/(en riant) : on le sent/on le sent déjà crispé/là non il faut être hyper//c'est un peu pareil pour le poids hein !/c'est même pareil d'ailleurs !/M [<i>O parle de nous</i>] il peut prendre note pour ça | ***R : achève son lancer – cap 27 |
| 13'03 | | | O : lance – cap 28 |
| 13'22 | | | B : lance sans élan – cap 29 |
| 13'23 | 66 | O : reste dessus/ouais | |
| 13'32 | | | R : se prépare à lancer – cap 30 |
| 13'33 | 67 | O : travaille dans l'axe/dans l'axe ton disque/dans l'axe/et regarde devant/regarde là-haut dans les immeubles | |
| 13'38 | | | R : lance – cap 30 |
| 13'39 | 68 | O : t'as tiré un peu dessus/quand t'as commencé à tourner/je suis pas sûr que t'aies/que t'aies vu l'arrière là/les bâtiments | |
| 13'43 | | | R : mime un lancer – cap 30 |
| 13'44 | 69 | O : voilà !/si tu fais ça ça sera pas mal//attention/la phase finale c'est pas ça*/c'est dans le prolongement des épaules | *O : cap 30 |
| 14'02 | | | J : lance – cap 31 |
| 14'03 | 70 | O : alors ce qui m... là c'est//on va reprendre euh/tu vas reprendre un petit peu de sans élan/tu vas lever ton coude*/[inaudible]/parce que là tu le descends un peu/et là tu perds euh/tu | |

| | | | |
|-------|----|---|--|
| 14'31 | | peux pas l'accélérer | B : lance sans élan – cap 32 |
| 14'32 | 71 | O : ouais c'est pas mal ça !//tu vas faire des progrès/je le sens bien | |
| 14'47 | | | O : lance – cap 33 |
| 15'04 | | | J : lance sans élan – cap 34 |
| 14'05 | 72 | O : ouais/c'est un peu mieux/hein/t'es pas obligé de faire ça*/j'aimerais bien te voir que tu sortes**[inaudible]***non mais sois souple/t'es comme ça là****/ce que je demande c'est ça là*****/non toi t'es [inaudible] comme ça***** | *O : cap 34 **O : cap 34 ***J : tente un mime - cap 34 ****O : cap 34 *****O : cap 34 *****O : cap 34 |
| 15'35 | 73 | O (à B) : sans élan normal | |
| | 74 | B : sans volte ? | |
| | 75 | O : ouais/prise normale//cheville genou hanche | |
| 15'41 | | | B : lance sans élan – cap 35 |
| 15'42 | 76 | O : attention ça tombe un peu/mais c'est le premier | |
| 15'59 | | | O : lance – cap 36 |
| 16'00 | 77 | O (à R) : bon/tu vas faire/tu faire euh/la demi-volte/les yeux fermés | |
| 16'22 | | | B : lance sans élan – cap 37 |
| 16'23 | 78 | O : (à R) : allez on va voir/on va voir comment tu te situes//alors t'as intérêt à te calmer hein/les yeux fermés//range/range toi B/reste pas dans les parages par contre/t'as intérêt à te calmer/et puis sentir les choses parce que/tu vas voir comment ça va partir//allez ! | |
| 16'52 | | | R : lance – cap 37 |

| | | | |
|-------|----|---|--|
| 16'54 | 79 | O (en riant) : c'est pas pire que les yeux ouverts/c'est la conséquence/c'est ce que je voulais voir//allez/tu rouvres les yeux | |
| 17'01 | | | J : lance – cap 37 |
| 17'02 | 80 | O : tu manques déjà de jus ?/t'es déjà crevé ?/hein ? | |
| | 81 | J [inaudible] | |
| 17'11 | | | R : lance – cap 37 |
| 17'12 | 82 | O : sur tes appuis/essaie de rester sur tes appuis | |
| 17'21 | | | J et B lancent – cap 39 |
| 17'22 | 83 | O : bon ! | |
| 17'45 | | | O : lance – cap 40 |
| 18'04 | | | R : lance – cap 41 |
| 18'05 | 84 | O : ouais/alors ça c'était pas mal/par contre/tout ton buste est tombé !/t'as fait un déplacement dans l'axe/ton bras était pas trop trop mal/tu veux donner un coup de buste comme ça*/ce qu'il faudrait que tu réussisses à faire c'est passer ton disque/ton regard**/ici//hein ?//quand tu arrives/ici***//tu fais/ça****//tu vois/reste équilibré dessus/et place ton bras seulement | *O : cap 41 **O : cap 41 ***O : cap 41 ****O : cap 41 |
| 18'39 | | | R : tente un mime – cap 42 |
| 18'40 | 85 | O : donne pas/donne pas un coup de*/là t'es gainé ici**/vas-y/t'es gainé*** | *O : cap 42 **O : cap 42 ***R : tente un mime – cap 42 |
| 18'47 | 86 | O : allez-y ! | |
| 18'56 | | | B : se prépare à lancer – cap 43 |
| 18'58 | 87 | O (à J) : pression sur la jambe droite/bonne fermeture/et on pousse//allez ! | |

| | | | |
|-------|----|--|--|
| 19'03 | 88 | O (à J) : allez pousse !/(à R) : quand t'as fini ta série on va faire un petit/jeu on va/changer/on va faire un petit jeu sur trois jets/sans élan/tu vas essayer de faire/ce que tu peux sans élan/ça va te faire bourriner un petit peu tu vas être content//et après on va commencer un autre travail | B : lance – cap 43 J : lance |
| 19'31 | | | R : lance – cap 45 |
| 19'32 | 89 | O : c'est pas trop mal !/encore un petit peu cassé*/mais t'as atténué | *O : cap 45 |
| 19'38 | | | B : lance – cap 46 |
| 19'39 | 90 | O : ouais | |
| | 91 | B [inaudible] | |
| | 92 | O : non mais c'est pas grave | |
| | 93 | O (à R) : souple*/eh !/(en se moquant) : bon déjà/c'est bien t'arrives à lancer du un kilo | *R : lance – cap 47 |
| 20'03 | | | B : lance – cap 48 |
| 20'17 | | | J : lance – cap 49 |
| 20'18 | 94 | O : oui c'est mieux ! | S : arrive près de l'aire de lancer et commence à discuter avec O de la séance de musculation qu'il vient de terminer B : lance (toujours sans élan) – cap 50 R : lance sans élan – cap 51 |
| 20'42 | | | |
| 20'43 | 95 | O : tu finis plus !/tu vois tout de suite tu veux/ttch*/tout de suite tu veux bosser//tu ne cherches pas d'amplitude/[inaudible] | *O : cap 52 |
| 21'01 | | | B : lance – cap 53 |
| 21'17 | | | J : lance – cap 54 |
| 21'18 | 96 | O (à B) : là c'est bien parce que tu vas | |

| | | | |
|-------|-----|--|---|
| | | pouvoir entrer dans le challenge/sans élan/au deux kilos | |
| | 97 | B : au deux ? | |
| | 98 | O : ben oui au deux kilos tu lances quoi en compet ? | |
| | 99 | B : le deux | |
| | 100 | O : et lui (O parle de R) il aura le un sept/il faut qu'il nous taule | |
| | 101 | B : oh ben j'pense qu'il va/qu'il va gagner | |
| | 102 | R (à B) : ah ouais t'es espoir en fait ? | |
| | 103 | B : ouais | |
| | 104 | O : ah ouais ouais | |
| | 105 | R : ah j'pensais pas | |
| | 106 | O (à R) : tu pensais qu'il était junior ? | |
| | 107 | R : ouais | |
| | 108 | B : ben moi j'voudrais bien | |
| 21'46 | | | R : lance – cap 54 |
| 21'47 | 109 | O : cherche l'amplitude !//ça t'as pas compris hein ?/l'amplitude/moi pas connaître ! | |
| 22'01 | | | B : lance – cap 55 |
| 22'22 | | | R : se prépare à lancer – cap 57 |
| 22'23 | 110 | O : allez sois souple/ample/monte-le ! | |
| 22'25 | | | R : lance – cap 57 |
| 22'26 | 111 | O : c'est mieux/ça c'est mieux//on peut pas dire que/t'es encore euh/tu peux encore attendre un peu plus longtemps mais par rapport à ce que tu faisais tout à l'heure euh/tu tires moins dessus | |
| 22'48 | | | B : lance – cap 59 |
| 23'02 | | | R : lance – cap 60 |
| 23'33 | 112 | O : allez !/*/il m'impressionne il | *S : lance (lui aussi sans élan) – cap 61 |

| | | | |
|-------|-----|---|---|
| | | m'impressionne il m'impressionne/il va faire mal//bon allez ! | |
| 24'01 | | | R : lance – cap 62 |
| 24'11 | 113 | S : c'est commencé là ? | |
| 24'12 | 114 | O : non non on s'échauffe | |
| 24'31 | | | S : lance – cap 63 |
| 24'58 | | | R : lance – cap 64 |
| 25'35 | | | B : lance – cap 65 |
| 26'01 | | | O : lance – cap 66 |
| 26'26 | | | S : lance – cap 67 |
| 26'57 | | | R : lance – cap 68 |
| 26'58 | 115 | O : oh ! | |
| 27'19 | | | O : lance – cap 69 |
| 27'48 | | | S : lance – cap 70 |
| 28'27 | | | R : se prépare à lancer – cap 71 |
| 28'28 | 116 | R : attention/une bouteille de S... en jeu ! | |
| | 117 | O et S (rires) | |
| 28'30 | | | R : lance – cap 71 |
| 28'31 | 118 | O : dommage ! | |
| 28'58 | | | B : lance – cap 72 |
| 29'31 | | | O : lance – cap 73 |
| 29'49 | | | S : lance – cap 74 |
| 30'27 | | | R : lance – cap 75 |
| 30'55 | | | J : lance – cap 76 |
| 30'56 | 119 | O : hop !/continue | |
| 31'17 | | | O : lance – cap 78 |
| 31'38 | | | S : se prépare à lancer – cap 79 |
| 31'39 | 120 | O : allez S/fléchis bien/souple sur les appuis | |
| 31'41 | | | S : lance – cap 79 |
| 32'04 | 121 | O : pose devant ! | R : lance – cap 80 (le disque cogne contre le poteau gauche de la cage) |
| 32'19 | | | R : lance – cap 81 |

| | | | |
|-------|-----|---|---|
| 32'20 | 122 | O : là tu t'endors un peu sur la phase finale//là où il faudrait accélérer* encore ton épaule/là c'est fini t'es parti déjà en décollage d'appui/d'accord ? | *O : cap 82 |
| 32'58 | | | B : lance – cap 83 |
| 33'34 | | | O : lance – cap 84 |
| 34'03 | | | S : se prépare à lancer – cap 85 |
| 34'05 | 123 | O : tu vas essayer de mettre le plus de vitesse/sur ton enchaînement euh/cheville genou hanche//t'es trop long/tu le fais bien en bras mais/tu dois être encore plus/plus expressif/sur les jambes/allez/fléchis tes jambes/souple dessus/souple/*tape devant ! | *S : lance – cap 85 |
| | 124 | S : m.. ! | |
| | 125 | O : ah c'est dommage !/trop fort/là t'as voulu faire trop vite hein ! | |
| 34'40 | | | R : lance – cap 86 |
| 34'41 | 126 | O : dommage !//ça/faudrait que/que ça monte/un petit peu hein | |
| | 127 | R : ça va monter | |
| | 128 | O : là*/donne lui de l'angle/un petit peu | *O : cap 88 |
| 35'02 | | | R : lance – cap 89 |
| 35'03 | 129 | O : t'as plus de jus hein ! | |
| 35'28 | | | B : lance – cap 90 |
| 36'00 | | | O : lance – cap 91 |
| 36'33 | | | S : lance – cap 92 |
| 36'34 | 130 | O : monte ! | |
| 36'35 | 131 | S : non ! | |
| 37'02 | | | R : lance (avec élan – à partir de ce moment, tous les lanceurs lancent avec élan) – cap 93 |
| 37'03 | 132 | R : non !/n'importe quoi ! | |
| | 133 | O : non mais pas/pas en dessous | |
| 37'31 | | | B : lance – cap 94 |

| | | | |
|-------|-----|---|----------------------------------|
| 37'32 | 134 | O : accélère ! | |
| 37'50 | | | O : lance (avec élan) – cap 95 |
| 38'17 | 135 | O : souple/OK *regarde devant ! | S : se prépare à lancer – cap 96 |
| 38'18 | 136 | S : m... trop haut ! | *S : lance – cap 96 |
| 38'37 | | | R : lance – cap 97 |
| 39'01 | | | B : lance – cap 98 |
| 39'29 | | | O : lance – cap 99 |
| 40'01 | | | S : lance – cap 100 |
| 40'18 | | | Ma : lance – cap 101 |
| 40'30 | | | Da : lance – cap 102 |
| 40'51 | | | R : lance – cap 103 |
| 40'52 | 137 | O : tirage de/eh/tirage de tête//alors là c'est/c'est clair euh/dès qu'on demande de/tout est oublié hein/ah t'as tout oublié tes/tes bases/(ironiquement) : d'ailleurs t'es basique quand tu lances d'ailleurs ! | |
| 41'12 | | | B : lance – cap 105 |
| 41'31 | | | O : lance – cap 106 |
| 41'58 | | | R : lance – cap 107 |
| 42'18 | | | S : lance – cap 108 |

▪ **7^{ème} séance : 08/04/04 – début du travail technique : 17h30**

nota : l'on notera la présence de B, lanceur espoir confirmé, Sa et X (en fin de séance), lanceurs débutants

| Temps : | T.D.P. : | Traces verbales : | Gestes (+ référence aux fichiers vidéo) : |
|----------------|-----------------|---|--|
| 0'00 | 1 | O (à R) : tu lâcheras tes chevaux/que sur tes six derniers jets/d'accord ?/pour l'instant tu fais tout/tout au ralenti/en essayant de décortiquer ce que tu | |

| | | | |
|------|---|---|---|
| | | fais/allez//(à Sa) : pareil pour toi | R : lance sans élan – cap 03 Sa : lance sans élan – cap 05 R : lance sans élan – cap 05 Sa : lance sans élan – cap 09 R : lance sans élan – cap 10 Sa : lance sans élan – cap 11 |
| 2'49 | 2 | O : on va se mettre sur le stabilisé pour commencer – prenez//prenez vos trois disques/tu vas au milieu/S/et/B tu vas dans le fond | |
| | 3 | B : ouais | |
| | 4 | O : tu restes ici euh/R//ramenez le disque à l'arrière/alors/position du sans élan/disque arrière/laisser ouvert/sentir quelque chose derrière*/sentir qu'il va derrière/allonger**//voilà//c'est l'épaule qui tire | *O : mime une avancée de l'épaule droite alors que le disque reste en arrière du buste – cap 13 **O : lance sans élan – cap 13 Sa : lance – cap 13 |
| 3'51 | 5 | O (à R) : non non/là/déjà/va regarder un petit peu derrière/souple/laisse traîner/laisse traîner ton épaule | R : lance – cap 14 |
| | 6 | O : trop vite encore/hein/t'as tendance à vouloir/tirer/ici***/alors qu'il faut que tu prennes à peu près/que tu mettes la patate à peu près à ce niveau-là**** | ***O : désigne une position où l'avant bras forme un angle d'environ -45° par rapport à un plan frontal (passant par la cage thoracique) – cap 14 ****O indique une position où l'avant-bras forme un angle presque nul par rapport à ce plan – cap 14 |

| | | | |
|------|----|--|---|
| 4'34 | 7 | <p>O : ici/tu vas chercher/là/t'es ample/là j'laisse/j'laisse faire mon épaule/j'l'amène/et j'accélère/*****/d'accord ?</p> | <p>R : tente de mimer le geste attendu – cap 14</p> <p>****O : décompose le geste sans élan par phases successives en insistant sur le retard du bras, l'avancée de l'épaule et le moment où il convient, selon lui, d'accroître volontairement la vitesse angulaire du bras (accélération principale) – cap 14</p> <p>Sa : lance – cap 15</p> |
| 5'25 | 8 | <p>O : là t'as tendance à vouloir/hop*/placer comme ça tu vois ?/laisse faire/et verrouille un petit peu ton coude/(à R) : fléchis pas tant que ça</p> | <p>*O : mime le geste de Sa (disque lâché tardivement) – cap 15</p> <p>R : lance – cap 15</p> |
| | 9 | <p>O : voilà/ça c'est mieux/c'est mieux mais reste/reste dans l'axe de//tu vas te mettre heu/R/vous allez changer/R tu te mets ici et Sa tu te mets/tu te mets là**/(à Sa) :</p> | <p>**O : inverse l'emplacement de R et de Sa – cap 16</p> |
| | 10 | <p>O : on va le prendre [O parle du disque]/on va le prendre pleine main/on va le prendre plein main/et on va laisser faire/c'est-à-dire on va placer arrière/ici***/laisser faire et attende//laisser faire/attendre****//allez pleine main</p> | <p>***O : prend la position de départ du lancer – cap 17</p> <p>****O : enchaîne sur un lancer sans</p> |

| | | | |
|------|----|--|---|
| 7'06 | 11 | O (à R) : là à peine/fléchis à peine/là*****/viens chercher tu fléchis un petit peu mais pas plus que ça/voilà/là tu vas être efficace/pas plus que ça*****/non non/c'est trop | élan – cap 17 B : lance – cap 18 *****O : positionne R – cap 18 *****R : se prépare à lancer – cap 18 R lance – cap 18 |
| 8'01 | 12 | O : ah là/un peu trop nerveux tout le temps/c'est/c'est progressif l'accélération/c'est pas/bam*****/prends bien ton temps/je vais mettre en accélération je vais accélérer//et allez***** | *****O : mime le geste de R (violente accélération du bras en finale) – cap 18 *****O : mime le geste attendu – cap 18 R : lance – cap 19 |
| 8'51 | 13 | O : c'est un petit peu mieux/maintenant il faut être/de plus en plus souple sur ton pied gauche/là*****/gauche il est plus souple | *****O : mime le double appui final – cap 19 R : lance – cap 20 |
| | 14 | O : ah c'est un peu mieux | |
| | 15 | O : tranquille/le disque va vers le haut/disque au point haut/souple/et finir avec l'épaule/tranquille/pas d'à-coup par contre/aucun à-coup/allez/c'est parti | R : se prépare à lancer – cap 21 |
| | 16 | O : souple/non non/faut laisser ton disque tomber/souple/ouais | R : lance – cap 21 |
| | 17 | O : finis/finis/sois solide sur tes appuis | Sa : lance – cap 21 R : se prépare à lancer – cap 21 |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| 10'03 | 18 | O : souple/laisse ton bras faire/laisse le là-haut ton bras/allez/on l'envoie là-haut on le laisse là-haut on travaille en dessous/travaille en dessous | R : lance – cap 21 |
| | 19 | O : ouais ouais c'était ça/c'est ça c'est pas mal/ton disque il/ton disque il pourrait être/un peu plus haut/et être sûr sur ton pied gauche | Sa : lance – cap 21 R : lance – cap 22 |
| | 20 | O : voilà/reste dessus/reste dessus//ça c'est bien/tu vois eh/ça va plus loin tu t'énerves pas/mais ouais/c'est comme ça qu'il faut que tu lances tout le temps/ que tu ramènes ta jambe gauche/d'accord ?/et te placer/être souple dans ce que tu fais et pas d'à-coups/le problème c'est que tu donnes tout le temps des à-coups t'es/t'es tellement crispé que tu donnes des à-coups/on continue sur ce/ | B : lance – cap 23 Sa : lance – cap 23 |
| | 21 | O (à Sa) : ouais c'est pas trop mal/faut qu'tu finisses dessus tu vois t'es restée un petit peu en barrage là//c'est pas mal/continue avec ton épaule/(à R) : allez souple/n'accélère pas trop fort/place toi | R : lance – cap 23 |
| | 22 | O : ton bras est un petit peu tombé tu vois t'as tout/tout embarqué*/ton épaule doit rester là/ton appui gauche là/travailler avec ton bras droit dans ton bras gauche**/ce que t'as fait t'as tout | *O : mime un geste se caractérisant par une prise d'avance des épaules sur le reste du corps – cap 23 **O : décrit la posture permettant une |

| | | | |
|-------|----|---|--|
| 12'31 | | turné*** | fermeture efficace des épaules lors de la finale du geste puis mime le geste correspondant – cap 23 ***O : mime le geste de R – cap 23 R : mime le geste attendu – cap 23 B : lance – cap 23 |
| | 23 | O : c'est pas mal/c'est pas mal//mais reste dessus/[inaudible] | R : lance – cap 23 Sa : lance – cap 23 |
| | 24 | O : ouais/bien//c'est un bon jet ça | R : se prépare à lancer – cap 24 |
| | 25 | O : reste sur les appuis/allez/monte le/accélère | R : lance – cap 24 |
| | 26 | O : c'est pas fini | Sa : lance – cap 25 |
| | 27 | O : oh mais/t'as la patate hein/ce soir Sa [inaudible] | |
| | 28 | O : ouais ouais/ouais ouais//essaie de travailler sur ta jambe droite quand tu vas poser au sol ta jambe droit là*/essaie de sentir ça/plus longtemps tu vois ?/toi tu fais ça hop/hop**/tu vois ?/tu fais un transfert droite gauche/alors qu'il faut rester tout le temps sur droite ici*/tu peux pas transférer plus vite car tes épaules partent devant/donc tu lances comme ça***/(à nous) : j'ai le même problème | *O : mime la reprise de l'appui droit au centre du cercle de lancer – cap 25 **O : mime une bascule du haut du corps au-dessus de l'appui gauche alors que l'appui droit a été passif au sol – cap 25 ***O : mime une bascule latérale du haut du corps vers la gauche lors de la finale du geste – cap 25 |
| | 29 | O (à B) : tu restes dessus/vas moins vite/va moins vite/tu restes dessus | |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| 14'42 | 30 | O : reste**** dessus/bouge pas/c'est un peu mieux mais/mais ton pied gauche n'est pas sûr//c'est-à-dire dans ton enchaînement droite gauche/il est flou//viens quand tu le poses***** | ****B : lance – cap 26 *****O : mime le double appui final – cap 26 |
| | 31 | O (à Sa) : essaie d'être plus souple sur les appuis/plus posé/souple***** dessus//c'est encore/c'est encore un peu tendu et un peu rapide/là ici*****/laisse passer ton bassin | *****Sa : lance – cap 27 *****O : mime le passage du bassin vers l'avant suite à la pose de l'appui droit au centre du cercle – cap 27 |
| | 32 | O (à R) : bon travail de bassin/le bassin | R : lance – cap 28 |
| | 33 | O : c'est pas mal/mais/tu couvres***** encore/[inaudible] | *****O : mime la fin du geste de R (tête rentrée, « fuite » de l'épaule gauche) – cap 28 B : lance – cap 29 |
| 16'19 | 34 | O : c'est dommage | |
| | 35 | O (à R) : allez/allez long/long/du rayon/gagne en rayon | R : lance – cap 29 |
| | 36 | O : un peu mieux/mais faut maintenant que tu résistes dessus/quand/tu fais ça là*/reste dessus | *O : mime la phase de double appui de R : lance – cap 30 |
| | 37 | O : voilà/c'est un peu mieux/il faut que tu restes dessus ton appui hein/hop** tu fais ça/non/là tu peux pas rester/il faut que tu sois/qu'avec tes appuis tu sois/un petit peu plus disponible là*** | **O mime un double appui se caractérisant par une action synchrétique et simultanée d'extension des deux jambes en même temps, |

| | | | |
|-------|----|---|--|
| 18'10 | 38 | O : sois plus souple/papam/tu tournes les épaules*****/là regarde*****/fais moins de bruit/allez | entraînant un saut vertical – cap 30 ***O : mime une reprise d'appuis – cap 30 R : tente de mimer le geste attendu – cap 31 ****O : mime une action globale de rotation des épaules faisant suite à la pose finale des appuis – cap 31 ****R : mime une volte de face – cap 31 R : tente de mimer le geste attendu – cap 31 |
| | 39 | O : voilà/avec les épaules/plus disponible/hop ton bassin*****/tourne le bassin/tourne le bassin | ****O : mime l'avancée du bassin lors du double appui – cap 31 R : tente de mimer le geste attendu – cap 31 |
| | 40 | O : non pas plus/regarde/fais ça*****/tourne le bassin | ****R : mime à nouveau l'avancée du bassin – cap 31 R : tente à nouveau de mimer le geste attendu – cap 31 |
| | 41 | O : non/là toi ce que tu fais/tu vas poser/droite/gauche*****/ce que je te demande/c'est faire*****/visser/en l'air | ****O : mime le geste de R (transfert global du poids du corps d'un appui à l'autre durant les poses successives de chaque appui au sol) – cap 31 ****O : mime à nouveau l'avancée du bassin en insistant sur la dissociation fonctionnelle des appuis – cap 31 R : tente de réaliser le geste attendu – |

| | | | |
|-------|----|---|--|
| | | | cap 31 |
| | 42 | O : plus encore/j'suis là/je visse***** | *****O : mime à nouveau le geste attendu en insistant sur la prise d'avance en torsion – cap 31 R : tente de réaliser le geste attendu – cap 31 |
| | 43 | O : non/là/ici*****/je visse | R : tente de réaliser le geste attendu – cap 32 |
| 20'17 | 44 | O : c'est mieux | O : mime le geste attendu – cap 32 R : tente de mimer le geste attendu – cap 32 |
| | 45 | O (à Sa) : tu essaieras/tu vas essayer de le faire | |
| | 46 | O : voilà ! | R : lance – cap 33 O : lance – cap 34 Sa : lance – cap 35 |
| 22'23 | 47 | O [inaudible]/t'as le pied droit bloqué/t'essaies de faire passer ton épaule après/[inaudible]/allez* travaille//(à R) : laisse** faire//un peu/ça*** | *Sa : lance – cap 36 **R : lance – cap 36 ***O : mime une bascule des épaules vers l'avant – cap 36 |
| | 48 | O (à R) : allez équilibré sur droite gauche | R : lance – cap 37 |
| | 49 | O : ouais mais ça c'était ouvert/reste avec les appuis au sol/[inaudible]/ce sera aussi efficace/toujours plus | |
| | 50 | O : là relâche bien/tourne la | ****R : lance – cap 38 |

| | | | |
|-------|----|--|--|
| 23'31 | 51 | bassin****/lève là/épaule dessous/disque dessous//(à tous) : repassez dans le plateau | |
| | 51 | O (à Sa) : accélère*****/c'est bien/si tu travaillais sur pied droit t'arriverais à finir/OK ? | *****Sa : lance – cap 39 |
| | 52 | O (à R) : allez/souple*****/t'es tombé/t'es tombé/t'es tombé dedans quand t'étais petit/c'est pas ça que je voulais dire/t'es tombé la tête dans le plateau là/et ça/tu sais ce que t'as fait ou ? | *****R : lance – cap 40 |
| | 53 | R : euh | |
| | 54 | O : au lieu de partir/au lieu de partir/ici*****/et on part équilibré/là/on avance/équilibré/avec*****/[inaudible]/toi tu fais ça/épaules en avant *****/et vas-y que j'te mine/roule !/et puis je me retrouve à lancer ici*****/alors ce que tu vas essayer le prochain jet c'est de partir ici*****/équilibré/hein t'as pas besoin de donner une torsion/non t'es souple là/j'suis droit/même sans faire*****/sans te mettre en arrière tu vas rester droit/là je suis droit*/je me place droit/je continue/OK ? | *****O : mime l'engagement de la jambe et de la hanche droites à l'entame de la volte de face – cap 40 *****O : idem + mime de la suite de la volte – cap 40 *****O : mime une entame de volte initiée par une bascule des épaules vers l'avant entraînant un déséquilibre global de l'ensemble corps/engin vers l'avant – cap 40 *****O : désigne une position finale décalée vers la gauche du plateau – cap 40 *****O : mime un engagement de volte de face avec une posture globalement verticale – cap 40 *****O : désigne l'engagement de la hanche et de la jambe droites vers l'avant lors d'un départ classique en volte de face – cap |

| | | | |
|-------|----|---|--|
| 24'47 | 55 | O : pareil pour toi B/c'est/c'est valable pour toi aussi | 40 * O : mime une volte de face où le grand axe du corps est toujours orienté de façon à peu près perpendiculaire au sol – cap 40 B : se prépare à lancer – cap 41 |
| | 56 | O : ouais/alors maintenant il va venir un petit peu plus/hein/un peu plus d'accélération/tu comprends ? | B : lance – cap 41 |
| | 57 | B [inaudible] | |
| | 58 | O : ouais mais là tu peux le faire/là c'est/c'est bien fait ce que tu fais/tu vas pouvoir accélérer un petit peu plus//(à Sa) : pied droit/mademoiselle/au milieu de plateau/il travaille tout le temps/allez** on fléchit//voilà/très très bien ça/impeccable/allez tu peux encore continuer encore un petit peu mais bon/c'est mieux que tout à l'heure/tout à l'heure t'étais restée en rade ici/là t'es restée en rade ici*** | **Sa : lance – cap 42 ***O : mime deux gestes qui diffèrent par la quantité d'engagement du bassin suite à la reprise de l'appui droit (plus d'engagement dans le deuxième cas) R : se prépare à lancer – cap 43 |
| | 59 | O : allez/pars pas/pars pas la tête en avant/****voilà équilibre dessus/voilà !/maintenant il faut que tu trouves l'angle/OK ?//*****/(à B) : allez pareil/là | ****R : lance – cap 43 *****B : se prépare à lancer – cap 44 |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| 26'31 | 60 | <p>O : alors/ce que tu vas essayer de faire//au lieu de/tirer tout de suite avec ton épaule gauche/dans ton entrée de volte//tu vas essayer de rester fermé un peu plus longtemps/[inaudible]/c'est ça*****//non/tu pars/de ce point là*****/là/je pars là et je viens enrrouler*****/mon bras gauche autour du corps/et non pas tirer dessus//j'enroule autour/là/(à R) : valable pour toi aussi/hein/au lieu de tirer ici*/là**/je le place là/j'enroule autour//alors/schématiquement/ça ferait euh/j'ai un poteau/au milieu/je tiens le poteau/ici***//et je tourne autour/du poteau</p> | <p>B : lance – cap 44</p> <p>*****O : mime le départ en volte de face de B (engagé par l'épaule gauche, avec extension du bras gauche) – cap 44</p> <p>*****O : tend le bras gauche devant lui (environ 90° d'angle bras/tronc) – cap 44</p> <p>*****O : garde le bras gauche dans la même position pendant qu'il engage sa volte (ce qui entraîne une flexion du bras sur le tronc) – cap 44</p> <p>*O : mime à nouveau un départ en volte engagé par l'épaule gauche (avec extension du bras gauche) – cap 44</p> <p>**O : place son bras gauche tendu devant lui (environ 90° d'angle bras/tronc) – cap 44</p> <p>***O : prend un point d'appui fictif au centre du cercle avec son bras gauche (la main reste au même endroit), ce qui donne l'impression qu'il enrroule un poteau avec son bras et qu'il tourne autour – cap 44</p> <p>Sa : lance – cap 45</p> |
| | 61 | <p>O : ouais ouais allez/un peu moins/axé//dans la pose d'appui/on dirait qu'ils ne sont pas assez/rapides quoi/t'es</p> | |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| 29'18 | | un peu trop tonique | R : lance – cap 47 |
| | 62 | O : non trop vite/tu vois hop/j'ai voulu tirer en épaule****/et j'ai tout ouvert//tout à l'heure t'as/tout à l'heure t'as attendu//là t'as rien attendu****hum/j'veux tirer dessus/c'est terminé | ****O : mime une bascule à gauche du tronc lors de l'entrée en volte de face – cap 47 |
| | 63 | O : oui/c'est pas mal | B : lance – cap 48 |
| | 64 | B : j'tire un peu***** | *****B : mime une action de « tracté » |
| | 65 | O : mais c'est pas mal | du bras gauche en finale – cap 48 |
| | 66 | B [inaudible] | |
| | 67 | O : ouais ouais mais c'est mieux | |
| | 68 | O (à R) : va pas trop vite tu places/ton disque/travaille dessous/et tire pas sur l'épaule/cherche du rayon/là/tranquille*****/place-le/tourne autour tape devant/voilà//après tu vas essayer d'accélérer/mais maintenant fais ça | *****R : lance – cap 49 |
| | 69 | O : ouais mais/faut tourner/allez/faut tourner | Sa : lance – cap 50 |
| | 70 | B : on tourne ? [B évoque une volte complète] | |
| | 71 | O : ouais ouais//(à R) : R tu continues en demi-volte | |
| | 72 | (nous) : puni | |
| | 73 | O : puni/ouais/tant que//tu me fais deux séries/ça fiat six jets/euh/en étant relâché comme le dernier que tu viens de faire/on passe de dos//(à B) : reste fermé*/tu | *B : lance – cap 51 |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| 32'13 | 74 | <p>tourne trop vite/d'accord ?/hop tu veux tirer dessus/non/on rentre dans la volte/reste fermé**dessus</p> <p>O : allez souple/laisse faire/tranquille***/souple</p> <p>dessus/voilà/allez on trouve l'angle qu'il faut//tu vas voir ça va passer/t'es un petit peu//le seul problème qu'il y a/c'est que quand tu lances ton disque/tu veux repartir/bon/ici**** il [le disque] retombe/mais/au lieu de/ramener progressivement/et puis euh/de le laisser/de/arrêter de le faire tomber/parce que euh/à un moment il faut arrêter//ici/continuer*****/trouver la trajectoire/et puis garder/le niveau de l'épaule/tu laisses tomber*****/et tu veux tout remonter d'un coup/ah non/la trajectoire/c'est progressif/d'accord ?</p> | <p>**R : mime la « fermeture » du bras gauche lors de l'entrée en volte</p> <p>R : se prépare à lancer – cap 52</p> <p>***R : lance – cap 52</p> <p>**** R : mime la reprise de l'appui droit de R au centre du cercle – cap 52</p> <p>*****mime un geste où la sinusoïde du trajet du disque, durant le geste de lancer, est moins marquée que celle du geste de R – cap 52</p> <p>*****O : mime une « chute » du disque à l'amorce de la reprise de l'appui droit au centre du cercle – cap 52</p> <p>Sa : lance – cap 52</p> |
| | 75 | <p>O : j'ai pas vu mais/ça devait pas être terrible</p> | <p>B : lance – cap 53</p> |
| | 76 | <p>O : reste fermé/t'as encore ouvert/regarde/le truc que tu fais/</p> | |
| | 77 | <p>B [inaudible]</p> | |
| | 78 | <p>O : mais non tu fais ça/tu rentres dans ta volte/t'arrives ici tu*****/reste/fermé</p> | <p>*****O : mime une « ouverture » de</p> |

| | | | |
|-------|----|--|--|
| 35'25 | 79 | O : il monte encore | l'épaule et du bras gauches à l'entrée de la volte – cap 53 R : lance – cap 54 Sa : lance – cap 55 |
| | 80 | O : oui/c'était bien ça//c'était bien fermé/t'as fait l'effort de rester fermée mais/t'es contractée//il manque un peu de/relâchement/alors essaie d'être relâchée | B : se prépare à lancer – cap 56 |
| | 81 | O : mets ton bras/gauche/en barrage/là/il dépasse pas l'axe//dans l'axe ton bras gauche il ne dépasse pas l'axe [O désigne l'axe de déplacement du lanceur]/alors doucement/hop tu t'arrêtes tu travailles dessous*/ | B : lance – cap 56 |
| | 82 | O : voilà/mais faut rester dessus maintenant | R : se prépare à lancer – cap 57 |
| | 83 | O : reste placé ton regard il va aller chercher derrière*/regarde derrière/tape devant//c'est/c'est/c'est pas trop mal mais/faut qu'tu tiennes sur tes appuis maintenant | *R : lance – cap 57 |
| | 84 | O (à X) : charge droit/regarde derrière | X : lance sans élan – cap 58 |
| | 85 | O : voilà/ça c'est très bien/allez/tu en refais un autre comme ça//va chercher derrière/regarde derrière/rentre ton genou | X : lance sans élan – cap 58 |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| 37'39 | 86 | O : trop vite/trop vite t'atterris sur l'épaule | |
| | 87 | O (à Sa) : donc/c'était bien ce que tu as fait tout à l'heure/ta fermeture c'est bien/mais au lieu d'avoir [inaudible]/va un peu plus ample/et un peu plus relâchée/c'est-à-dire que tu viens ici/là** tu vois** ?/il faut que ça/et là t'as un mouvement crispé au départ tu vas avoir du mal à t'en sortir à la fin | *O : mime le départ de la volte en éloignant les masses corporelles de l'axe de rotation – cap 58 **O : mime l'engagement du genou et de la hanche droits dans la volte en conservant un retard de la ligne d'épaules – cap 58 *** Sa : lance – cap 59 |
| | 88 | O : OK/ouais/pas mal ça/par contre tu fais ça*** après tu vois ?/au lieu de continuer à travailler devant | ***O : mime une bascule du tronc vers la gauche lors de l'entrée en volte – cap 59 B : se prépare à lancer – cap 60 |
| | 89 | O : allez/même punition | B : lance – cap 60 |
| | 90 | O : oui/mais faut finir dessus correctement//allez | |
| | 91 | B : quand je pense à l'épaule gauche je pense plus à rien | |
| | 92 | O : bon ben c'est pas grave alors/travaille ton épaule gauche | R : se prépare à lancer – cap 61 |
| | 93 | O : allez souple/trajectoire/ton disque il tombe pas/et vas regarder derrière/regarde derrière | R : lance – cap 61 |
| | 94 | O : non/y'a l'épaule qu'est repassée | |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| 41'06 | 95 | <p>devant/voilà//tout de suite l'épaule/beum/coup d'épaule/ha ben oui/eh eh eh /ah ben oui</p> <p>O (à Sa) : allez bras gauche relâché*/tourne le pied//quel dommage/quel dommage/faut y croire sur ces jets-là quand-même//tu y croyais plus à partir du moment qu't'es partie/hein ?/tu pars trop vite/ton transfert droite//gauche/et long sur gauche/alors/toi tu fais ça//droite**/tout de suite//droite/gauche/et je pars***//d'accord ?//plus long que ça//faut/faut prendre de la vitesse//toi tu pars aussi vite que tu arrives</p> | <p>*Sa : lance – cap 62</p> <p>**O : mime une entrée en volte se caractérisant par une rotation de faible amplitude et de grande vitesse du corps autour de l'appui gauche, sans phase de transfert du poids du corps de l'appui droit à l'appui gauche en début d'entrée en volte – cap 62</p> <p>***O : mime une entrée en volte de grande amplitude ; il insiste sur le transfert du poids du corps de l'appui droit à l'appui gauche – cap 62</p> <p>R : lance – cap 62</p> |
| | 96 | <p>O : c'est pas mal/oh ben c'était mieux ça/c'était mieux//(à X) : là/rentre ton genou</p> | <p>X : lance sans élan – cap 63</p> |
| | 97 | <p>O : oh c'est pas trop mal/alors là tu/tu décélères un petit peu là//allez/charge dessus/rentre ton genou</p> | <p>X : lance sans élan – cap 63</p> |
| | 98 | <p>O : voilà/maintenant tu vas essayer de l'accompagner un peu plus haut/tu le fais</p> | |

| | | | |
|-------|-----|--|---|
| 42'59 | | tomber un peu trop vite là/boum****/non/j'tiens/j'tiens j'tiens j'tiens/j'taps devant | ***O : mime une « chute » du bras lors de l'action de lancer B : se prépare à lancer – cap 65 |
| | 99 | O : allez/souple | B : lance – cap 65 |
| | 100 | O : ah/c'était pas trop mal ça/celui-là était pas trop mal | Sa : lance – cap 66 |
| | 101 | O : oui/c'est bien ça/super/voilà/alors maintenant le problème c'est que tu fais ça*/t'es trop vite debout si tu veux/c'était un peu plus long | *O : mime une bascule à gauche du tronc pendant la phase finale, corps redressé – cap 66 R : lance – cap 67 |
| | 102 | O : ah c'est dommage hein/dommage dommage c'est dommage parce que/c'est ça à chaque fois ce qui se passe c'est que/c'est/ici** là//là ici/et là****//tu fais ça/tu vois ?/alors qu'il faut que tu restes équilibré dessus//charge sur l'appui droit/tiens dessus | **O : mime une bascule à gauche du tronc pendant l'entrée en volte – cap 67 ***O : enchaîne sur un affaissement de tout le corps sur l'appui droit à sa reprise – cap 67 X : lance sans élan – cap 68 |
| | 103 | O : voilà/c'est pas un deux kilos ça ? | |
| | 104 | X : non | |
| | 105 | O : ah ! | |
| | 106 | O : tiens !*/dommage/parce que c'était ça/t'es pas dans l'axe | *Sa : lance – cap 69 B : lance – cap 70 |
| | 107 | O : ah/pied droit/ton pied droit/il a du mal à tourner//il prend bien le relais/mais une | |

| | | | |
|-------|-----|---|--|
| 45'23 | | fois qu'il est posé/il a du mal//le pied droit**/allez jusq'au bout | **B : lance – cap 71 |
| | 108 | B : oh p... | |
| | 109 | O (à X) : imagine t'as un axe au milieu/t'as un poteau/que tu tiens/ici***/pour pas dépasser ton axe/tu vas tourner autour de ce poteau//tourne autour***/pour pas tirer sur mon bras***/ je prends mon poteau/je le tiens/je tourne autour/voilà ce que ça donne/allez | ***O : réutilise l'image du « poteau » à travers le mime correspondant (cf. précédemment) – cap 72 |
| | 110 | O : voilà//plein axe/maintenant tu continues à travailler comme ça | X : lance (volte de face) – cap 72 |
| | 111 | O : allez/tranquille/droite gauche/souple/on va penser à remonter****/on remonte//ouais non/mais/ton bras est passé trop vite/ton épaule est passée trop vite//en appui c'était bon/mais tout de suite tu passes en épaule*****/attends | R : se prépare à lancer – cap 73 ****R : lance – cap 73 |
| 51'16 | 112 | O : tape***** devant !/hop là/le pied droit n'a pas travaillé au sol//là/accélérer ici*****/taper***** | *****O : mime une avancée brusque de l'épaule droite en finale du geste – cap 73 *****Sa : lance – cap 74 *****O : lance (reprise d'appuis) – cap 75 *****O : lance (accélération du bras lanceur) – cap 75 |
| | 113 | O : tu l'as lâché en plus | X : lance – cap 76 |
| | 114 | X : ouais | |

| | | | |
|-------|-----|---|---|
| 54'08 | 115 | O : ben oui/ben oui/je te plante un poteau spécialement pour toi au centre /[inaudible] | B : lance – cap 77 |
| | 116 | O : c'est un petit peu mieux/allez//faut l'accélérer ce disque | R : lance – cap 78 |
| | 117 | O : c'est pas mal/maintenant faut lui mettre de l'axe/et le pied droit n'a pas fini de travailler | Sa : lance – cap 79 |
| | 118 | O : ouais/quel dommage que t'aies pas fini/là et on continue//(à tous) : le plateau il commence à être mouillé là ça va pas être marrant | R : lance (il stoppe son geste à la reprise d'appuis) – cap 80 |
| | 119 | O : eh ouais/c'est parce que le transfert droite/gauche y'a pas//et on part en épaule/la plupart du temps c'est ce qui t'arrive hein//reste équilibré/va mettre ton disque sur une position haute/va le mettre sur une position haute/reste* sur tes appuis/non/non non/attends/viens voir là//tu vas prendre la bouteille d'eau/ici tu vas faire ça là/là/là**//sans fléchir comme un/comme un taré//là/là** | *R : lance – cap 80 **O : mime l'entrée en volte de face avec une bouteille d'eau à la main – cap 80 |
| | 120 | O : ouais/allez faut le faire vivre on y va on continue/[inaudible]/(à R) : tourne dessus***/mais tu pars trop vite/***/trop vite encore/***/***/(à R) : voilà déjà un | B : lance – cap 80 ***R : effectue un pivot sur l'appui gauche (entrée de volte) – cap 80 |

| | | | |
|-------|-----|--|---|
| 57'55 | | peu mieux/regarde la vitesse à laquelle je vais aller/déjà/j'suis là*****/c'est tout ce que je mets comme vitesse//eh ouais/essaie/***/voilà/ça te suffit/par contre après/une fois qu't'es ici qu't'as fait ça*****/on enchaîne droite gauche***** qui va vite//doucement*****/accélère//voilà ! | ****X : lance – cap 80 *****O : mime une mise en action très lente – cap 80 *****O : enchaîne sur la suite du geste – cap 81 *****R : tente de réaliser le geste attendu – cap 81 |
| | 121 | O : allez Sa !/transfert droit gauche/pareil/tranquillement tourne sur le pied droit/allez*/tourne dessus | *Sa : lance – cap 82 R : lance (un disque de un kilogramme) – cap 83 |
| | 122 | O : ouais d'accord/tranquille/t'as voulu m'impressionner ? | |
| | 123 | O (à B) : doucement**/fort dessus | **B : lance – cap 84 |
| | 124 | B : oh m... ! | Sa : lance – cap 85 R : se prépare à lancer – cap 86 |
| | 125 | O : doucement/[inaudible]/tu pars trop vite/allez/calme les chevaux//tranquillement/ramène ton disque en haut/tranquille/doucement***/viens le faire/ouais continue après | ***R : lance – cap 86 X : lance – cap 87 |
| | 126 | O : ouais/ouais/mais continue | |
| | 127 | O (à R) : doucement*****/fort dessus//c'est mieux/c'est mieux mais/t'es comme ça*****/y'a pas d'accélération droite gauche | R : lance – cap 88 ****O : mime une bascule des épaules vers l'avant – cap 88 |

| | | | |
|-------|-----|--|--|
| 60'07 | 128 | O : tes/tes pieds dans l'axe | Sa : lance – cap 89 |
| | | | X : lance – cap 90 |
| | 129 | O : mieux ça | |
| | 130 | X : ouais c'est plus dans l'axe | |
| | 131 | O : ouais et puis l'accélération est mieux/mais elle est pas finie/un peu comme R//arrêtez de lancer ici/[inaudible] | |
| | 132 | O : pose***** !/ça c'est un problème d'appuis hein !/l'appui il est tendu//reste longtemps/*****/oui | *****R : lance – cap 91 *****R : lance – cap 91 X : lance – cap 91 |
| | 133 | O : c'est pas un deux ça ? | |
| | 134 | X : non | |
| | 135 | O : allez S c'est le dernier | Sa : se prépare à lancer – cap 92 Sa : lance – cap 92 |
| | 136 | O : ah/j'crois qu'il allait Sa [inaudible] | |
| 63'26 | 137 | O : allez c'est pas mal | Sa : se prépare à lancer – cap 93 |
| | 138 | O : allez/transfert droite gauche/tranquillement/*****accélère | *****Sa : lance – cap 93 |

1.3. javelot

- 1^{ère} séance : 20/03/04 – début du travail technique : 10h15

nota : cette séance devait être une séance de reprise pour I. Longtemps blessé au coude, il n'a pas pu lancer sérieusement depuis fin 2003. Ceci dit, I a pris la décision, le mercredi précédent, de tenter quelques lancers à la fin d'une séance consacrée à la préparation physique générale. Nous n'avons pu filmer ces lancers. Néanmoins, cette séance du 20/03 peut être considérée comme la première véritable séance de travail technique de I pour la saison estivale. Lors de cette séance de « reprise », le temps consacré à l'échauffement spécifique fut très important. Nous avons donc décidé de faire figurer cette phase dans notre transcription.

| Temps : | T.D.P. : | Traces verbales : | Gestes : |
|---------|----------|-------------------|--|
| 0'00 | | | I : s'échauffe le coude avec son javelot en réalisant des mouvements de pronation/supination de la main. |
| 0'13 | | | I : lance sans élan – cap 1 |
| 0'21 | | | I : lance sans élan – cap 2 |
| 1'24 | | | I : procède à la mobilisation articulaire de ses épaules en tenant le javelot avec ses deux mains en pronation, bras tendus, écartement équivalent à la largeur des épaules (mouvements d'abduction/adduction) – cap 3 |
| 2'37 | | | I : s'échauffe le coude avec son javelot en réalisant des mouvements de pronation/supination de la main – cap4 |
| 3'51 | | | I : lance sans élan – cap 5 |
| 3'57 | | | I : lance sans élan – cap 6 |
| 4'03 | | | I : lance sans élan – cap 7 |
| 5'07 | | | I : lance sans élan – cap 8 |

| | | | |
|-------|---|---|---|
| 5'13 | | | I : lance sans élan – cap 9 |
| 6'21 | 1 | J (s'adressant à nous) : alors ce qui est intéressant euh/(s'adressant à I) : vas-y | |
| 6'25 | | | I : lance sans élan – cap 10 |
| 6'28 | 2 | J : (à nous) : la prise de vue c'est ici*///quand il lancera sans élan complètement/c'est-à-dire quand il lancera sans élan là-bas**//pour voir si le bras passe bien par rapport à l'épaule*** | *J : désigne l'arrière du lanceur – cap 10 **J désigne la butte faisant office de réception pour les lancers de I – cap 10 ***J désigne le trajet du bras droit par rapport à la verticale passant par l'épaule droite – cap 10 |
| 6'47 | | | I : lance sans élan – cap 11 |
| 6'55 | | | I : lance sans élan – cap 12 |
| 7'09 | | | I : lance sans élan – cap 13 |
| 7'16 | | | I : lance sans élan – cap 14 |
| 7'21 | | | I : lance sans élan – cap 15 |
| 7'28 | | | I : lance sans élan – cap 16 |
| 8'38 | | | I : lance sans élan – cap 17 |
| 8'45 | | | I : lance sans élan – cap 18 |
| 8'51 | | | I : lance sans élan – cap 19 |
| 8'56 | | | I : lance sans élan – cap 20 |
| 9'27 | | | I : lance sans élan – cap 21 |
| 9'34 | | | I : lance sans élan – cap 22 |
| 9'46 | | | I : lance sans élan – cap 24 |
| 9'59 | | | I : lance sans élan – cap 25 |
| 10'05 | 3 | J : sois beaucoup plus solide que/de continuer d'avancer/faut passer sur le pied gauche*/faut verrouiller** là//t'as tendance à/te laisser aller de ce côté-là hein ! | * – cap 26 ** – cap 26 |
| 10'24 | | | I : lance sans élan – cap 27 |
| 10'25 | 4 | J : bon/c'est mieux ça/c'est bien tu | |

| | | | |
|-------|----|--|------------------------------------|
| | | passes bien dessus//c'est bon//pense à enrouler en plus avec la main/force l'enroulement déjà tu risques moins de te faire mal | |
| 10'35 | | | I : lance sans élan – cap27 |
| 10'36 | 5 | J : OK ça c'est pas mal | |
| 10'45 | | | I : lance sans élan – cap 27 |
| 11'00 | | | I : lance sans élan – cap 29 |
| 11'20 | | | I : lance sans élan – cap 30 |
| 11'27 | | | I : lance sans élan – cap 31 |
| 11'40 | | | I : lance sans élan – cap 32 |
| 11'53 | | | I : lance sans élan – cap 33 |
| 11'55 | 6 | J : tu forces là ? | |
| | 7 | I : bof | |
| | 8 | J : ouais ?/ça va ? | |
| | 9 | I : je sens un tout petit peu tu sais mais c'est pas/ | |
| | 10 | J : t'appuies/tu vas bien voir !/t'as tes pointes ? | |
| | 11 | I : oui | |
| 12'31 | | | I : lance sur élan réduit – cap 35 |
| 12'37 | 12 | J : t'as reculé un peu I ?/ouais/et appuie hein ! | |
| 12'47 | | | I : lance sur élan réduit – cap 36 |
| 13'05 | | | I : lance sur élan réduit – cap 37 |
| 13'13 | | | I : lance sur élan réduit – cap 39 |
| 13'25 | | | I : lance sur élan réduit – cap 40 |
| 13'35 | | | I : lance sur élan réduit – cap 41 |
| 14'44 | | | I : lance sur élan réduit – cap 42 |
| 14'47 | 13 | J : garde l'épaule de face/t'es écroulé sur la jambe gauche/t'es trop vite de face//arrive gauche*/et verrouille** !/ça va ton coude ? | *cap 43 **cap 43 |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| | 14 | I : ça tire un peu mais//autrement ça fait déjà moins mal | |
| 15'12 | 15 | J : reste haut*/de la main/et enroule ! | I : lance sur élan réduit – cap 43 |
| 15'17 | 16 | J : ouais///ton épaule fait pas assez de trajet* hein là hein/quand tu poses tu viens pas assez** !/tu le faisais avec les pommes de pin [<i>J se réfère à une séance de « lancers de pommes de pins » réalisée dans les bois l'hiver précédent</i>]//avance l'épaule//avance l'épaule*** sur le pied gauche !//quand tu lançais avec les pommes de pin/[inaudible]/mais là t'es encore en train de regarder ta main passer//au lieu de faire avancer ton épaule//(à nous) : c'est ça le but au javelot hein/c'est l'épaule/eh/quand j'étais gamin/quand j'étais cadet et que j'ai commencé le javelot l'entraîneur il me disait toujours/fais passe l'épaule//j'lançais/j'lançais//qu'est-ce que ça veut dire fait passer l'épaule ?//quand t'es gamin/j'comprendais rien de ce que ça veut dire//jamais j'ai compris/c'est que bien après | * cap 43 ** cap 43 *** cap 43 |
| 16'36 | | | I : lance sur élan réduit – cap 45 |
| 16'56 | | | I : lance sur élan réduit – cap 46 |
| 17'15 | | | I : lance sur élan réduit – cap 47 |
| 17'16 | 17 | J : t'as tendance à faire tomber la main hein quand tu t'apprêtes à lancer alors fais gaffe hein !/hein I* ?/y'a l'reste | *cap 48 |

| | | | |
|-------|----|---|-------------------------------------|
| 18'22 | | hein/faut qu'tu verrouilles** là//quand tu viens placer tes pieds tu t'inclines*** un petit peu/verrouille bien/le buste ici****/regarde devant dans les sapins et tu lâches pas les sapins/bouge pas/allez | **cap 48 ***cap 48 ****cap 48 |
| 18'23 | 18 | J : voilà !/bon là tu l'as couvert un petit peu là/t'as foutu un coup de tête vers le bas//l'angle de départ était bon/parce que t'étais dedans là/t'étais bien ! | I : lance sur élan réduit – cap 48 |
| 18'38 | | | I : lance sur élan réduit – cap 49 |
| 18'39 | 19 | J : ouais ça c'est bien !/ah !/voilà un bon lancer !/la jambe gauche elle y est/tout y est là/c'est bien !/t'as pas mal là-dessus ? | |
| | 20 | I : non/non ça va | |
| | 21 | J : tu finis un peu la tête par terre hein/regarde partir ton javelot et pars avec/le haut là*/pars avec ! | |
| 19'06 | | | I : lance sur élan réduit – cap 49 |
| 19'07 | 22 | J : OK !/comment ça se fait qu'il monte tant ?/c'est dans ta main qu'tu fais encore des c... hein !/t'es bien t'es haut/il devrait avancer*/à plat/et non pas monter comme il monte/il prend de l'angle au moment de la frappe/c'est ta main qui est encore accrochée trop au-dessus/contente-toi de pousser sur les deux doigts et c'est tout/il devrait pas monter comme ça comme tu es placé !/regarde devant/regarde devant/bouge pas | *cap 49 |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| 19'38 | | | I : lance sur élan réduit – cap 49 |
| 19'39 | 23 | J : ouais là ça va/(à nous) : b... d... comment ils montent les javelots !//mais au départ il part bien ! | |
| 20'06 | | | I : lance sur élan réduit – cap 50 |
| 20'07 | 24 | J : ouais ça c'est très bon !/OK !/bien I !/c'est bien | |
| 21'08 | | | J étant parti s'occuper d'autres lanceurs à l'autre bout du stade, nous nous rapprochons de I |
| 21'15 | 25 | I (à nous) : là j'pense que je suis un peu trop derrière euh/tu sais quand je pose//je pose du coup ça me fout un*/tu vois ?//**en fait en finale je pense que je suis trop euh//trop haut au lieu de descendre***en fait tu descends avant****/et après tu montes sur ta jambe/et moi j'pense je suis trop haut et je descends sur celle-là pour poser//et aussitôt après j'suis trop bas et*****/vu qu'j'essaie de tendre | *cap 51 **cap 51 ***cap 51 ****cap 51 *****cap 51 |
| 21'58 | | | I : lance sur élan réduit – cap 54 |
| 22'05 | 26 | I (à nous) : trop derrière ! | |
| 22'11 | | | I : lance sur élan réduit – cap 56 |
| 22'21 | | | I : lance sur élan réduit – cap 57 |
| 22'33 | | | I : lance sur élan réduit – cap 58 |
| 22'40 | 27 | I (à J) [inaudible] | |
| 22'45 | | | Nous nous rapprochons de J |
| 22'50 | 28 | J (à nous) : il pense qu'il monte de trop/son javelot//mais c'est sûr hein/mais je pense que c'est une c... dans la main au moment de frapper//il l'a souvent fait ça/et les problèmes de | |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| 23'29 | | coude c'est qu'il*/cramponnait beaucoup trop le javelot !//(à I) : verrouille à gauche hein !/côté gauche solide | *cap 59 I : lance sur élan réduit – cap 60 |
| 23'30 | 29 | J : ouais ben/y'a rien à dire au niveau du bras c'est bien I/c'est bien dedans le bras | |
| 24'25 | 30 | I : c'est vrai que là ça me tire un petit peu là | |
| 24'26 | 31 | J : ouais mais c'est normal eh !/t'as pas lancé depuis un moment comme ça/l'épaule a du mal encore à avancer/l'épaule droite hein/c'est peut-être pour ça que ça tiraille hein parce que le bras à passer*/un peu plus vite que l'épaule hein/oublie ça**/fais passer l'épaule***//(à nous) : fais passer l'épaule tu vois j'l'utilise maintenant !//(à I et à nous) : ****fais passer ton épaule droite vers l'avant//(à nous) : il m'aurait causé comme ça j'aurais compris/mais bon j'l'ai fait plus ou moins//mais j'l'ai peut-être pas fait assez//à l'époque/et ça été ça l'astuce au javelot c'est/clac***** !/ça/avec un bras derrière//(à I) : allez-force nous ça/épaule droite qui pousse vers le sapin là-bas | *cap 60 **cap 60 ***cap 60 ****cap 60 *****cap 60 I : lance sur élan réduit – cap 62 |
| 24'26 | 32 | J : ouais c'est bon !/c'est ça l'épaule//tu joues les écroulés aussi* hein quand tu | *cap 62 |

| | | | |
|-------|----|---|------------------------------------|
| | | avances l'épaule hein/t'es obligé de descendre hein**//***faut qu'tu résistes dessus !/sois tu passes/sur une jambe plus solide/évite de casser ! | **cap 62 ***cap 62 |
| | 33 | I : ouais | |
| | 34 | J : c'est ça qui manque//en cassant*/tu fais prendre de l'angle là !/aue si tu restes** là il vont rester à plat/tu vas voir/tu résistes sur ta jambe gauche ça va pas t'écrouler/tout le corps doit rester comme tu es*** | *cap 62 **cap 62 ***cap 62 |
| 24'56 | | | I : lance sur élan réduit – cap 62 |
| 24'57 | 35 | J : bon c'est pas mal/ça c'est bien ça/il prend bien l'air il descend///celui-là [J désigne l'un des javelots] j'avais du mal à le lancer je me faisais mal dans l'épaule/tellement il est raide/parce que//il est raide hein ! | |
| | 36 | I : auparavant je sais que ça me faisait plus mal/mais sauf le rouge | |
| | 37 | J : ben oui parce qu'il déforme beaucoup | |
| | 38 | I : ouais | |
| | 39 | J : plus c'est raide/plus ça fait mal quand tu passes pas bien//mais là tu passes bien là tu/tu finis bien* dedans | *cap 63 |
| | 40 | I : et là j'ai pas la sensation comme mercredi où ça me tirait un peu là** tu vois ?/ce que je retrouve aux pulls [<i>le pull-over désigne un mouvement de musculation proche du geste du lancer de javelot : mouvements d'abduction/adduction au niveau des</i> | **cap 63 |

| | | | |
|-------|----|---|--|
| | | <i>bras avec barre de musculation, en position allongée]/alors que là je l'ai pas !</i> | |
| | 41 | J : ah ! | |
| | 42 | I : j'sais pas | |
| | 43 | J : parce que t'es toujours/ | |
| | 44 | I : parce que j'attends pas assez*** | ***cap 63 |
| | 45 | J : voilà/parce que t'es toujours/voilà/et puis t'es trop vite du bras hein !/pas sur le dernier/pas sur le dernier là/t'étais bien là/la preuve il a vachement bien plané le sept-cent c'est bien | |
| 25'53 | | | I : lance sur élan réduit – cap 63 |
| 25'55 | 46 | J : ouais ça c'est dedans ! ça/très bien I ! | |
| | 47 | I [inaudible] | |
| | 48 | J : ouais t'as bien retardé là*/on a eu la tension en arrière/(à nous) : ça ça serait intéressant à voir !/bon je vais voir mes/bêtes là-bas au disque** | *cap 63 ** J part entraîner les autres lanceurs |
| | 49 | I (à nous) : ouais là ça paye pas/parce que tu sais j'arrive pas à/faut vraiment prendre de l'avance à fond pour euh*/pour partir !/j'arrive pas à le faire ! | |
| 26'58 | | | I : lance sur élan réduit – cap 64 |
| 26'59 | 50 | I : m... ! | |
| 27'01 | 51 | J : là/tu casses ici*/tu casses tout ça pour lancer**/tu lèves la tête/ta main tombe/c'est là que tu prends l'angle//faut verrouiller pam pam/pom*** !/tu l'as fait tout à l'heure/et là tu recommences à | *cap 65 **cap 65 ***cap 65 |

| | | | |
|-------|----|---|------------------------------------|
| | | <p>déconner !//je crois qu'en plus y'avait la jambe gauche euh//pas tendue hein//t'avais tout pour plaire hein/pour qu'il monte !//tu fixes ton buste/tu fixes tout et les yeux dans l'sapin//avance comme ça jusqu'à la fin !</p> | |
| 27'34 | | | I : lance sur élan réduit – cap 67 |
| 27'35 | 52 | J : OK c'est tout de suite mieux !/il monte un peu c'est normal mais il part bien !//ça va ton coude ? | |
| | 53 | I : ouais//j'avais un peu mal au début mais | |
| | 54 | J : parce que c'est pas chaud//et y'a tellement longtemps que t'as pas lancé de javelot//ça va c'est pas mal ce que tu fais là ! | |
| | 55 | I : ouais mais j'arrive pas à trouver/la trajectoire | |
| | 56 | J : ah ouais mais ça//j'ai l'impression qu'attends les pieds sont pas à leur place là/reste/reste sur une ligne là [J désigne les lignes délimitant les couloirs]/reste sur une ligne là/voyage sur une ligne/allez/la tête dans les sapins | |
| 28'15 | | | I : lance sur élan réduit – cap 68 |
| 28'16 | 57 | J : non t'es super bien là !/ça c'est une bonne trajectoire !//non t'es bien la trajectoire du dernier là hein ! | |
| | 58 | I : ouais celui-là ouais | |
| | 59 | J : il est pas mal tu sais le carbone hein/quand t'es bien dedans | |
| 28'57 | | | I : lance sur élan réduit – cap 69 |

| | | | |
|-------|----|---|--|
| 28'58 | 60 | J : ça a encore pris l'angle au dernier moment !/t'as encore pris trop d'angle au dernier moment*/tu restes pas là**//si jamais tu lances en faisant ça*** tu n'avances plus**** !//et donc c'est ça qui fait prendre un angle//faut que'tu poses et qu't'avances ça*****/qu't'avances tout ton côté droit beaucoup plus vers l'avant//après avec les pommes de pin/t'avais pigé t'avançais comme ça*****/là tu le fais plus//tu joues les écroulés/et ça fout de l'angle | *cap 69 **cap 69 ***cap 69 ****cap 69 *****cap 69 *****cap 69 |
| 29'48 | | | I : lance sur élan réduit – cap 70 |
| 29'50 | 61 | J [inaudible]/t'as pas mal au coude là/tu te fais pas mal ? | |
| | 62 | I : non/ouais mais non/parce que j'pars vachement haut là | |
| | 63 | J : ouais non/c'est bien/c'est bien/ça ça protège déjà !/mais par contre/c'est ta main au moment où tu veux/c'est encore que tu veux trop forcer je pense dedans///tu veux trop forcer dedans | |
| 28'21 | | | I : lance sur élan réduit – cap 70 |
| 28'22 | 64 | J : bon/il a repris encore/t'as repris encore/t'es là comme ça* pour prendre euh/pour passer sur le pied gauche/passe**/en avançant le côté//c'est une foulée***/là !/c'est ça que tu faisais avec les pommes de pin et qu't'arrives plus à faire | *cap 70 **cap 70 ***cap 70 |
| | 65 | I (en riant) : j'vais en faire tout à | |

| | | | |
|-------|----|--|------------------------------------|
| | | l'heure ! | |
| 28'50 | 66 | J (en riant) : champion départemental de lancer de pomme de pin ! | I : lance sur élan réduit – cap 70 |
| 28'51 | 67 | J : ouais ça c'est dedans !/OK/OK//t'es à fond là/tu forces là hein ? | |
| | 68 | I : un peu | |
| | 69 | J : un peu ?/seulement qu'un peu ?/b... d... force m... !/eh balance moi le javelot dans l'immeuble là-bas ! | |
| | 70 | I : ouais mais on n'est pas assuré c'est ch... ! | |
| | 71 | J : ah et puis c'est mon javelot celui-là !//à plat/c'est un planeur que t'as il faut le f... à plat et tendu ! | |
| 29'33 | | | I : lance sur élan réduit – cap 72 |
| 29'34 | 72 | J : bon c'est trop haut !//tu vas moins loin au 700 qu'au 800 c'est quoi ce b... là ?/non mais/tous les gamins ils vont plus loin au 700 hein ! | |
| 29'50 | 73 | J : recommence là !/insiste !//il faut en faire un à plat correct/[inaudible]/et qui va loin/[inaudible]/tape dedans b... d... !//là tu forces un peu là ? | |
| 30'06 | | | I : lance sur élan réduit – cap 74 |
| 30'08 | 74 | I : et/m... ! | |
| | 75 | J : oh sur le béton !/c'est impensable comment il monte ! | |
| | 76 | I : j'ai voulu appuyer ttrop fort dès le départ | |
| | 77 | J : c'est simple tu t'écroules/et c'est en écroulant au final qu'il prend de l'angle*/c'est pas normal !//faut que tu | |

| | | | |
|-------|----|---|------------------------------------|
| 31'45 | | résistes/pour**/enfiler le côté droit ! | I : se prépare à lancer – cap 74 |
| 31'50 | 78 | I : je remets les idées en place ! | |
| 32'02 | | | I : lance – cap 74 |
| 32'03 | 79 | I : mais m... c'est pas possible !/quel g... ! | |
| 32'10 | 80 | J : le côté droit* n'avance pas par rapport à pied gauche !/tu joues les écroulés là** ! | |
| 32'21 | | | I : lance sur élan réduit – cap 75 |
| 32'44 | | | I : lance sur élan réduit – cap 76 |
| 32'46 | 81 | J : ah/c'est mieux ça !/ah ouais !/là t'as vu quand il file quand il est plat comme il file bien au départ ?//là t'as bien passé de l'autre côté/là j't'ai vu comme dans les pommes de pin*/t'as traversé comme ça par rapport à ce pied gauche/t'as mal au bras là ? I : ouais un petit peu là J : ouais//ben dis donc les javelots ils souffrent avec toi hein ! I : là je suis plus loin que quand j'avais arrêté ! | |

▪ 2^{ème} séance : 24/03/04 – début du travail technique : 15h30

nota : lors de cette séance, l'on notera la présence de JL, lanceur de disque partenaire d'entraînement de I qui décida ce jour-là de lancer le javelot, ainsi que de M et de D, décathloniens de niveau national senior et international junior.

| Temps : | T.D.P. : | Traces verbales : | Gestes : |
|--------------|----------|--|--|
| 0'00 à 11'34 | | | I, M et D s'échauffent progressivement pour se préparer à la séance tandis que J termine l'entraînement d'athlètes plus jeunes au disque et au marteau ainsi que de JL au disque |
| 11'35 | | | J, I, M, D et JL : se dirigent vers l'aire de lancer de javelot |
| 12'03 | | | D : lance avec élan réduit (quelques pas de marche) |
| 12'05 | 1 | J : faut bloquer pour faire avancer le javelot* ! | *cap 18 |
| 12'06 | | | I : s'échauffe le coude par des mouvements de pronation/supination de l'avant-bras |
| 12'10 | 2 | J (à D) : tu vises le mec là-bas sur le milieu de la pelouse ! | |
| 12'13 | | | D : lance sur élan réduit (pas de marche) – cap 20 |
| 12'14 | 3 | J : passe en trotinant euh/D !/t'en as fait/ | |
| 12'21 | | | M : lance sur élan réduit – cap 20 |
| 12'22 | 4 | J : ouais/c'est ça finis de face c'est bien !/(à D) : pousse encore avec ta patte gauche hein !/elle a tendance à foirer un peu ta jambe gauche hein !/t'as bien orienté tout le côté droit mais la jambe gauche elle a du mal/faut que ce soit hyper solide ça sur ce pied- | |

| | | | |
|-------|----|---|---------------------------------------|
| 12'38 | | là!//bloque à gauche/ | D : lance sur élan réduit – cap 21 |
| | 5 | J : mais t'inquiète pas c'est peut-être le javelot qui est m... hein D !/ça veut rien dire celui-là ! | |
| 12'48 | | | M : lance sur élan réduit – cap 22 |
| 12'50 | 6 | J : t'avances le nez pour lancer/*/au lieu de rester en arrière regarder dans le ciel t'avances trop le nez encore//t'avances en même temps que tu lances là hein ! | *J : cap 23 |
| 13'01 | | | I : lance sans élan – cap 23 |
| 13'08 | | | D : lance sur élan réduit – cap 24 |
| 13'09 | 7 | J : bon//ça va/tout à l'heure c'était toi qui avait m... c'était pas le javelot qui déconnait il va bien le javelot ! | |
| 13'17 | 8 | J (à M) : fais gaffe à ton jav' !/ | M : lance sur élan réduit – cap 25 |
| | 9 | J : c'est ton déplacement qu'est pas brillant hein/*/tu fais du saut/bouge vers l'avant pour aller vers l'avant/pousse avec ta jambe arrière ! | *J : cap 25 |
| 13'28 | | | D : lance sur élan réduit – cap 25 |
| 13'45 | 10 | J* : ton bras tombe en finale/t'as tendance à passer là*/c'est pour ça qu'il monte pas assez//lève la tête en finale !/tu bloques à gauche et tu lèves la tête* !/faut qu'il monte ton jav'** !/maintiens ta main ! | M : se prépare à lancer |
| 13'59 | | | **M démarre sa course d'élan – cap 26 |
| 14'01 | | | M : lance – cap 26 |
| 14'03 | 11 | J : voilà !/OK !/ça c'est mieux/dans la forme/la trajectoire est bonne | |
| 14'11 | | | I : lance sans élan – cap 27 |

| | | | |
|-------|----|--|--|
| 14'13 | 12 | J : eh pourquoi ça monte trop là ?/tu montes de trop là hein ?/ici*/pose ton pied gauche va de l'autre côté hein ! | *cap 27 |
| | 13 | J (à M) : là/place et boum !/pas de bricolage là parce que là t'avances pas/faut avancer/mets-là là*/[inaudible]/ (à D) : toi aussi tu fais pareil D !/(à M) : les yeux dans l'immeuble/tu regardes à peu près la godasse tu te places/et tu avances !/allez vas-y !*/là/oui** ! | *J fait placer à M une chaussure comme repère intermédiaire pour le passage de l'élan de face à l'élan de profil * M démarre sa course d'élan – cap 28 ** le pied gauche de M arrive au niveau de la marque intermédiaire – cap 28 |
| 14'42 | | | M : achève son lancer |
| 14'43 | 14 | J : OK c'est pas mal/(à D) : allez/pareil !/(à M) : j'ai dit oui parce que t'es passé pied gauche c'est impeccable ! | |
| 14'45 | | | D démarre sa course d'élan – cap 28 |
| 14'48 | 15 | *J : oui ! | * le pied gauche de D arrive au niveau de la marque intermédiaire – cap 28 |
| 14'50 | | | D : achève son lancer |
| 14'51 | 16 | J : bon/ça passe sur le côté D fais gaffe hein !*/lui (en parlant de M) il a tendance à être trop de côté toi t'y es à peine assez c'est pour ça que ton javelot il est écart de toi il est vachement écarté de toi hein ! | *cap 28 |
| | 17 | D : c'est vrai ? | |
| 15'10 | 18 | J (à M) : pars du même endroit pas plus vite/hein/pied gauche tu places/c'est un | |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| | | peu limite ça veut dire que tu serais sur six/j'ai l'impression/donc il faudra reculer tout/le coup d'après/on va voir//(à D) : toi pareil/t'es trop juste !*/t'es un peu court hein !/oui** ! | * M démarre sa course d'élan – cap 29 ** le pied gauche de M arrive au niveau de la marque intermédiaire – cap 29 M : achève son lancer |
| 15'31 | 19 | J : OK c'est trop juste/tu recules la godasse d'un mètre/et ton départ là-bas [J : désigne l'endroit du début de la course d'élan de m] d'encore un mètre//(à JL) : JL au javelot ?/tu veux les battre ?//(à I) : là*/regarde là-bas* pied gauche//et poum* !/tu traverses/tout doux/tu le prends tu doux/c'est pas tout doux ton corps et le bras s'en accommode c'est l'inverse !/voilà*/reste devant** non non !/ça c'est pas bon !/tu regardes encore dans le | * cap 30 * I : démarre sa course d'élan – cap 30 ** I : achève son lancer – cap 30 |
| 16'19 | | | D : se prépare à lancer |
| 16'21 | 20 | J : non non c'est de face camarade/t'as reculé ?/*voilà recule ton départ/tu déclenches sur la godasse | *cap 31 |
| 16'26 | 21 | M : c'est quoi ce déclenchement là ? | D : lance – cap 31 |
| 16'27 | 22 | J : OK/c'est pas mal | I et M : se préparent à lancer – cap 32 |
| 16'31 | 23 | J (à M) : regarde l'immeuble en face | I : démarre sa course d'élan – cap 32 |
| 16'33 | | | I : lance – M démarre sa course d'élan – cap 32 |
| 16'37 | | | M : termine son lancer – cap 32 |
| 16'38 | 24 | J (à M) : t'es encore un peu près !/[inaudible]/t'arrives pas à foutre | |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| | | la patate dedans !//t'arrives pas/le javelot il te coince*/il coince ton bras/j'vois jamais ton bras*/**/c'est pas à toi qu'j'ai fait l'expérience avec le caillou ? | * cap 32 **M : cap 32 |
| | 25 | M : non non | |
| | 26 | J : c'est pas à toi c'est à un autre jeune qui est venu là | |
| 17'04 | 27 | J (à M) : t'es coincé en finale là/laisse ton bras tranquille/tourne/voilà//c'est bien ton déplacement sinon ! | M : se prépare à lancer – cap 33 |
| 17'07 | | | M : démarre sa course d'élan – cap 33 |
| 17'11 | | | M : termine son lancer – cap 33 |
| 17'15 | 28 | J : ah/c'est un petit peu mieux au niveau du bras/c'est accroché après*/l'idée que j'ai/c'est que ta main reste trop longtemps* | *cap 33 *cap 33 |
| 17'29 | | | JL : lance sans élan – cap 35 |
| 17'30 | 29 | J [inaudible] | |
| 17'37 | | | I : lance – cap 37 |
| 17'38 | 31 | J : bon/t'as pas forcé là hein ! | |
| 17'45 | | | D : lance – cap 38 |
| 17'46 | 32 | J : ouais !/c'est pas mal ça garçon !/tu vas l'avoir là le plot rouge là-bas !//bloque à gauche et fais avancer ! | |
| | 33 | D : là j'arrive pas/j'arrive pas à avancer en fait/parce que j'ai toujours* [inaudible]///(à M) : t'as mal au bras ? | *cap 39 – [nota : J sort d'une fracture de fatigue au pied gauche] |
| | 34 | M : non/[inaudible] | |
| | 35 | J : va doucement lance/vas-y//regarde bien devant longtemps*/et bouge !//**ça c'est pas | *M : démarre sa course d'élan – cap 39 ** au passage sur la marque |

| | | | |
|-------|----|--|--------------------|
| | | mal/***/OK !//bon c'est intermédiaire bien/ça/c'est/la frappe qui est ***M : achève son lancer contrariée//t'es trop/accroché/***/tu ****cap 39 ne fouettes pas là-haut sur les deux doigts là-haut/là****/alors déjà c'est une main qui tire sur le javelot au lieu de/au lieu d'une main qui frappe comme ça****/faut armer/coude/déplier****//ça c'est pas comme ça que tu lances/tu lances un peu/tu vois coup de patte****/mais ça c'est pas bon/en plus t'as la main serrée dessus//alors la javelot est freiné/il est pas libéré là !/il devrait être accélééré dans cette phase//on sent bien tu bouges bien/tout ça/mais au moment de la frappe pouf !/ton javelot il se freine/à l'instant de la frappe/c'est ta frappe qu'est pas bonne ! | |
| 19'03 | | | M : lance – cap 40 |
| 19'05 | 36 | J : oui t'essaies un peu de libérer la main/OK//et/t'as vu comment il part ?/ça c'est une main qui est restée accrochée dessus encore ! | |
| 19'11 | | | D : lance – cap 41 |
| | 37 | J : oui/OK/t'es gentil en finale hein ? | |
| | 38 | D : j'ai peur/ | |
| | 39 | J : t'as peur de quoi ?/ah t'as peur de faire mal aux pattes ? | |
| | 40 | D : ouais j'ai peur de | |
| | 41 | J : ah bon/excuse-moi | |
| 19'32 | 42 | J (à D) : t'es arrivé à/ça y est ça va ? | |
| | 43 | I : ça tire un peu là*/c'est trop raide | I : cap 43 |

| | | | |
|-------|----|---|--|
| 19'38 | | alors | I : lance – cap 44 |
| 19'39 | 44 | J : bon/c'est toujours un peu haut comme samedi à R... hein/tu passes pas sur l'appui gauche*/tu viens euh*/descendre à droite* tu ne passes pas*/c'est ça qui stabilisera la trajectoire | |
| 19'48 | | | M : lance – cap 45 |
| 19'49 | 45 | J : bon/tu fais un effort au niveau de ta frappe M c'est bien !/y'a un temps de ralentissement/et ensuite évite de regarder le javelot hein ?/plus te le regardes plus il s'échappe/c'est là-bas* qu'il faut regarder/(à D) : la tête reste devant/et on y va/**/ouais !/ah le bûcheron !/quel dommage t'as bûcheronné là hein ?/tête dans l'truc/tête dans l'gazon/faut qu'tu mettes tête dans le ciel*** c'est parfait !/c'est quelle jambe qu't'avais de blessée ? | *cap 45 **D lance – cap 45 ***cap 45 |
| | 46 | D : celle-là !**** | ****D désigne son pied gauche |
| | 47 | J : ah t'as t'as***** | *****cap 45 |
| | 48 | D : ben en fait j'ai toujours euh/même même quand j'étais pas blessé/j'ai toujours peur de glisser ou un truc comme ça | |
| | 49 | J : t'hésites à passer par dessus | |
| | 50 | D : faut qu'j'arrive à/ | |
| 20'21 | 51 | J : reste devant ! | M : se prépare à lancer |
| 20'23 | | | M : entame sa course d'élan |
| 20'25 | 52 | J (à M) : reste reste reste*/bon !/c'est | *M : lance – cap 46 |

| | | | |
|-------|----|---|--|
| | | pas /transcendant mais/c'est bien/t'as du mal à monter hein ?/ça ça vient de cette main qui ne veut pas monter/là-haut** qu'il faut aller frapper hein ?/et/M : il faudrait travailler un peu avec tes balles légères ! | **cap 47 – M tente de mimer le geste attendu – cap 47 |
| 20'48 | | | JL : lance – cap 48 |
| 20'50 | 53 | J : j'crois qu't'es accroché après le javelot JL//fais gaffe !/(à M) : | |
| 20'58 | | inaudible | I : lance – cap 48 |
| 21'05 | 54 | J : voilà/remonte ta main du jav'/voilà !/regarde l'immeuble en face/et tu balances là-dedans/et bouge plus le haut/bouge les pieds ! | JL : se positionne pour lancer sans élan |
| | 55 | J : pam pam pam*/**/voilà/OK | *JL effectue ses pas croisés – cap 49 **JL lance |
| 21'16 | 56 | J : bon tu vas y arriver toi//sans t'arracher le bras ?//regarde devant I/vas-y/*oui tu restes bien haut déjà/pour éviter de te faire mal/ | I : se positionne pour lancer *I se positionne – cap 50 |
| 21'20 | 57 | J : allez avance | pendant le double appui de J – cap 50 |
| 21'21 | | | I : termine son lancer – cap 50 |
| 21'22 | 58 | J : ça c'est très bon hein !/eh/là t'es juste hein !/le bras* (s'adressant à nous) si tu l'avais filmé de dos là//c'était parfait ! | *cap 50 |
| | 59 | I : là ça va j'ai pas mal | |
| | 60 | J : jamais tu peux te faire mal sur un lancer comme ça hein !/t'as passé là* parfaitement là* !/et puis en plus vraiment très au-dessus*/et puis bien/pas sur le côté hein ! | *cap 51 |
| 22'01 | | | D : lance – cap 52 |

| | | | |
|-------|----|--|---------------------------------------|
| 22'43 | 61 | J : t'as ralenti en finale c'est pas bon ça !/tu te places trop tôt/D/attends la godasse/et après la godasse tu te places/et là bom t'allumes !//tu fais l'inverse/t'allumes d'abord/tu ralentis/parce que t'as tendance à être un peu pareil hein !//tu ralentis pour lancer/faut pas ralentir/alors pars moins vite si tu préfères/mais faut finir plus vite ! | JL : lance – cap 53 |
| 22'45 | 62 | J [inaudible]/(à I) : pareil hein !/regarde bien devant/I !/regarde bien devant/et tu passes de l'autre côté sur ton appui droit ! | |
| 23'04 | | | I : lance – cap 53 |
| 23'06 | 63 | J : ouais/ça c'est bon ! | |
| | 64 | I : ça m'a tiré un peu* | *I désigne le ligament interne de son |
| | 65 | J : pourtant/j'étais pas de dos mais j'ai l'impression que c'est bien passé hein ! | coude – cap 54 |
| | 66 | I : que c'est pareil que/ | |
| | 67 | J : t'étais comme l'autre hein ! | |
| 23'17 | | | JL : lance sans élan – cap 55 |
| 23'18 | 68 | J : ça c'est bien ça monte hein !/t'es à deux à l'heure/t'arrives/et puis euh/faut allumer un peu plus que ça hein ! | |
| 23'51 | | | D : lance – cap 56 |
| 23'53 | 69 | J : bon/t'as laissé monter un petit peu plus/c'est bien le rythme euh/D/ça c'est/t'as laissé monter un peu la pointe au dernier moment hein/t'as levé la tête avant de lancer/là*/on bouge pas/c'est pendant le lancer qu'il faut lever la | |

| | | | |
|-------|----|--|--------------------|
| | | <p>tête/toi avant alors* la pointe a levé t'as vu il a monté beaucoup plus/ça doit pas bouger jusqu'à pied gauche/et c'est quand on agit dessus qu'on peut laisser filer/c'est ce qu'il a tendance à faire/au moment de la frappe**/tu lèves pas assez la tête/juste/la frappe/quand tu agis avec le bras lève** la tête/ça va le faire monter//bon ça va t'es pas trop mal avec élan là t'es bien !</p> | <p>**cap 57</p> |
| 24'22 | | | M : lance – cap 57 |
| 24'23 | 70 | <p>J : oui !/ça monte/c'est bien/c'est mieux euh/mais c'est encore pas ça hein/le fouetté du bras comme on dit hein/tu l'as pas assez</p> | |
| | 71 | <p>M : j'ai pas assez de force là-dedans</p> | |
| | 72 | <p>J : t'as quoi ?</p> | |
| | 73 | <p>M : y'a rien là-dedans</p> | |
| | 74 | <p>J : non/non non c'est pas une question de force j'peux t'rassuer/c'est une question de/de libérer ça là/faudrait travailler avec des engins un peu plus légers de temps en temps/c'est l'histoire des balles plus légères quoi/des balles de 200/300/même 500 t'arriverais à friter/et là tu verrais que ça partirait vite//t'aurais vraiment l'impression* qu'il faut que tu frites dans la balle/et après tu fais pareil avec le jav'/mais là/on sent bien qu'il//et encore c'est un peu mieux que le début</p> | <p>*cap 57</p> |
| | 75 | <p>J (à JL) : allez avance/avance !</p> | |

| | | | |
|-------|----|---|-------------------------------|
| 25'15 | | | JL : lance – cap 58 |
| 25'16 | 76 | M : j'vais encore faire plus au disque | |
| 25'17 | | qu'au javelot cette année ! | |
| 25'18 | 77 | J (à JL) : eh/alors là au jav' c'est/je tourne* le buste pour tirer le bras/hein ?/parce que là t'es un peu de côté/tu restes de côté et tu tires sur le javelot/ça c'est pas bon | *cap 59 |
| 25'29 | | | I : se positionne pour lancer |
| 25'31 | 78 | J : enroulé/et surtout/je le passe de l'autre côté hein !/regarde là-bas*/et tu passes de l'autre côté/regarde pas en haut/regarde devant | |
| 25'39 | | | I : lance – cap 60 |
| 25'40 | 79 | J : ça monte de trop//et tu passes après/tu passes pas/pendant*/tu passes beaucoup trop/ | *cap 61 |
| | 80 | I : y'a trop d'écart ? | |
| | 81 | J : non mais c'est surtout que tu passes pas de l'autre côté de ta*/en fin de droite gauche tu vas pas tu continues pas/(à JL) : regarde devant/face avant au moment de lancer | *cap 61 |
| 26'07 | | | JL : lance – cap 61 |
| 26'08 | 82 | J : oui/t'as fait ça en baissant/c'est ça la pêche/oui oui là tu l'as la pêche/mais tu le fais en descendant*/faut faire ça en levant la tête | *cap 61 |
| 26'14 | | | M : lance – cap 62 |
| 26'15 | 83 | J : oui !/t'essaies M/c'est bien !/déjà il monte mieux/t'as tendance encore à le regarder sur le côté hein ?/ah oui plus tu/plus te le regardes plus il | |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| 26'26 | | s'écarte !/regarde en face et colle-le* contre ta joue | *cap 62 JL : se positionne pour lancer |
| 26'28 | 84 | J : regarde bien devant regarde pas le javelot/colle-le contre ta joue/voilà/allez allez/un bon coup de face avant et tu montes ! | |
| 26'32 | | | JL : lance – cap 63 |
| 26'33 | 85 | J : bon/c'est dans ta main qu'ça va pas hein ? | |
| | 86 | JL : ouais : je sens là toujours | |
| | 87 | J : oui ben ça/(à propos de D*) : oh la vache qu'est-ce qu'il va vite !/**/oh la vache !/(à D) : ouais !/dis-donc t'allais vite hein !/le jour où t'arriveras à bien bloquer ce sera impressionnant hein D ! | *D : effectue sa course d'élan – cap 63 **D : lance – cap 63 |
| 27'01 | | | I : se positionne pour lancer – cap 64 |
| 27'05 | 88 | J : le javelot/quand t'es comme ça/il est plat/il doit filer à plat/il doit pas monter comme tu le montes//il monte parce que tu fais ça* au moment de lancer//pam pam poum*/j'enfile dedans !/voilà tu regardes le/regarde le gymnase//c'est là que tu tapes ! | *cap 64 |
| 27'20 | | | I : lance cap 64 |
| 27'22 | 89 | J : voilà/OK/ah ben dis donc c'est laborieux hein pour que tu fasses une trajectoire correcte hein ! | |
| 27'32 | | | JL : se positionne pour lancer – cap 65 |
| 27'33 | 90 | J : je vais regarder ta main qu'est-ce qu'elle fait comme c... | |
| 27'38 | | | JL : lance |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| 27'47 | 91 | J : ah ouais t'es/t'es cramponné là tu/c'est pas possible/le javelot tu/* | *cap 65 I : se positionne pour lancer – cap 66 |
| 27'48 | 92 | J : à plat/et j'enfile ! | I : lance – cap 66 |
| 27'53 | | | |
| 27'54 | 93 | J : oui !/ça ça va !//* | *cap 67 |
| 28'12 | 94 | J (à D) : bon allez ! | D : lance – cap 67 |
| 28'17 | | | |
| 28'18 | 95 | J : non !//tu laisses monter la pointe avant de lancer !/D !/quel dommage !/tu vas bien là !/garde ça* à plat !/c'est ce que je fais travailler à I en ce moment//tu te déplaces comme jamais tu ne t'es déplacé c'est bien !/mais faut que tu maintiennes l'angle jusqu'à la frappe// (à M) : allez M !/libère moi de la frite là-haut là** !/t'es grand finis plus grand tu veux finir grand sur la patte gauche !/grand !/entre la main/la main du jav'/et le pied gauche***/****voilà ! | *J : cap 67 **J : cap 68 ***J : cap 68 ****M tente de réaliser le geste attendu : cap 68 |
| 29'17 | 96 | J : bon !/ça monte/c'est mieux !/c'est pas friteux mais au moins/l'angle de tir est bien meilleur !/pour aller plus loin il faut que ça soit ça | M : lance – cap 68 |
| 30'29 | | | JL : se positionne pour lancer |
| 30'31 | 97 | J : eh/deux doigts qui poussent sur la poignée hein ?/sur le bord/c'est pas toute la main ! | |
| 30'37 | | | JL : lance – cap 69 |

| | | | |
|-------|-----|--|---|
| 30'38 | 98 | JL : oh p... ! | |
| 30'38 | 99 | J : non !/tu tires !/ta main ne va pas/eh/t'es grand* !//c'est ce que je biens de dire aux gars là/aux décathloniens/finis grand sur le pied gauche/ta main elle passe ici*/alors le javelot il est cabré/il profite pas il a pas d'pêche ! | *cap 69 *cap 69 |
| 31'01 | | | I : lance – cap 70 |
| 31'02 | 100 | J : ouais !///bon lance un peu autre chose là/lance le blanc aussi ! | |
| | 101 | I : mais il me fait mal celui-là : | |
| | 102 | J : oh pff.../c'est dans ta tête que ça fait mal aussi ! | |
| | 103 | I : je vais essayer | |
| | 104 | J : non/il me fait mal/(à nous) : non mais t'as déjà vu ça des javelots qui font mal aux mecs toi ? | |
| 31'35 | | | JL : lance – cap 71 |
| 31'37 | 105 | J : faut qu't'essayes de grandir hein ! | |
| | 106 | I (à JL) : regarde ici/tiens là regarde quand tu l'pousses/tu l'pousses comme ça là* | *I : cap 71 |
| | 107 | J : voilà/tu fais un faux mouvement/ta main c'est là/regarde/j'arme je déplie* !/et je déplie vers le haut/(à I) : pareil/fais pareil tu lances t'enroules/tu lances pareil tu t'feras pas mal//regarde bien l'immeuble**/et on avance*** | *J : cap 71 **I : démarre sa course d'élan – cap 71 *** I : termine son lancer – cap 71 |
| 31'49 | 108 | J : oui c'est ça m'sieur !/OK/ça va là ?/I/t'as eu mal ? | |
| | 109 | I : non/mais j'ai pas attendu de poser le | |

| | | | |
|-------|-----|---|---|
| | | <p>ped pour euh*</p> | <p>*I : cap 72</p> |
| 32'05 | 110 | <p>J : mais au moins ça va</p> | <p>D : lance – cap 73</p> |
| 32'07 | 111 | <p>J : ah !/le coup de tête en finale là/tu l'as remis vers le bas//après tu laisses/c'est pas grave que ça monte après</p> | |
| | 112 | <p>D : ouais//j'ai mal au bras là</p> | |
| | 113 | <p>J : t'as ?</p> | |
| | 114 | <p>D : je me suis fait mal au bras</p> | |
| | 115 | <p>J : là ?</p> | |
| | 116 | <p>D : non tout à l'heure j'sais pas</p> | |
| | 117 | <p>J : c'est quand t'avais de l'angle pas possible hein !/plus tu mets d'angle ici* plus tu t'as fait mal au coude il passe plus bas hein !</p> | <p>*J : cap 73</p> |
| | 118 | <p>D : ouais</p> | |
| | 119 | <p>J : faut un certain//allez vas-y M !*/regarde bien devant !</p> | <p>*M : démarre sa course d'élan – cap 74</p> |
| 32'49 | | | <p>M : lance – cap 74</p> |
| 32'50 | 120 | <p>J : oui !/l'intention elle y est dans ta main c'est bien/ça vient/c'est bien mieux ça</p> | |
| 33'23 | | | <p>JL : lance – cap 75</p> |
| 33'24 | 121 | <p>JL : oh p... c'est pas vrai !</p> | |
| 33'25 | | | <p>I : se positionne pour lancer – cap 75</p> |
| 33'35 | | | <p>I : lance – cap 75</p> |
| 33'37 | 122 | <p>J : ah tu recommences !/oh/c'est pas vrai hein !//parce que tu joues les écroulés pour la frappe/alors que c'est j'avance* !//rappelle-toi quand tu lançais les pommes de pin/tu l'as fait tout à l'heure tu nous as fait voir</p> | <p>*cap 76</p> |

| | | | |
|-------|-----|---|--|
| | | comment fallait faire ! | |
| 33'51 | 123 | J : allez j'avance !/non/c'est encore trop haut !/t'as pas mal là ? | I : lance – cap 77 |
| | 124 | I : non | |
| | 125 | J : bon | |
| 34'02 | | | JL : lance – cap 78 |
| | 126 | J : ça vient/ça vient//si si si/seulement*/j'ai l'impression que tu détruis*/que tu empêches ta main de vouloir monter*/au moment de lâcher/tu veux tellement lancer que tu l'empêches d'aller là-haut*/faut qu'ça monte hein | |
| 34'19 | | | M : lance – cap 79 |
| 34'21 | 127 | J : c'est la frappe là qui va pas hein c'est/ | |
| 34'44 | | | JL : lance – cap 81 |
| 34'46 | 128 | J : tu veux appuyer trop/avec ce bras/t'as/tu déplies pas/dans le ciel* | *J : cap 81 |
| 34'59 | 129 | J : on avance ! I (furieux) : m... ! | I : lance – cap 82 |
| 35'01 | 130 | J : oh !/c'est pas vrai !/oh !/mais c'est pas possible il fait trois lancers bien et puis après il fait plus que des c... | |
| 35'23 | 131 | J : tu restes le regard/voilà/le bras gauche bas/dans l'/dans l'gymnase/c'est là qu'tu tapes ! | I : se positionne pour lancer – cap 83 |
| 35'30 | | | I : lance – cap 83 |
| 35'31 | 132 | J : voilà !/bon/ça va ! | |
| 35'38 | | | JL : lance – cap 84 |
| 35'39 | 133 | J : ah quel bourrin qu'il met la patate là-dedans ! | |
| | 134 | I : tu vois c'est un bourrin ! | |

| | | | |
|-------|-----|--|---|
| | 135 | J (à JL) : oh p.../qu'est-ce que tu détruis l'arrivée*/déplie la mécanique* vers le haut là !/laisse ta tête monter et puis ta main monte ! | *cap 84 |
| 35'58 | 136 | J : allez le perchiste là-bas ! | I : se prépare à lancer |
| 36'04 | | | I : lance – cap 85 |
| 36'06 | 137 | J : ah ça monte encore un peu haut hein ! | |
| 36'24 | | | I : démarre sa course d'élan – cap 85 |
| 36'28 | 138 | J : allez avance* !/**bon ça va ça va/ça c'est bien//ah il est loin celui-là c'est bien I !//et là ton coude ça va ? | *au moment du double appui de I – cap 85 ** I – lance – cap 85 |
| | 139 | I : ouais là c'est bon ! | |
| | 140 | J : bon | |
| 37'32 | 141 | J (à M) : tu te lances comme ça/tu n'es pas sur l'appui droit donc*/ça déclenche le lancer/complètement faux//faut d'abord tomber droite*/gauche/mettre en tension/**/prends un javelot j'avais te montrer un exercice tu vas voir | *cap 86 **M : tente de mimer le geste attendu – cap 86 |
| 27'40 | 142 | J : là/droite/gauche*/tu continues comme si t'allais lancer** là droite/gauche//***voilà/t'es un peu haut donc redescends | *cap 86 **M : cap 86 ***M : cap 87 |
| 28'01 | | | I : lance – cap 88 |
| 28'02 | 143 | J : ah c'est pas plat de chez plat hein !/il pourrait y avoir mieux/comme plat//ça va ton coude ? | |
| | 144 | I : ouais là ça va | |
| | 145 | J : bon ben | |
| | 146 | J (à M) : dans ton lancer tu te déplaces bien et à la fin*/ce qui fait que hop/tu | *JL lance – cap 89 |

| | | | |
|-------|-----|--|---------------------|
| 28'41 | | mets pas assez/tu fais pas assez de mise en tension/tu vois ?/c'est comme on vient de faire là//faut qu'tu travailles**/tu vois hein ? | **J : cap 89 |
| 28'43 | 147 | J : pas assez longtemps dessus ! | M : lance – cap 90 |
| 29'01 | | | I : lance – cap 91 |
| 29'02 | 148 | J : pas assez à plat !//t'as encore les yeux trop accrochés et*[inaudible] | *cap 92 |
| 29'16 | | | JL : lance – cap 93 |
| 29'17 | 149 | J : ah la main elle essaye d'y aller !/mieux déjà !*/c'est mieux/la main | *cap 93 |
| 30'01 | | | I : lance – cap 94 |
| 30'02 | 150 | J : bon/c'est mieux !/c'est pas ton meilleur/c'était l'autre d'avant/t'avais mieux filé/mais au moins t'es à plat !//bon/on va arrêter ! | |

▪ 3^{ème} séance : 01/04/04 – début du travail technique : 15h15

nota : l'on notera la présence de J.-L. et de P, lanceurs de disque s'essayant au javelot, ainsi que de F, débutant préparant un concours pour lequel il lui faudra lancer le javelot, qui termine sa séance avec J au moment où nous arrivons. Durant cette séance, J. a lui aussi effectué quelques lancers en prévision des interclubs qui se dérouleront au début du mois de mai.

| Temps : | T.D.P. : | Traces verbales : | Gestes : |
|---------|----------|--|------------------------------|
| 0'00 | | | I : lance sans élan – cap 3 |
| 0'51 | | | I : lance sans élan – cap 5 |
| 1'35 | | | I : lance sans élan – cap 9 |
| 2'02 | | | I : lance sans élan – cap 10 |
| 2'37 | | | I : lance sans élan – cap 11 |
| 3'11 | | | I : lance sans élan – cap 12 |
| 3'12 | 1 | J : attention I hein ! t'es super bien placé t'es haut et quand tu tires tu descends* | *J : cap 12 |
| | 2 | I : je descends ? | |
| | 3 | J : ah oui hein ça fausse tout/tu descends aussi là* hein/vaut mieux que tu te mettes plus près/ou plus loin mais que tu me fasses une vraie trajectoire | *J : cap 12 |
| 3'33 | | | I : lance sans élan – cap 13 |
| 4'01 | | | I : lance sans élan – cap 14 |
| 4'26 | | | I : lance sans élan – cap 15 |
| 5'57 | | | I : lance sans élan – cap 16 |
| 6'23 | | | F : lance sans élan – cap 17 |
| 6'24 | 4 | J : OK/maintenant/pourquoi il part comme ça ?/parce que tu regardes ton bras passer/*/tourne ton épaule droite vers l'avant !/**/l'épaule droite/fais-là avancer/mais pas avec un bras | *J : cap 17 **F : cap 17 |

| | | | |
|-------|---|---|---|
| | | tendu !/regarde/le bras il plie//et il déplie***/***/voilà/exactement ça !/mais l'épaule il faut qu'elle avance/vers l'avant | ***J : cap 17 ****F : cap 17 |
| 7'02 | | | I : lance sans élan – cap 18 |
| 7'35 | | | I : lance sans élan – cap 19 |
| 8'06 | | | I : lance sans élan – cap 20 |
| 8'44 | | | I : lance sans élan – cap 21 |
| 9'13 | | | I : lance sans élan – cap 22 |
| 9'42 | | | I : lance sans élan – cap 23 |
| 10'01 | | | I : lance sans élan – cap 24 |
| 10'28 | | | I : lance sans élan – cap 25 |
| 10'52 | | | I : lance sans élan – cap 26 |
| 11'22 | | | I : lance sans élan – cap 27 |
| 11'56 | | | I : lance sans élan – cap 28 |
| 12'12 | | | I : lance sans élan – cap 29 |
| 12'45 | | | I : lance sans élan – cap 30 |
| 13'14 | | | I : lance sans élan – cap 31 |
| 13'30 | | | I, J, P et J.-L. partent lancer sur le terrain principal |
| 16'02 | | | I : lance sans élan – cap 32 |
| 16'15 | | | J : lance sur élan réduit – cap 33 |
| 16'32 | | | I : lance sur élan réduit – cap 34 |
| 17'03 | | | I : lance sur élan réduit – cap 35 I : effectue quelques déplacements latéraux (deuxième partie de la course d'élan), javelot sur les épaules – cap 36 |
| 17'41 | | | I : effectue des transitions entre la première (cyclique) et la deuxième partie (acyclique) de la course d'élan du javelot, javelot en main – cap 37 |
| 18'13 | | | I : lance sur élan réduit – cap 38 |
| 18'15 | 5 | J : trop vite de face !///faudrait | *J : cap 39 |

| | | | |
|-------|----|--|--|
| | | qu't'essaies de*/arriver pied gauche être capable de fermer///ton pied gauche**/verrouille/**ouais !//bon ben maintenant t'as plus qu'à verrouiller à gauche/ta jambe gauche/****/tiens tiens*****/tu veux pas tout lancer ? | **I : démarre sa course d'élan (réduite) ***I : achève son lancer – cap 39 ****I : part chercher le javelot qu'il vient de lancer *****J : désigne un autre javelot |
| 18'53 | 6 | J : regarde devant plus longtemps/allez/et tu verrouilles côté gauche | I : lance sur élan réduit – cap 40 |
| 19'01 | 7 | J : OK/ça va ça/trajectoire | |
| | 8 | I : ça me tire là ! | |
| | 9 | J : hein ? | |
| | 10 | I : ça me tire vachement là ! | |
| | 11 | J : ah bon ? | |
| | 12 | I : ouais | |
| | 13 | J : t'es moins bien passé que la dernière fois en épaule//t'as tendance à allumer avec le bras/et non pas avec l'épaule* qui avance | *J : cap 40 |
| 19'45 | | | J : lance sur élan réduit – cap 41 |
| 20'04 | | | I : se prépare à lancer – cap 42 |
| 20'05 | 14 | J : regarde devant/tu lances/tu vas trop haut hein/regarde devant J.-L. euh//I ! | |
| 20'14 | | | I : lance – cap 42 |
| 20'16 | 15 | J : bon là ça va en épaule | |
| 20'17 | 16 | I : ça tire moins là ! | |
| 20'17 | 17 | J : mais t'avances le nez toi aussi/qu'est-ce que c'est ça/tourne* !/fais tourner ton côté droit mais n'avance pas le nez | *J : cap 42 |

| | | | |
|-------|----|---|------------------------------------|
| 20'41 | | | J : lance sur élan réduit – cap 43 |
| 21'04 | | | J : lance sur élan réduit – cap 44 |
| 21'29 | | | I : lance sans élan – cap 45 |
| 21'48 | | | I : lance sur élan réduit – cap 46 |
| 21'50 | 18 | J : et là encore c'est/c'est à peine assez//et l'histoire d'angle c'est/jamais si vite là* hein ! | *J : cap 47 |
| 22'02 | | | J : lance sur élan réduit – cap 48 |
| 22'24 | | | J : lance sur élan réduit – cap 49 |
| 22'45 | | | J.-L. : lance sans élan – cap 50 |
| 23'02 | | | P : lance (élan complet) – cap 51 |
| 23'28 | | | |
| 23'30 | 19 | J : eh !/il cache son jeu le monsieur !/ah la vache ! | |
| 23'42 | | | J : lance sur élan réduit – cap 52 |
| 24'04 | | | J : lance sur élan réduit – cap 53 |
| 24'09 | | | J.-L. : lance sans élan – cap 54 |
| 24'24 | | | P : lance – cap 55 |
| 24'38 | | | I : lance sur élan réduit – cap 56 |
| 24'39 | 20 | J : ah/ça c'est pas mal !//mais moi j'suis petit bras | |
| | 21 | I : ouais juste avant de lancer tu remets* | *I : cap 57 |
| | 22 | J : ben oui j'suis petit bras et puis l'épaule super raide alors je vas essayer de relâcher tout ça/on va voir si on voit la différence | |
| 25'01 | | | J.-L. lance – cap 57 |
| 25'02 | 23 | I : bien J.-L. | |
| 25'03 | 24 | I : plus haut la main ! | P : lance sur élan réduit – cap 58 |
| 25'05 | 25 | J : bon/regarde bien où il tombe | |
| 25'10 | | | J : lance – cap 59 |
| 25'12 | 26 | I (à J) : avant de lancer t'étais déjà là* | *J : cap 60 |
| 25'22 | | | I : lance sur élan réduit – cap 60 |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| 25'25 | 27 | I : et m... !//c'est bizarre hein ? | |
| | 29 | J* : t'es bizarre dans ta position//oui/tu joues les écroulés/tu joues les écroulés au lieu de passer/passe dessus**/ce que t'avais pigé le jour des pommes de pin là | *J : cap 60 **J.-L. : lance – cap 61 |
| | 29 | I : ouais | |
| 26'07 | 30 | P : compétition internationale à C... | P : lance – cap 62 |
| 26'08 | 31 | J : pas mal celui-là | |
| | 32 | I : il est pas mal celui-là | |
| | 33 | J : mais il passe sur le côté encore hein | |
| | 34 | I : ouais | |
| | 35 | J : si il passait pas sur le côté euh/enfin je vas essayer d'aller le chercher ! | |
| 26'31 | | | J : lance – cap 65 |
| 26'44 | | | I : lance sur élan réduit – cap 66 |
| 26'50 | | | J.-L. : lance sans élan – cap 67 |
| 26'51 | 36 | J (à I) : tu finis pas*[inaudible] | *cap 67 |
| 27'02 | | | I : lance sans élan – cap 68 |
| 27'21 | | | P : lance (toujours avec élan complet) – cap 69 |
| 27'52 | | | |
| 27'53 | 37 | J : oh le petit p... dis-donc/il a mieux passé au niveau du bras !/la vache ! | |
| 28'01 | | | J : lance sur élan réduit – cap 70 |
| 28'15 | | | J.-L. : lance sans élan – cap 71 |
| 28'22 | | | J.-L. : lance sans élan – cap 72 |
| 28'25 | 38 | P (à J) : est-ce que c'est pareil qu'au disque ou pas ?/est-ce que ça doit faire ça* | *P mime une extension du pied droit avec un léger mouvement de torsion du membre inférieur droit – cap 73 |
| | 39 | J : non | |
| | 40 | P : faut faire quoi ? | |
| | 41 | J : faut pousser c'est tout/sur l'appui | |

| | | | |
|-------|----|--|--|
| | | droit | |
| 29'00 | | | P : lance – cap 74 |
| 29'09 | | | J : lance – cap 75 |
| 29'31 | | | I : se prépare à lancer |
| | 42 | J : l'épaule vers l'avant ! | |
| 29'41 | | | I : lance (élan réduit) – cap 76 |
| | 43 | J : ah oui ça c'est bien !/là t'es en épaule là ! | |
| 30'02 | | | J.-L. : lance sur élan réduit – cap 77 |
| 30'03 | 44 | J : bon ça c'est pas mal/mais t'es à deux à l'heure avec les pieds/bouge un peu plus et puis c'est bon ! | |
| 30'14 | | | P : se prépare à lancer |
| | 45 | I (à P) : tiens-le un peu plus euh/plus haut devant !/parce qu'à la fin tu redescends comme ça* | *I : cap 78 |
| | 46 | J (à I) : arrête de lui donner des conseils toi j'veis jamais réussir à le battre/eh ! | |
| 30'31 | | | P : lance – cap 78 |
| 30'32 | 47 | J : ouais ! | |
| 30'51 | | | J : lance (élan réduit) – cap 79 |
| 31'17 | | | I : se prépare à lancer – cap 80 |
| 31'19 | 48 | J : sois pas serré dessus sois relâché tout l'avant-bras derrière | |
| 31'45 | | | I : lance – cap 81 |
| 31'46 | 49 | J : ouais c'est ça l'intention d'épaule I c'est bien ! | |
| 32'04 | | | I : lance – cap 82 |
| 32'05 | 50 | J : oh ça recommence de l'angle oh !/quel combat !/tu laisses monter la pointe euh/garde-le au niveau de l'œil | |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| 32'11 | | hein ! | J : s'absente momentanément P : se prépare à lancer – cap 83 |
| 32'20 | 51 | I (à P) : tiens-le derrière là/mets-le plus derrière*/voilà ! | *P : cap 83 |
| 32'30 | | | P : lance – cap 83 |
| 32'32 | 52 | I : au moment de lancer t'es comme ça là* | *I : cap 84 |
| | 53 | P : ah il est pas derrière ? | |
| | 54 | I : non/garde-le | |
| 32'41 | | | J.-L. : lance sur élan réduit – cap 85 |
| 32'53 | | | P : lance – cap 86 |
| 33'10 | | | J.-L. : lance – cap 87 |
| 33'19 | | | I : lance – cap 88 |
| 33'44 | | | P : lance – cap 89 |
| 33'59 | 55 | I : grand à la fin J.-L ! | J.-L : lance – 90 |
| 34'01 | 56 | P : tu t'arrêtes complètement à la fin ! | |
| 34'28 | | | J : est de retour |
| 34'41 | | | I : lance – cap 91 |
| 34'42 | 57 | J : bon ça ça va | |
| | 58 | I : ouais mais c'est un 600 ! | |
| | 59 | J : ouais j'ai vu/je sais mais j'dis là il passe au moins en épaule* | *J : cap 91 |
| | 60 | I : mais il me fait pas mal en épaule celui-là | |
| | 61 | J : mais t'as qu'à le lancer ! | |
| 35'12 | | | P : lance – cap 92 |
| 35'13 | 62 | J : au dernier moment tu le laisses prendre de l'angle/tu laisses monter le javelot au dernier moment !/t'as vu il perd toute sa vitesse ! | |
| | 63 | P : ouais ouais | |
| 35'31 | | | J.-L. lance – cap 95 |

| | | | |
|-------|----|--|--------------------------------------|
| 35'32 | 64 | J : oh là là//ben t'es mieux sans élan hein ! | |
| | 65 | J.-L. : ah oui mais j'arrive pas | |
| 36'01 | | | P : lance – cap 96 |
| 36'28 | | | I : lance – cap 97 |
| 36'29 | 66 | J : ouais mais là tu chiades pas parce c'est/c'est pas bon/t'as vu les/les c... que tu fais en hauteur ?//va devant là* ! | *J : cap 98 |
| 37'01 | | | P : entame sa course d'élan – cap 99 |
| | 67 | J : garde ta pointe/garde/garde ! | |
| 37'05 | | | P : achève son lancer – cap 99 |
| 37'06 | 68 | J : oui ! | |
| 37'24 | | | J.-L. lance sans élan – cap 100 |
| 37'25 | 69 | J : ah oui t'es mieux dedans hein ! | |
| 37'41 | | | I : lance – cap 102 |
| 37'42 | 70 | J : ah voilà !/OK/bon/mais c'est pas assez loin hein !/c'est ce que tu devrais faire au 800 ça//tu relances I ? | |
| | 71 | I : ouais | |
| | 72 | J : chiade l'épaule hein/et tu regardes ton javelot partir pour qu'il/pour qu'il parte bien hein//mets-toi là P et puis regarde//regarde bien son épaule/bras/épaule | |
| 38'03 | | | I : lance – cap 105 |
| 38'04 | 73 | I : m... ! | |
| 38'05 | 74 | J : ouais mais t'as fait ça en descendant//c'est dommage//c'était ça l'intention là* t'as vachement avancé mais tu descends//alors que c'était la même chose/en passant** sur l'appui là//pour faire prendre un cran/ah ben oui mais là t'avais bien avancé/ça c'est | *cap 105 **cap 105 |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| 38'38 | | bon ! | P : se prépare à lancer – cap 106 |
| | 75 | J : pareil/pense l'épaule/pense pas le bras/laisse le javelot derrière | |
| 38'44 | | | P : entame sa course d'élan – cap 106 |
| | 76 | J : allez épaule ! | |
| 38'48 | | | P : lance – cap 106 |
| 38'49 | 77 | J : ouais mais là t'es naze hein tu fais plus rien avec les jambes hein ?/ça sert à rien de partir de là-bas là t'arrives et t'es à deux à l'heure là ! | |
| 39'08 | | | J.-L. : lance sur élan réduit – cap 107 |
| 39'09 | 78 | J : ah tu veux pas te péter un adducteur là hein ?/t'es relax dans les jambes là hein ?//essaie d'aller plus vite là quand-même ! | |
| 39'27 | | | P : lance – cap 108 |
| 39'28 | 79 | J : oui l'épaule c'est//mais//tu dois faire quelque chose dans ta main parce que t'as vu comment qu'il est ? | |
| | 80 | P : ouais ouais/mais je sens qu'il/ | |
| | 81 | J : ah oui/t'es pas bien/ | |
| | 82 | P : je sens que je vas avoir des crampes au milieu de la paume là/ | |
| | 83 | J : regarde/au moment de lancer il faut que ta main elle fasse ça*/elle enroule//qu'elle ferme là pour favoriser/regarde le coude**/et après déplier//si elle passe//si tu passes/et tu laisses la main comme ça*** elle a tendance à passer sur le côté/et c'est là qu'tu peux te faire mal//et puis c'est pas bon dans le rendement/de tout | *J : cap 109 |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| 40'01 | | façon | P : mime le geste attendu – cap 109 |
| 40'02 | 84 | J : oui ! | |
| | 85 | P : OK d'accord !//je vais réessayer | |
| | 86 | J (à I) : la même chose I là l'épaule c'est bien/mais finis en montant/comme tu le faisais avec les pommés de pin cherche ça/passer sur l'appui gauche/sans te casser en deux ! | |
| 40'29 | | | I : lance – cap 110 |
| 40'30 | 87 | J : ouais !/un petit coup de tête vers l'avant hein ! | |
| 40'47 | | | J.-L. : lance sur élan réduit – cap 111 |
| 40'48 | 88 | J : oh là !//oh là là là là là là là/tu te casses au lieu de tourner*/c'est comme au disque/c'est ça que je voulais te dire avant la séance/ça fait rien ce sera pour la prochaine//avance l'épaule droite**/dans le javelot | *J : cap 111 **J : cap 111 |
| 41'05 | | | P : lance – cap 112 |
| 41'06 | 89 | P : oh non !/ça m'a tiré là* | *P : cap 112 |
| | 90 | J : et puis t'es/t'es à regarder le gazon/faut que tu regardes le ciel/t'as vu il monte pas ton javelot | |
| | 91 | P : ah ouais/ouais | |
| 41'28 | | | J.-L. : lance sur élan réduit – cap 112 |
| 41'29 | 92 | J : tu descends | |
| | 93 | J.-L. : les épaules là ? | |
| | 94 | J : oui/c'est mieux mais tu descends*/au lieu de rester grand/t'es grand reste grand/il montera plus ! | *J : cap 112 |
| 42'01 | | | P : lance sur élan réduit – cap 113 |
| 42'02 | 95 | P : mais non !//j'sens qu'il y un | |

| | | | |
|-------|-----|--|--|
| | | blocage en fait ! | |
| 42'31 | 96 | J : t'es accroché après/parce que t'as vu*/on croit qu'il va bien partir et puis au dernier moment tu freines avec ta main | *J : cap 113 J.L. : lance sur élan réduit – cap 113 |
| 42'32 | 97 | J.-L. : m... ! | |
| | 98 | P : en fait j'ai du mal à passer comme ça là* ! | *P : cap 113 |
| | 99 | J : t'as la tête dans le gazon lève la tête ! | |
| | 100 | P : c'est pour ça ? | |
| | 101 | J : ben oui/et puis ta main elle fait ça/ta main elle fait trop ça*/tu veux aller trop loin avec ta main | *J : cap 113 |
| 42'51 | | | I : se prépare à lancer – cap 114 |
| 42'53 | 102 | J : allez à plat hein/chiade ça !/ */ouais/ça c'est pas mal !/OK !/la trajectoire est bonne | *I : lance – cap 114 |
| 43'17 | | | P : lance sur élan réduit – cap 116 |
| 43'18 | 103 | P : mais non ! | |
| | 104 | J : non !/t'es la main dessus !/ | |
| | 105 | P : ça m'a tiré là mon bonhomme | |
| | 106 | J : t'as vu ?//t'es trop serré là*//(à J.-L.) : mais fais avec élan J.-L. !/ | |
| | 107 | J.-L. [inaudible] | |
| | 108 | J : mais si !/t'arriveras jamais à rien sans élan/y'a pas de championnat sans élan !/bouge !/ça va là/ça va ça va ça va [nota : J désigne la longueur de la course d'élan]/pense l'épaule/fous un vieux coup d'épaule vers | |

| | | | |
|-------|-----|---|--|
| 43'53 | | l'avant !/*/allez bouge bouge bouge/**//oui c'est ça !//bon alors maintenant//casse pas la tête*** tu tournes en regardant ton javelot et puis plus/vers le haut ! | *J.-L. : entame sa course d'élan (réduite) **J.-L. : achève son lancer ***J : cap 116 I : lance – cap 117 |
| 43'54 | 109 | J : et voilà t'as laissé monter le javelot ! | |
| | 110 | I : ouais mais là j'ai pas attendu de poser ! | |
| | 111 | J : tu l'as laissé monter/avant de frapper il était déjà trop monté | |
| 44'15 | | | P : lance – cap 118 |
| 44'16 | 112 | J : ta main elle veut faire ça* !/elle ne veut pas faire ça** !//de bas vers le haut !//ta main elle redescend !/donc tu imprimes un trajet vers le bas au javelot !/ben oui/tu le fais redescendre au lieu qu'il/qu'il monte | *J : cap 119 **J : cap 119 |
| 44'34 | | | P : lance sans élan – cap 119 |
| 44'35 | 113 | J : ouais/ouais ouais/lâche-le au point haut ici* !/et non pas/dans la phase descendante** | *J : cap 119 **J : cap 119 |
| 44'44 | | | P : lance – cap 120 |
| 44'45 | 114 | J : voilà/OK !/la forme de la trajectoire elle est montante ça c'est chouette | |
| 45'06 | | | J.L. : lance – cap 122 |
| 45'07 | 115 | J : oui/c'est bien J.-L. ! | |
| 45'24 | | | I : lance – cap 123 |
| 45'45 | | | P : lance – cap 124 |
| 45'46 | 116 | J : oui P !/ça c'est bon !/dans la forme t'es/ta vu ?/trajectoire est bonne/et t'as plus de jus là/arrête ! | |

| | | | |
|-------|-----|---|---|
| 45'07 | | | J.-L. : lance sur élan réduit – cap 125 |
| 45'19 | | | I : entame sa course d'élan – cap 126 |
| 45'21 | 117 | J : regarde la pointe ! | |
| 45'39 | | | I : lance – cap 126 |
| 45'40 | 118 | J [inaudible]*/t'as vu comment il est parti ?/il était un petit peu/ | *J : cap 127 |
| | 119 | I : comme ça | |
| | 120 | J : alors là il perd sa vitesse | |
| 45'58 | | | J.-L. : lance – cap 127 |
| 45'59 | 121 | J.-L. : oh m.../c'est pas possible | |
| | 122 | J : t'avances le nez/pareil t'es en train de redescendre/et avec ton bras pareil tu redescends/et ça le fait cabrer/et il redescend au lieu de monter//t'es grand/lâche ici* au plus grand/c'est ici le point le plus grand !//appui gauche main gauche [nota : J désigne en réalité la main droite] droite/alors que toi t'es ici et tu redescends | *J : cap 127 |
| 46'22 | | | J.-L. : lance – cap 128 |
| 46'23 | 123 | J : ouais/ça c'est tout de suite mieux !//tu peux être plus* | *J : cap 129 |
| 46'45 | | | I : lance – cap 130 |
| 46'46 | 124 | J : c'est pas mal en épaule/c'est pas mal I | |
| 47'04 | | | J.-L. : lance – cap 132 |
| 47'23 | | | J.-L. : lance – cap 133 |
| 47'41 | | | J.-L. : lance – cap 134 |
| 47'53 | | | I : lance – cap 135 |
| 48'10 | | | J.-L. : lance – cap 136 |
| 48'11 | 125 | J : non !/ça fuit avec ta main vers le bas !/déplie l'engin là* ! | *J : cap 137 |
| 48'23 | | | J.-L. : lance – cap 138 |

| | | | |
|-------|-----|---|--------------------------|
| 48'24 | 126 | J : ouh là ouh là qu'est-ce qu'il nous fait là ?/eh arrête là euh | |
| 48'41 | | | J.-L. : lance – cap 139 |
| 48'42 | 127 | J : oh c'est quelque chose !/tourne l'épaule droite avance pas le nez hein !/regarde du coin de l'œil ton javelot partir mais tourne pas !*/avance pas !/(à I) : à plat hein !/garde les yeux/le javelot longtemps/en face | *I : se prépare à lancer |
| 49'01 | | | I : lance – cap 142 |
| 49'02 | 128 | J : c'est pas à plat !/il monte beaucoup trop euh...I tu passes plus/tu l'as fait tout à l'heure au 600/là tu passes plus/t'es dans le grand angle//alors il/il reste dans l'angle/trop dans l'angle/parce que tu vas pas de l'autre côté | |
| 49'21 | | | J.-L. : lance – cap 145 |
| 49'42 | | | I : lance – cap 146 |
| 50'01 | | | J.-L. : lance – cap 147 |
| 50'18 | | | J.-L. : lance – cap 148 |
| 50'37 | | | I : lance – cap 149 |
| 50'56 | | | J.-L. : lance – cap 150 |
| 50'13 | | | J.-L. : lance – cap 151 |
| 50'30 | | | J.-L. : lance – cap 152 |
| 50'45 | | | I : lance – cap 153 |
| 50'47 | 129 | J : bon I !/même si t'es pas bien dedans/au moins une chose c'est que ça va mieux !/t'arrives à lancer ça fait deux séances de suite que tu peux lancer sans trop avoir mal/tu peux bourrer t'es à fond là ? | |
| | 130 | I : non/j'ai les boules hein de/j'ai peur | |

| | | | |
|-------|-----|--|--------------------------|
| | | toujours de/* | *J.-L. : lance – cap 154 |
| | 131 | J : ah bon ? | |
| | 132 | I : j'arrive pas à prendre de l'avance | |
| | 133 | J : est-ce que tu laisses relâché/ah c'est dommage/c'est pas ça qui pourrait te faire mal au niveau du bras hein/moi j'avais peur que tu me disais j'suis/j'suis pas bon au niveau du bras//ce que tu fais au 600 il faut que tu sois à fond hein ?/ah tu veux dire en dessous ? | |
| | 134 | I : ben je me place trop vite pour pas que* ça me fasse de/tu sais que ça prenne trop de vitesse | |
| | 135 | J : c'est/c'est pas le problème de la vitesse/c'est le problème que t'es bien placé ou pas/parce qu'il faut que ton bras passe** | |
| | 136 | I : tu vois là ça me faisait tout le temps mal un peu | |
| 51'49 | | | J.-L. : lance – cap 157 |
| 51'50 | 137 | J : ah c'est pas mal ça !/c'est bien fait ça J.-L./ça commence à ressembler à quelque chose//la trajectoire est belle t'as vu ?/il file bien | |
| 52'08 | | | J.-L. : lance – cap 158 |
| 52'09 | 138 | J : bon déjà tu le regardes il faut pas que tu t'amuses à le regarder je te l'ai déjà dit/plus tu le regardes plus il s'écarte//regarde devant toi ici tu mets les yeux dans/dans le toit du gymnase/et le javelot contre l'œil/hein ?/à un moment il est à vingt | |

| | | | |
|---------------------------|------------|--|--|
| <p>52'30</p> <p>52'31</p> | <p>139</p> | <p>centimètres de toi c'est pas bon du tout ça//mais c'est surtout que tu commences à bouger tu fais plus rien en haut tu*/tu fais passer le bras/y'a/y'as plus de buste y'a plus rien</p> <p>J : je sais pas s'il était fixé à gauche !</p> | <p>*J : cap 160</p> <p>I lance – cap 161</p> |
|---------------------------|------------|--|--|

▪ 4^{ème} séance : 08/04/04 – début du travail technique : 15h30

nota :

- l'on notera la présence de M et de D, deux décathloniens et de N, jeune athlète débutante.
- les lancers sans élan de I, en début de séance, sont réalisés avec un poids de deux kilogrammes

| Temps : | T.D.P. : | Traces verbales : | Gestes : |
|---------|----------|---|--|
| 0'00 | 1 | J : ah c'est mieux/mais ça ira pas loin [J se réfère aux lancers de M lors de séances antérieures] | M : lance sans élan – cap 3 |
| | 2 | M : au pied de la/[M se réfère à une butte en terre faisant office de surface de réception des javelots] | |
| | 3 | J : à la base du talus | I : lance sans élan – cap 5 M : lance sans élan – cap 9 D : lance sur élan réduit – cap 10 N : lance sur élan réduit – cap 11 |
| 2'12 | 4 | J : non là tu passes n'importe comment/tu passes sur le côté* | *J : mime un passage du bras lanceur au-dessus de la tête – cap 11 I : lance sans élan – cap 12 N : lance une balle de lancer – cap 14 |
| | 5 | J : oui c'est bien/dans le bras/pourquoi tu fais pas ça avec le javelot ?/(à M)lance sur deux trois pas si tu veux/fais du gauche droite gauche M !/(à D) : cherche pas à balancer dans/l'angle mais cherche à faire une trajectoire et à sentir droite/gauche | **J : se place en double appui et mime la finale du geste de lancer – cap 15 |

| | | | |
|------|----|--|---|
| 6'04 | 6 | bing** et réagir D [inaudible] | |
| | 7 | J : non gauche droite gauche | |
| | 8 | D : OK | |
| | 9 | J : rapproche-toi rapproche-toi/pied gauche ici***/gauche/droite/gauche/je lance | ***J : trace une marque au sol pour désigner l'endroit où devra se poser l'antépénultième appui de D – puis il désigne l'endroit où devront se poser l'avant-dernier puis le dernier appui – cap 15 D : mime le geste attendu – cap 15 |
| | 10 | J : et voilà/gauche/droite/gauche ça s'appelle//et là/hop/bing*****/ [inaudible]/c'est l'étape d'après le sans élan/avant de passer à quatre pas/c'est le hop que tu travailles donc 'faut insister sur le gauche/le temps fort gauche/hop*//tu vois ?/'faut qu'en même temps tu te dises/hop/tu passes les pieds vers l'avant | ****J : mime à nouveau le geste en insistant sur l'enchaînement « hop » (suspension suite à la pose de l'antépénultième appui) – double appui final – cap 15 *J : idem – cap 15 |
| | 11 | M** : hop ! | **M : mime le geste attendu – cap 15 |
| | 12 | J : oui c'est ça c'est ça !/allez vas-y/attention à la gamine****//derrière la ligne viens ici viens ici viens ici/on s'en fout où ça tombe*****/voilà/tu te mets là/vas-y | ***J désigne N – cap 15 ****M se place au niveau des marques initialement tracées pour D – cap 15 M : lance – cap 15 D : lance – cap 16 J : lance – cap 17 I : lance sans élan – cap 18 |
| | 13 | J (à N) : allez/bien dedans/en | |

| | | | |
|------|--|--|------------------------------|
| 8'53 | | ligne/reste en ligne | N : lance – cap 19 |
| | 14 | J : ouais/bon | D : lance – cap 20 |
| | 15 | J : celui d'avant était bien | M : lance – cap 22 |
| | 16 | J : c'est pas mal dans la forme | J : lance – cap 24 |
| | | | I : lance sans élan – cap 25 |
| | | | J : lance – cap 26 |
| | | | M : lance – cap 27 |
| | 17 | M [manifeste son mécontentement] | |
| 18 | J : c'est dommage/t'es pas mal dans ton attaque de pied droit mais c'est après que tu te ch... dessus*****/tu poursuis pas***** et ça***** c'est pas bon//tu te casses en deux comme ça là*****/les deux jambes***** alors que si tu réagis bien*****/parce que/parce que l'attaque elle est meilleure que tout le monde | <p>*****J : se place en double appui – cap 27</p> <p>*****J : mime l'avancée de la jambe droite lors du double appui – cap 27</p> <p>*****J : désigne la jambe gauche – cap 27</p> <p>*****J : mime une position latérale « cassée » : le tronc est incliné vers l'arrière à l'entame du double appui alors que les appuis sont au sol – cap 27</p> <p>*****J : désigne un mouvement global de flexion/extension des deux jambes lors du double appui – cap 27</p> <p>*****J : désigne un angle d'envol optimal – cap 27</p> <p>D : lance – cap 27</p> <p>I : lance – cap 28</p> <p>D : lance – cap 29</p> | |

| | | | |
|-------|----|---|--|
| 11'19 | 19 | J : euh/[inaudible]/tu joues les écroulés | |
| | 20 | D : ouais là y'a un petit peu trop d'angle | |
| | 21 | J : réagis sur jambe gauche/*droite-gauche !/ah non non | M : s'apprête à lancer – cap 30 *au moment de la reprise de l'appui droit de M – cap 30 M : achève son lancer – cap 30 J : lance – cap 31 N : lance – cap 32 |
| | 22 | J : ouais c'est bien N ça !/c'est mieux ça/au niveau de la balle c'est très bien ce que tu fais !/tu visais les filles toi aussi ?[J : désigne un groupe de jeunes filles se situant juste derrière la butte de réception des javelots]/*/à I : tu commences à paniquer hein ?/tiens viens là/tu prends un des trois on va y aller tranquillement | *I se dirige vers J, l'air préoccupé – il se tient le coude – cap 33 |
| | 23 | J : oh p... là il prend de l'élan là !/ oh là/t'es encore en train de jouer les écroulés/en finale tu joues les écroulés**//grandis-toi et monte sur la patte gauche*** | M : lance – cap 34 **J : mime une flexion du buste en finale du geste – cap 33 ***J : mime le geste attendu – cap 34 I : lance (javelot) – cap 34 D : lance – cap 35 |
| 14'45 | 24 | J : tu laisses prendre de l'angle juste avant de lancer/c'est dommage/pied gauche tu laisses filer la pointe****/faut qu'tu la gardes là*****/là/après c'est pas grave mais/toi il a filé avant/et il a trop monté | ****J : désigne l'inclinaison du javelot par celle de son buste, bras légèrement écartés – cap 35 *****J : idem avec un angle d'inclinaison plus à plat – cap 35 |
| | 25 | D : ouais | |

| | | | |
|-------|----|--|--|
| 17'12 | 26 | J : beaucoup trop | I : lance sans élan – cap 36 I : lance sans élan – cap 37 |
| | 27 | J : c'est bien euh/I/t'es bien dedans | |
| | 28 | J (à M) : tu vas arriver à finir grand sur cette jambe gauche ?/b... d... on dirait qu't'as plus rien dans les cannes//allez monte ! | M : lance – cap 39 |
| | 29 | J : bon !//toi aussi tu laisses monter maintenant la pointe/avant le dernier appui/et t'arrives toujours trop incliné toi//t'est incliné comme un lanceur de quatre-vingt dix mètres mais t'as pas les moyens*****/(à N) : c'est bien N ça !//(à M) : tu t'inclines de trop alors je te l'ai déjà dit tu prends l'inclinaison/donc tu prends de l'angle c'est foutu//reste beaucoup plus droit/tu te déplaceras plus vite et surtout sur dernier pied gauche* tu/tu montes dessus/(à D) : garde ton javelot dans l'œil/longtemps/garde ! | *****N : lance – cap 39 *J : mime le geste attendu – cap 40 D : lance – cap 40 |
| | 30 | J : bon/[inaudible]/tas déclenché un peu trop vite | I : lance sans élan – cap 41 I : lance sans élan – cap 42 |
| | 31 | J : voilà/ça va ça comme trajectoire – c'est mieux | I : lance sans élan – cap 44 M : lance un caillou – cap 45 |
| | 32 | J : tu reviens dans le temps d'épaule/et | |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| | | <p>surtout[inaudible]</p> <p>J : ouais ça c'est très bon//conduis le mouvement gentiment I</p> | <p>I : lance sans élan – cap 45</p> |
| 20'03 | 33 | | <p>I : lance sans élan – cap 46</p> <p>I : lance sans élan – cap 47</p> |
| | 34 | J : ouais t'es bien dedans I ça va | |
| | 35 | I : c'est vrai que là ça me tire un peu là [I : évoque sa douleur au coude] | |
| | 36 | J : hein ? | |
| | 37 | I : c'est vrai que là ça me tire un peu/alors que je suis pas/ | |
| | 38 | J : ouais mais là t'as beaucoup d'écart/tu vas un peu loin avec ta jambe gauche/alors euh/[inaudible]/ passer là**/l'épaule gauche tu laisses tomber un peu pour que celle-ci*** monte//quand tu fais du sans élan pur [J : désigne des lancers sans élan où les deux appuis sont immobiles au sol avant le déclenchement du geste] tu le fais mieux//vas-y/je te regarde | <p>**J : mime le geste attendu au niveau du passage du bras en finale – cap 47</p> <p>***J : désigne l'épaule droite – cap 47</p> |
| 22'32 | | | <p>I : lance sans élan – cap 48</p> |
| | 39 | J : oh le javelot/p... je le voyais dessus | |
| | 40 | I : ouais | |
| | 41 | J : c'est pas vrai hein décale ton pied/b... d... à chaque fois il faut que je te le dise | |
| | 42 | J : t'as ressenti là ? [J se réfère au coude de I] | |
| | 43 | I : ouais un peu encore | |
| | 44 | J : ah bon ? | <p>I : lance sans élan – cap 48</p> |

| | | | |
|-------|----|---|--|
| 24'11 | 45 | J : c'est très bon là dans la forme/c'est bien | |
| | 46 | I : ouais c'est dès que je bourre j'ai pas mal | |
| | 47 | J : t'étais mieux là//n'aie pas peur de faire tomber à gauche/ça passera mieux à droite//ça vient que/tu fais une faute de main/t'arrives pas à être relâché/faut qu't'arrives à être beaucoup plus relâché avec les doigts | |
| | 48 | J : tu vas trop loin avec pied gauche/sans élan il faut droite gauche pour finir/encore à passer de l'autre côté*/chose que t'avais réussie avec les pommes de pin j'étais content ce jour-là/tu finissais/grand par dessus/mais là tu peux plus/parce que t'as été trop loin avec pied gauche//pose et monte | I : lance sans élan – cap 51 *J : mime le geste attendu (passage de tout le corps au-delà de l'appui gauche en fin de geste) – cap 51 |
| | 49 | J : oui/OK | I : lance sans élan – cap 51 |
| | 50 | I [inaudible] | |
| | 51 | J : hein ? | |
| | 52 | I : je vise là-bas [J se réfère à l'angle que forme le grand axe du javelot par rapport à un plan vertical en désignant la zone d'atterrissage de l'engin] ça va moins loin | |
| | 53 | J : y'a peut-être un peu de vent/le vent il est fort/vise là-bas | I : lance – cap 52 I : lance – cap 53 N : lance – cap 53 |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| 27'18 | 54 | J : ouais dans la forme c'est ça N/(à I) : tu laisses monter un peu là I | |
| | 55 | I : ouais | |
| | 56 | J : monte/et avance/toujours/cet écart qui est trop prononcé | |
| | 57 | I : faut qu'du coup je descende sur le pied** | **I : tente de réguler sa posture de départ afin d'avoir les deux appuis plus rapprochés, ce qui l'oblige à avoir la jambe droite plus fléchie – cap 53 |
| | 58 | J : oui/oui/tu pousses un petit peu à droite et tu poses | I : tente de mimer le geste attendu – cap 53 |
| | 59 | J : voilà/tu pousses pour mettre en tension ça/le côté droit/et tu poses l'autre | I : lance sans élan – cap 53 |
| 29'56 | 60 | I : oh m... encore trop haut | |
| | 61 | J : si/si/ça va | N : lance – cap 53 |
| | 62 | J : ouais/encore pareil//N !/ton pied droit il est là et ton pied gauche il est là*//y'a trop d'écart/c'est ça qui fait la rotation//droit il faut qu'il soit là** et que tu pousses/vers l'avant | *J : mime un écart latéral des deux appuis très important lors du double appui – cap 53 **J : mime un écart moins important des deux appuis – cap 53 ***J : mime l'avancée de la jambe droite lors du double appui – cap 53 J : lance sans élan – cap 53 |
| | 63 | J : ouh là ouh là ouh là ouh là ouh là ouh là ouh là/oh là là | I : lance sans élan – cap 54 |
| | 64 | J (à N) : tu vois/le pied droit il est là le | |

| | | |
|----|--|---|
| | <p> pied gauche il est là****/*****/faut qu't'arrives à progresser à cheval sur cette ligne//et ça ça vient ici qu'ici ton pied droit tu le laisses toujours aller un peu de travers//tu croises/tu*****/et à la fin tu/tu vois/droite gauche/à la fin t'es presque sur la ligne//OK ?/essaie/vas-y//en te déplaçant/contrôle toujours ton pied droit il va vers l'avant/en te déplaçant cette fois-ci regarde le pied droit il va vers l'avant/[inaudible]/avant ça allait de travers/c'est pour ça que t'es décalée en finale//allez vas-y//je vas ti dire pour le pied droit </p> | <p> ****J : désigne l'emplacement des appuis de N lors de ses précédents lancers – cap 55 *****J : trace une ligne droite au sol avec son javelot – cap 55 *****J : effectue un déplacement un déplacement en pas croisés sur la ligne – cap 55 N : lance – cap 55 </p> |
| 65 | N [inaudible] | |
| 66 | <p> J : ben là tu poses toujours n'importe comment/tu poses toujours décalé pied gauche//faut qu'tu corriges ça t'as trop d'écart//sur ton pied droit/t'es là//et t'es là*****/mais là il [J parle du pied gauche] est trop extérieur//il faut qu'ici*****/ on ait l'impression de serrer les cuisses tu vois/faut pas lancer à l'extérieur/c'est je serre ici </p> | <p> *****J : pose ses appuis à l'endroit où les pose N lorsqu'elle lance *****J : mime l'engagement de la jambe droite préalable au « hop » N : lance – cap 56 </p> |
| 67 | <p> J : le pied droit est de travers/c'est dommage !/le dernier pied droit est de travers il faut que tu le rentres cocotte//rappelle toi sensation de serrer les cuisses pour croiser </p> | <p> I : lance sans élan – cap 57 </p> |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| 31'49 | 68 | J : tu avances t'es comme ça*****//y'a pas à avancer comme ça//je pose/et je vais frapper dedans*/complètement différent/t'es en train de tout détruire/et t'as toujours pas posé le pied gauche/tu mets trois jours à poser pied gauche//gauche/et après j'y vais//le pied gauche surprend tout le haut du corps | I : lance sans élan – cap 58 *****J : mime une bascule de l'ensemble du tronc vers l'avant – cap 58 *J : mime un grandissement sur l'appui gauche – cap 58 |
| | 69 | J : bon/ah oui dans le mur/oh là là là là là là là là | I : lance sans élan – cap 58 |
| | 70 | J : c'est limite limite la jambe gauche/elle plie/elle plie vachement et elle a du mal à**/essaie de poser qu'elle soit presque tendue sans élan ça doit être possible | I : lance sans élan – cap 59 **J mime l'extension de la jambe gauche – cap 59 |
| | 71 | J : ouais/t'es bien dedans/ouais épaule ça va I/c'est bien | I : lance sans élan – cap 60 I : lance sans élan – cap 61 |
| | 72 | J : pourquoi tu/tu décales tant que ça là ?/là/vers l'avant et après***/continue la tension du côté droit/ton côté droit ne veut pas avancer vers l'avant****//je pousse/je pose pied gauche et je continue//allez/avance ! | I : lance sans élan – cap 62 ***J : mime l'avancée du corps au-delà de l'appui gauche ****J : désigne l'avancée de l'hémicorps droit suite au lancer – cap 62 I : lance sans élan – cap 62 |

| | | | |
|-------|----|---|--|
| 34'58 | 73 | J : bon ! | I : lance sans élan – cap 63 |
| | 74 | J : t'ouvres pas ça***** pour laisser tirer/pour laisser avancer/t'as*****/t'as toujours un côté gauche qui t'empêche d'avancer/ouvre/laisse tomber le côté gauche***** pour laisser avancer le côté droit | *****J : mime l'extension de la cage thoracique lors de la projection de l'engin – cap 64 *****I : tente de mimer le geste attendu – cap 64 |
| | 75 | I (à nous) : j'arrive pas à rester derrière là/comme ça | |
| | 76 | J : voilà | |
| | 77 | (nous) : donc tu vas trop vite à gauche ? | |
| | 78 | I : en fait je bascule/au lieu de//tu pourrais me refiler les trucs là/ | |
| | 79 | (nous) : ouais | |
| | 80 | J : t'arrives à le mettre sur papier ? | |
| | 81 | I : ouais c'est ce que j'avais/et là tu vois vraiment que je*/au lieu de/** | *I : mime une bascule du tronc vers l'avant en finale – cap 65 **I : mime une dissociation fonctionnelle des appuis droit et gauche lors du double appui – cap 65 |
| | 82 | J : et c'est dans le genou ça***/je laisse tomber mon genou droit/mon genou droit je vais le piquer dans le sol//et hop/ça provoque gauche/sans que le haut ait bougé/et après/***/et après c'est l'élan qui redresse le corps et qui tire sur le javelot | ***J : mime l'avancée du genou droit – cap 65 ****I : tente de mimer le geste de J – cap 65 |
| | 83 | (nous) : c'est une conséquence après | |
| | 84 | J : oui/mais/l'intention c'est surtout pas | |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| | | de faire ça***** pour aller mettre le poids du corps sur la jambe gauche/c'est d'laisser descendre le genou droit*****/ | *****J : mime une extension verticale de la jambe droite – cap 66 |
| | 85 | (nous) : ah ouais d'accord | |
| | 86 | J : dans le sol/tu laisses descendre*****/et ça provoque ça***** plus vite/et là t'es sûr que/t'es loin/la distance entre ça et ça | *****J : mime l'action de la jambe droite à l'entame du double appui – cap 66 |
| | 87 | (nous) : au lieu/au lieu/qu'est-ce que tu disais qu'il faisait I ? | *****J : mime la transition flexion – extension de la jambe droite / phase de double appui – cap 66 |
| | 88 | J : il passe /sur la jambe droite/il vient charger***** l'appui gauche alors/il est toujours écroulé et puis il est pas bon là | *****J : désigne la distance entre le pied gauche et la main droite – cap 66 |
| | 89 | (nous) : ah c'est pour ça que tu lui dis tu joues les écroulés ? | *****J : mime une bascule de tout le corps au-dessus de l'appui gauche - cap 66 |
| | 90 | J : oui/tu joues les écroulés c'est ça/alors qu'il suffit de descendre un petit peu ici*****/un petit peu mais pas trop/et l'élan fait revenir après/là c'est là***** que la phase de lancer se fait | *****J : mime la « descente » sur l'appui droit – cap 67 |
| 42'22 | 91 | I : alors que moi moi j'suis comme ça***** | *****J : mime l'avancée du corps autour de l'appui gauche – cap 67 |
| | 92 | J : voilà tu vois il est de l'autre côté//son haut de corps est foutu il est déjà en avant/elle est perdue et puis ça fausse la trajectoire | *****I : mime une bascule du corps autour de l'appui gauche – cap 67 |
| | 93 | (nous) : d'accord | |
| | 94 | J : pour que la trajectoire soit bonne c'est/le corps arrive | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | | là*****/au-dessus de l'appui gauche et puis là ça remonte/c'est la phase remontante là du/du haut | [J part entraîner un autre lanceur qui vient d'arriver] I : mime le geste décrit par J – cap 68 |
| 95 | | I (à nous) : et tu vois des fois/des fois quand j'pose trop loin là/quand je vais là* | *I : mime une position de lancer sans élan avec les appuis écartés (dans la direction du lancer) |
| 96 | | (nous) : ouais | **I poursuit par un mime de lancer sans élan où le haut du corps bascule vers l'avant alors que les fesses restent en arrière (décalage antéro-postérieur) |
| 97 | | I : du coup je décale**/j'ai le cul/tu vois | |
| 98 | | (nous) : cul en arrière ? | |
| 99 | | I : cul derrière | |

▪ 5^{ème} séance : 15/04/04 – début du travail technique : 15h30

nota :

- devant intervenir auprès d'un groupe de lanceurs de disque ce jour-là, J est moins intervenu auprès des lanceurs de javelot
- une compétition se déroulait sur le stade principal qui jouxte celui où s'entraînent les lanceurs. Pour cette raison, il nous fut parfois impossible d'identifier les paroles de I, J et N.

| Temps : | T.D.P. : | Traces verbales : | Gestes : |
|---------|----------|---|---|
| 0'00 | 1 | J : t'es l'nez dedans/laisse la/la tête en arrière | I : lance sans élan – cap 3 N : lance – cap 5 I : lance sans élan – cap 9 I : lance sans élan – cap 10 N : lance – cap 11 I : lance sans élan – cap 12 N : lance - cap 13 I : lance – cap 14 |
| | 2 | J : t'as tendance à avancer trop hein/l'épaule/l'épaule | I : lance – cap 15 |
| | 3 | J : tu vas trop loin/c'est pour ça que tu glisses aussi/tu vas un peu loin avec pied gauche//faut qu'tu t'sentes/sur ton pied gauche//(à N) : tête devant allez/reste haute | N : lance – cap 16 |
| | 4 | J : ouais//hésite pas hein le petit sursaut* hein/que ce soit vite fait trouver le sol | *J : mime un « hop » de face – cap 16 N : lance – cap 17 |
| 5'17 | | | I : lance sans élan – cap 18 |

| | | | |
|------|---|---|---|
| 9'48 | 5 | <p>J : j'sais pas ce que tu fais là**/tu fais plus rien là/arrivée en finale c'est bien/les pieds sont bien en ligne//viens frapper dedans***/la main doit aller dans la direction****</p> | <p>I : lance sans élan – cap 19 N : lance – cap 20 I : lance sans élan – cap 21 I : lance sans élan – cap 22 N : lance – cap 23 I : lance – cap 24 N : lance – cap 25 **J : désigne la main lanceuse – cap 25 ***J : mime l'avancée de la main lanceuse – cap 25 ****J : mime le trajet décrit par la main en finale du geste – cap 25</p> |
| 9'48 | 6 | <p>J : avec les pieds tu surprends le haut du corps en phase finale hein/c'est ça/l'intention hein//avance pas le nez pour lancer/c'est les pieds qui vont vers l'avant//là/*hop/ah ouais/y'a rien à faire il continue de tourner/ c'est pas vrai/elle est complètement en ligne je comprends plus/ce qu'elle fait avec la main/[inaudible]</p> | <p>*N : lance – cap 26</p> |
| | 7 | <p>I (à J) : là ça me tire le bras/rien que ça</p> | |
| | 8 | <p>J : ça tire/à chaque fois</p> | <p>I : lance sans élan – cap 30</p> |
| | | | <p>I : lance sans élan – cap 31</p> |
| | 9 | <p>J : finis plus grand/tout le temps/t'as peur</p> | <p>I : lance sans élan – cap 31</p> |

| | | | |
|-------|----|---|--|
| 11'41 | 10 | J : ouais/voilà/tu devrais essayer sur quelques pas mais tu veux pas ? | |
| | 11 | I : ben j'ai peur pour l'immeuble | |
| | 12 | J : ben tu pars de plus loin c'te blague !/tu te mets là-bas au bout tu vas pas taper dans l'immeuble hein ! | I : lance (élan réduit) – cap 32 |
| | 13 | J : oh oh oh oh oh/c'est quoi ça ?/tu peux pas les mettre dans le talus ? | I : lance (élan réduit) – cap 32 I : lance (élan réduit) – cap 33 |
| | 14 | J : t'es pas parti un peu loin à mon avis là ?//eh I ! | |
| | 15 | I : ouais | |
| | 16 | J : applique toi/belle épaule | I : lance (élan réduit) – cap 34 |
| | 17 | J [inaudible] | |
| | 18 | I [inaudible] | I : lance (élan réduit) – cap 35 I : lance (élan réduit) – cap 36 I : lance (élan réduit) – cap 37 I : lance (élan réduit) – cap 38 |
| 17'57 | 19 | J : faut pas vouloir aller trop loin avec la main hein/c'est peut-être ça qui te fait mal au coude/là/et puis là tu veux/tu veux l'emmener trop loin/mais ça c'est parce que t'as pris l'habitude d'être le nez devant//donc tu continues de pousser après//c'est trop tard | I : lance (élan réduit) – cap 39 |
| | 20 | J : ouais !/voilà !/b... d.../ça ça ressemble à du javelot//t'as pas eu mal | |

| | | | |
|-------|----|--|--|
| | | là ? | |
| | 21 | I : un peu | |
| | 22 | J : un peu ?/oh/c'est pas vrai ! | I : lance (élan réduit) – cap 40 I : lance (élan réduit) – cap 41 |
| | 23 | J : bon/c'est bien/[inaudible] | |
| | 24 | I : hein ? | |
| | 25 | J : [inaudible] (J demande à I où il a mal) | |
| | 26 | I : toujours au même endroit/un petit peu/et tiens là j'arrive plus à tendre là*/là pendant deux jours j'arriverai plus à tendre | *J : désigne la face interne du coude – cap 41 |
| | 27 | J : t'es juste hein/y'a pas de secret hein | |
| | 28 | I : c'est bizarre/c'est ch... | |
| | 29 | J : et/l'intention que j'ai vue souvent ça** c'est/faux/ | **J : mime une rotation du bras vers l'avant – cap 41 |
| | 30 | I : ça oui je le savais | |
| | 31 | J : tu libères beaucoup plus de fouet de cette région-là***ça j'tai/souvent dit/t'as/t'as toujours cette impression de****/forcer beaucoup trop et de rester contracté c'est pas bon/faut/faut relâcher dans cette phase/c'est ça qu'accélère le javelot | ***J : mime l'avancée du coude en finale – cap 41 ****J : enchaîne « avancée du coude – avancée de la main » - cap 41 |
| 20'39 | 32 | J (à nous) : il force/compte tenu qu'il n'y a pas ce temps d'étirement il force***** en agissant dans ce sens là*****/et il force en contraction//alors ça ça tiraille tu comprends alors que là*****/c'est fini/on libère complètement là y'a | ***** mime l'avancée du bras en finale par contractions musculaires volontaires – cap 42 ***** poursuit par une bascule du buste en avant et une extension du bras – cap 42 |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| 24'05 | | plus/y'a pas à forcer d'ailleurs/on a plié l'avant bras sur le bras/et ça déplie ici***** mais y'a pas à forcer | *****J : mime un mouvement d'avancée de l'épaule jusqu'au dessus de la tête qui se poursuit par un mouvement de flexion/extension du bras par transferts de moments cinétiques – cap 43 |
| | 33 | J (à nous) : c'est ça que tu te rends peut-être pas compte au javelot/c'est pas un effort d'un/d'un muscle euh/direct sur l'engin comme au poids où tu pousses vraiment sinon le poids il avance pas/parce que là il y a pas à tirer dessus/y'a simplement à se mettre en arc***** et libérer le javelot/dans la bonne direction/en fait c'est une conduite/c'est tout//alors l'épaule/elle renvoie le bras/quand c'est bien mis en tension ça renvoie tout seul vers l'avant/mais c'est pas/en forçant qu'on fait avancer le javelot | *****J : mime la position de la phase de double appui – cap 43 |
| | 34 | (nous) : d'accord | I : lance – cap 44 |
| | 35 | J : ouais ça c'est pas mal/bien I ! | I : lance – cap 45 *J : mime une position de départ avec la main droite très basse – cap 45 |
| | 36 | J : t'es un peu*/au départ/je me demande où tu t'en vas parce que t'as décalé le javelot tu t'en vas là-bas** | **J : mime un déplacement de l'ensemble corps-engin en arc de cercle vers la droite – cap 45 |
| | 37 | I : et au dernier moment/ | |
| | 38 | J : et quand tu fais ton hop tu viens ici***//alors attention/ça ça fait écarter le bras du lancer****/ça fait mal//faut que le bonhomme reste là après le hop | ***J : mime un décalage latéral des appuis en phase finale (appui droit décalé vers la droite, appui gauche décalé vers la gauche)– cap 45 |

| | | | |
|-------|--|--|---|
| 28'39 | | <p>et fermé pour/pour passer*****/faut que ça passe le plus vite possible au-dessus de l'axe gauche//alors que là t'as tendance à ouvrir*****/pas celui-là hein mais quand-même il sont plus à l'extérieur*****/le bonhomme est d'un côté le javelot est de l'autre côté/faut qu'ça reste ensemble plus longtemps/</p> <p>39 J : ouais/ça ça va ça/eh tu pourrais avoiner un peu plus que ça là tu fais quoi là/tu déplies le bras c'est tout là hein ?</p> <p>40 I : ben ouais</p> <p>41 J : ah oui j'vois bien là/tu fais rien dedans là/p... fous une frite dedans là m.../fais quelque chose</p> <p>42 (à nous) : il va le f... dans le gymnase/oh il a pas été plus loin//(à I) : c'était bien I ça !</p> <p>43 J : c'était bien ton lancer I/jambe gauche/tout y est/c'est pas mal/essaie de descendre/</p> <p>44 I : sur le genou</p> <p>45 J : un peu plus sur le côté droit*****/tu passes un peu*****/alors ça met le bassin et les épaules vers l'avant/voilà/là/l'angle là*****/</p> | <p>****J : écarte son bras droit vers la droite – cap 45</p> <p>****J : mime un passage du bras lanceur (presque) dans un plan vertical au-dessus de la tête – cap 45</p> <p>****J : mime un passage du bras lanceur décalé à droite de la tête – cap 45</p> <p>I : lance – cap 46</p> <p>I : lance – cap 46</p> <p>I : lance – cap 48</p> <p>****J : mime une flexion du genou droit – cap 48</p> <p>****J : mime une bascule globale du corps autour de l'appui gauche – cap 48</p> <p>I : mime le geste attendu – cap 48</p> |
|-------|--|--|---|

| | | | |
|-------|----|---|---|
| 35'27 | 46 | J : voilà/et après tu passes/tout au-dessus de ta jambe gauche | I : lance – cap 48 |
| | 47 | J [inaudible] | |
| | 48 | I [inaudible] | I : lance – cap 49 |
| | 49 | I : non ! | |
| | 50 | J : mouais | |
| | 51 | I : là j'bloque pas par contre | I : lance – cap 50 |
| | 52 | J : bon/c'est pas mal ça | |
| | 53 | J : faut que le [inaudible] vienne du pied droit/le pied droit il est en/pression comme ça au lieu d'être là*//alors là déjà t'as pas le choix/[inaudible]/il faut aller chercher le sol/légèrement vers l'avant//ah ouais/il va pas/le pied droit/il pousse derrière alors/il pousse le bonhomme vers l'avant//c'est pas bon | *cap 50 I : tente de mimer le geste attendu – cap 51 |
| | 54 | J : voilà/c'est qu'il sert à/pied droit il est là/et à mettre en tension*** et pas à pousser le bonhomme vers l'avant | **J : mime l'avancée du pied droit à l'entrée du « hop » - cap 51 I : lance – cap 51 |
| | 55 | J : ouais/et t'es aussi trop vite de face hein/à gauche t'es déjà/alors/là/t'es de face/donc/ça va passer là****//*****'faut qu'tu fermes/tu fermes pour garder/quand tu vas/contact pied gauche***** tu | **** mime un passage du coude droit sur le côté droit du lanceur – cap 51 *****J : mime une rotation de la ligne des épaules dans le sens inverse du |

| | | | |
|-------|----|--|--|
| 39'11 | | fermes//alors soit qu'tu replaces l'épaule comme ça***** contact pied gauche/voilà/ça garde l'alignement//reste*****//bon/pas mal ça | sens trigonométrique, ce qui la place parallèlement au sens de déplacement du lanceur – cap 51 *****J : idem mais au passage de l'appui gauche initiant le « hop » - cap 51 |
| | 56 | I : j'vais arrêter | 51 |
| | 57 | J : ouais/t'en as trop marre ? | *****I : lance – cap 51 |
| | 58 | I : non/c'est/c'est chiant un peu là | |
| | 59 | J : pourquoi ? | |
| | 60 | I : parce que j'arrive pas vraiment à bloquer | |
| | 61 | J : ben c'est parce que t'as pas mis les pointes/tu mets les pointes là-dessus et puis ça accroche hein/et en plus tu vois ça glisse ces godasses//mais c'est pas mal comme boulot ce que tu faisais sur quelques pas comme ça c'est/dans la forme j'aime bien | |

▪ **6^{ème} séance : 22/04/04 – début du travail technique : 15h30**

nota : cette séance se déroule sur un stade d'une commune avoisinante. Ce stade étant davantage exposé au vent, nous avons rencontré quelques difficultés pour enregistrer les paroles des acteurs. En outre, la disposition des installations a obligé J à laisser « ses » lanceurs (javelot, disque et marteau) en autonomie durant de larges intervalles de temps.

| Temps : | T.D.P. : | Traces verbales : | Gestes : |
|---------|----------|-------------------|---|
| 0'00 | | | I : lance sans élan – cap 1 N : mobilise l'articulation de ses épaules avec son javelot – cap 2 I : lance sans élan – cap 3 I : lance avec élan réduit – cap 4 I : lance avec élan réduit – cap 5 |

| | | | |
|-------|---|--|---|
| 14'11 | 1 | J : oh !/I/[inaudible]*/tu passes à côté hein !/ | <p>I : lance sans élan – cap 6</p> <p>I : lance avec élan réduit – cap 7</p> <p>N : mobilise l'articulation de son coude avec son javelot – cap 8</p> <p>I : mobilise l'articulation des ses épaules avec son javelot – cap 9</p> <p>N : mobilise l'articulation de son coude avec son javelot – cap 9</p> <p>I : lance sans élan – cap 10</p> <p>I : lance sans élan – cap 11</p> <p>N : lance sans élan – cap 12</p> <p>I : lance sans élan – cap 13</p> <p>I : lance sans élan – cap 14</p> <p>N : lance sans élan – cap 15</p> <p>I : lance sans élan – cap 16</p> <p>N : lance sans élan – cap 17</p> <p>I : lance sans élan – cap 18</p> <p>N : lance sans élan – cap 19</p> <p>I : lance sans élan – cap 20</p> <p>I : lance sans élan – cap 21</p> <p>I : lance sans élan – cap 22</p> <p>N : lance sans élan – cap 23</p> <p>N : lance sans élan – cap 24</p> <p>I : lance sans élan – cap 25</p> <p>N : lance sans élan – cap 26</p> <p>I : lance sans élan – cap 27</p> <p>N : lance sans élan – cap 28</p> <p>I : lance sans élan – cap 29</p> <p>*J : mime un passage du bras lanceur dans une position « basse » (à hauteur du bassin) lors de la projection – cap 29</p> <p>I : lance sans élan – cap 29</p> |
|-------|---|--|---|

| | | | |
|-------|----|--|---|
| 19'31 | 2 | J : vous allez me le passer à côté hein/(à N) : et toi comment ça va ? | N : lance sans élan – cap 30 I : lance avec élan réduit – cap 31 I : lance avec élan réduit – cap 32 J : se dirige vers I et N N : lance sans élan – cap 33 I : lance avec élan réduit – cap 34 I : lance avec élan réduit – cap 35 |
| | 3 | N : ça va ouais | |
| | 4 | J : allez/lance | |
| | 5 | J : ah ouais c'est pas mal ça | N : lance – cap 36 |
| | 6 | N [inaudible] | |
| | 7 | I [inaudible] | I : lance sur élan réduit – cap 37 |
| | 8 | J [iaudible]*//y' cassure là/faut pas qu'il bouge le javelot là/en allant poser tes pieds/tu plonges de trop là//allez tape dedans | *J : mime un bascule latérale de la ligne des épaules (épaule droite vers le bas, épaule gauche vers le haut) – cap 37 I : lance avec élan réduit – cap 37 |
| | 9 | J : voilà/ça c'est bien là//ça va pas forcément plus loin mais c'est mieux//lance le blanc hein ici qu'il y a du gazon hein/faut voir avec le blanc//alors comment ça va ? | |
| | 10 | I : ben/j'ai plus mal/[inaudible]/j'suis vachement souple/j'aime bien | |
| | 11 | J : ouais/oh c'est pas/ | N : prend son élan – cap 38 |
| | 12 | J : avance avance avance | N : termine son lancer avec élan réduit – cap 38 |

| | | | |
|-------|------------|--|---|
| 23'14 | 13 | J : ça va pas assez vite dans tes pieds cocotte hein/faut qu'tu pousses plus tes pieds hein/[inaudible] | I : lance avec élan réduit – cap 38 |
| | 14 | J : ah/c'est pas mal ça | I : lance avec élan réduit – cap 39 |
| | 15 | J : ouais/pas mal tout ça/c'est bien I/lance le blanc !/ah tu l'aimes pas hein ? | |
| | 16 | I : j'l'aime pas | |
| | 17 | J : si c'est celui-là qui fera des perfs/et pas des tortillards là/de m.../et dis-donc t'es friteux là en ce moment là/depuis peu | |
| | 18 | I : j'ai fait un tournoi de foot/et je me suis pris le/** | **I : désigne l'intérieur de son genou gauche – cap 39 |
| | 19 | J [mécontent] : oh !/oh !/oh !/c'est pas vrai | I : lance avec élan réduit – cap 39 |
| | 20 | J : ouais//pas mal ça//(à N) : allez/bouge les pieds là/avance***/les pieds vers l'avant/vers l'avant/vers l'avant/vers l'avant/vers l'avant | ***N : débute son élan – cap 40 N : termine son lancer – cap 40 |
| | 21 | J : tes pieds sont tout de travers/eh/si tes pieds ils étaient orientés par là* non euh/oriente tes pieds//alors si ça va pas tu recours comme je te faisais faire/presque dans l'axe et tu te mets comme ça** | *J : désigne un placement des pieds parallèle au sens du déplacement – cap 40 **J : mime un déplacement avec les appuis de face, le regard orienté dans le sens du déplacement et la ligne des |
| | 22 | N [inaudible] | |
| 23 | J : hein ? | | |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| 28'38 | 24 | J : OK/ça c'est dedans/bien I ! | <p>épaules placée perpendiculairement au sens du déplacement – cap 40</p> <p>I : lance avec élan réduit – cap 41</p> |
| | 25 | <p>J (à N) : fais un/deux/trois/et quatre/cinq/cinquième couloir***/vas-y/pied gauche**** vers l'avant//pied gauche tu cours//à la bouteille tu places tu avances*****/allez essaie ça/(à I) [inaudible]/(à N) : oui là/allez*****/faut aller plus vite maintenant hein/parce que/à la marque t'étais au ralenti hein//t'attends vraiment d'avoir passé la bouteille***** pour/attention la limite ici*****/c'est pas le ciment hein/la limite/c'est là*****/[inaudible]</p> | <p>I : lance avec élan réduit – cap 42</p> <p>***J : désigne les pas de la course d'élan de N – cap 43</p> <p>****I : lance avec élan réduit – cap 43</p> <p>*****N : débute son élan – cap 43</p> <p>*****N : termine son lancer – cap 43</p> <p>*****I : lance avec élan réduit – cap 43</p> <p>*****J : désigne la bordure en ciment délimitant la surface d'évolution du lanceur – cap 43</p> <p>*****J : désigne la ligne représentant la limite que le lanceur ne doit pas franchir s'il veut que son lancer soit validé en compétition – cap 43</p> <p>I : lance avec élan réduit – cap 43</p> |
| 31'13 | 26 | J (à N) : tant qu't'as pas passé la bouteille tu changes rien//regarde devant/allez vas-y*****/*****oui ! | <p>*****N : début son élan – cap 44</p> <p>*****N pose un appui au niveau de la bouteille – cap 44</p> <p>N : termine son lancer – cap 44</p> |

| | | | |
|-------|----|---|--|
| 34'33 | 27 | J : t'as vu ?/tu fais ton pas là/t'es plus là-dedans***** t'es derrière la ligne//si tu faisais ton lancer par ici*****/[inaudible]/ça fait rien pour la distance//faut pas qu't'attendes d'être ici là*//sinon tu vas mordre | *****J : désigne la surface de lancer « autorisée » en compétition – cap 45 *****J : se positionne environ deux mètres en arrière de la limite autorisée en compétition – cap 44 *J : positionne son pied gauche juste derrière la limite – cap 44 N : lance – cap 45 |
| | 28 | J : allez/fâche toi un peu plus !/la finale/t'arrives/**/[inaudible]/oui t'en fais trop/parce que t'attends d'être là***/***/tu lances/bien avant | **J : mime une finale du geste se caractérisant par un recul de l'épaule droite durant l'avancée du bras droit, corps presque vertical – cap 45 ***J : désigne la limite autorisée – cap 45 ****I : lance avec élan réduit – cap 45 I : lance avec élan réduit – cap 46 |
| | 29 | I : m... ! | |
| | 30 | J : [inaudible]/avant la ligne blanche !/chaque fois tu mords/[inaudible]/(à N) : N/tu vas essayer de lancer plus tôt aussi hein/compte dans ta tête un deux trois quatre et puis ça y est hein | I : lance – cap 46 |
| | 31 | J : là ça va/[inaudible]*****/*****/c'est un peu ouvert hein/alors ça tire sur le coude*****/[inaudible]/ça passe des fois | *****J : mime une bascule de la ligne des épaules vers l'arrière – cap 46 *****J : mime un mouvement de rotation de la ligne des épaules dans le sens trigonométrique en phase finale – |

| | | | |
|-------|---|--|---|
| 36'45 | 32 | J : bon/t'en as pas fait quatre là/[inaudible] | cap 46 *****J : mime une action d'avancée du coude en phase finale – cap 46 N : lance – cap 46 I : lance – cap 46 |
| | 33 | J (à N) : c'est quatre pas/un deux trois quatre//un/à la bouteille/un/deux/trois/et quatre je lance*****/OK ? | *****J : mime la succession des quatre derniers pas – cap 46 I : lance – cap 47 |
| | 34 | J : ouais/OK/pas mal | N : lance – cap 48 |
| | 35 | J : bon/t'arrives pas ?/t'arrives pas à compter un deux trois quatre ? | N : lance – cap 48 |
| | 36 | J : oui/OK/alors par contre t'es petit bras le javelot il est là***** c'est quoi ce boulot il faut que le javelot il soit comme ça* !/on tend le bras gauche et on tend le bras droit !//t'es comme ça***** quand tu arrives on dirait que t'as peur de lancer//alors qu'il faut arriver/être en arrière et boum !/regarde I quand il arrive c'est boum** !//allez vas-y | *****J : rapproche son coude de sa poitrine – cap 48 *J : mime une position latérale avec les deux bras tendus sur une même ligne dans un plan frontal – cap 48 **J : mime un long trajet de l'épaule en finale du geste – cap 48 N : lance – cap 49 |
| 37 | J : oui/bon OK/[inaudible]/c'est de là*** que ça vient/dès qu'tu passes/c'est pas ça**** qu'faut penser | ***J : mime la rotation des épaules en finale – cap 49 | |

| | | | |
|-------|----|---|--|
| 40'14 | 38 | c'est l'épaule gauche//on met l'épaule gauche devant/ça fait reculer le bras droit/ J : dommage/[inaudible] | ****J : mime une flexion du bras lanceur associée à une avancée du coude et du bras droits – cap 49 I : lance – cap 49 |
| | 39 | J [inaudible] | I : lance – cap 49 |
| | 40 | J : bon/le bras est pas allongé/c'est bien maintenant ça vient les pieds/j'aime bien ce que tu fais//c'est pas les pieds/c'est ça t'es là*****/t'es tout petit//allonge le javelot derrière*****/hein ? | N : lance – cap 50 *****J : mime un rapprochement de la main droite au niveau du visage pendant la prise d'élan – cap 50 *****J : écarte la main droite vers l'arrière et fait tourner son épaule gauche dans le sens inverse du sens trigonométrique – cap 50 |
| | 41 | J : attention la jambe gauche c'est pas toujours qu'elle est tendue hein y'a des coups elle est fléchie encore/faut qu'tu*****/maintiens !//tu finis pas dessus justement du fait qu'elle est pas verrouillée tu viens pas encore assez là***** | I : lance – cap 50 *****J : mime le double appui final avec une jambe gauche tendue – cap 50 |
| | 42 | I : ouais | *****J : mime le passage du bassin par dessus l'appui gauche – cap 51 |
| | 43 | J : tu te rappelles ça ?*****/t'en rajoutes là ! | *****J : mime une flexion du tronc lors du passage du poids du corps au-dessus de l'appui gauche – cap 51 |
| | 44 | J : essaie de/faire des*****/pas plus grands/hein ? | N : lance – cap 51 *****J : effectue des déplacements latéraux en pas croisés – |

| | | | |
|-------|----|---|--|
| 51'13 | 45 | J : oh oh !/reste plus plat plus longtemps !/voilà regarde devant plus longtemps bouge pas | <p>cap 51</p> <p>I : lance – cap 51</p> <p>J : part entraîner d'autres lanceurs</p> <p>I : lance – cap 51</p> <p>I : lance – cap 52</p> <p>N : lance – cap 53</p> <p>N : lance – cap 54</p> <p>I : lance – cap 55</p> <p>N : lance – cap 56 (lancer interrompu à l'amorce du double appui)</p> |
| | 46 | I (à N) : quand tu vas poser le pied gauche/là*/dès que t'es là/**un deux trois//si t'arrives le pied gauche là après tu fais trois pas | <p>*I : pose son pied gauche près de la bouteille que J a placée comme repère pour N – cap 57</p> <p>***I : mime le passage, au niveau de la bouteille, entre la course d'élan cyclique et les pas croisés – cap 57</p> <p>N : débute sa course d'élan puis s'arrête alors qu'elle pose l'appui droit au niveau de la bouteille – cap 58</p> |
| | 47 | I [inaudible]***** | <p>****I : désigne un autre point de départ à N – cap 58</p> <p>N : lance – cap 58</p> <p>I : lance – cap 58</p> <p>I : lance – cap 59</p> <p>N : lance – cap 60</p> |
| | 48 | I [inaudible] | <p>I : lance – cap 61</p> |
| | 49 | I : mais m... | <p>N : lance – cap 62</p> <p>I : lance – cap 63</p> |

| | | | |
|-------|----|--|--|
| 62'28 | 50 | I : *****garde le plus derrière ton//parce qu'en fait t'arrives t'es là***** là en fait/alors du coup après tu fais ça*****//quand t'es derrière/t'as plus de chances de passer au dessus***** | N : lance – cap 64 *****I : écarte son bras droit vers l'arrière – cap 64 *****I : rapproche son coude de sa poitrine – cap 64 *****I : mime une finale de lancer se caractérisant par une flexion du bras sur la poitrine (semblable au à la finale du lancer du disque) – cap 64 *****I : mime un passage de la main au-dessus de la tête – cap 64 N : lance – cap 65 |
| | 51 | I : tu pars comme ça/tu pars doucement*****/et quand tu places*****/javelot à l'œil/parce qu'en fait/t'es comme ça***** là/alors après quand tu cours/tu pars en//place haut ta main*****/[inaudible]/garde longtemps//parce que là t'es un peu loin*****//quand tu passes/ça fait une rotation* | *****I : débute une prise d'élan – cap 66 *****I : se place de profil au passage de son appui gauche au niveau de la bouteille (transition entre la phase cyclique et la phase acyclique de la course d'élan), bras en extension, pointe du javelot au niveau de l'œil droit – cap 66 |
| | 52 | N : le problème c'est que j'ai mal au dos | *****I : mime la transition de N, au cours de laquelle la pointe du javelot est écartée à droite de la tête du lanceur – cap 66 |
| | 53 | I : t'as mal au dos ? | |
| | 54 | N : ouais | |
| | 55 | I : c'est pour ça faut qu'tu tiennes plus***** | *****I : adopte la posture caractéristique de la phase acyclique de la cours d'élan – cap 67 *I : mime le trajet de la main de N lors de l'accélération principale du javelot en phase finale (courbe) – cap 67 N : entame sa course d'élan – cap 68 |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| 67'21 | 56 | I : javelot à l'œil/à l'œil | N : termine son lancer – cap 68 |
| | 57 | I : ouais/j'sais pas comment tu te débrouilles pour qu'il tourne | |
| | 58 | N : hein ben j'sais pas moi | |
| | 59 | I : **l'index/il tient la corde/et les autres ils servent presque à rien c'est juste à guider euh/au début non tu tiens mais après/en finale | **I : montre les doigts intervenant dans le lancer – cap 68 |
| | 60 | I : tu tournes les épaules***/[inaudible]/tu passes par dessus la tête | N : lance puis mime avec son bras droit la rotation du javelot dans le sens trigonométrique lorsqu'il est en l'air – cap 69 |
| | 61 | N : j'passe euh/là**** | ***I : lance sans élan de face – cap 70 |
| | 62 | I : ouais/[inaudible]/comme ça/*****/[inaudible]/faut qu'tu réussisses à passer dessous*****/amène-le un petit peu*****/et après c'est plus facile/comme ça là*****/là normalement c'est plus facile//pars un petit peu plus enroulé comme ça*****/voilà/et là tu tournes le buste*****/et tu sens le coude très près*****/ouais tu fais encore un petit truc//normalement t'es là*****/*****/et normalement ça va/ça va droit//*****/[inaudible]/là/ | ****N : tente de mimer le geste attendu – cap 71 ****I : lance sans élan de face – cap 71 ****I : mime le passage de la main au-dessus de la tête – cap 71 N : lance sans élan de profil – cap 71 ****I : place la main de N en supination, bras en extension, alors qu'elle saisit son javelot – cap 71 ****I : aide N à faire passer son bras durant la projection du javelot – cap 71 ****I : mime la posture de la phase acyclique en accentuant la supination de la main, ce qui amène la projection verticale du coude à droite |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| 70'57 | | t'es obligée de passer au-dessus/[inaudible] | de celle du javelot – cap 71 *****N : tente de réaliser le geste attendu – cap 71 *****I : mime le passage du buste vers l'avant – cap 71 *****N : lance sans élan – cap 71 *****I : lance sans élan de face – cap 71 *****I : décompose le geste par étapes – cap 71 N : tente de réaliser le geste attendu – cap 72 |
| | 63 | I [inaudible]***** | N : tente à nouveau de réaliser le geste attendu (pour la première fois depuis le début de la séance, son javelot part droit) – cap 72 |
| | 64 | I : voilà ! | I : lance – cap 73 |
| | 65 | I : oh non ! | N : lance sans élan – cap 74 I : lance – cap 75 I : lance avec élan réduit – cap 76 |
| | 66 | I (à nous) : ah là je sens que ça tire/tu vois là je sens au moins que ça tire* (nous) : d'accord | *I : désigne son muscle grand dorsal droit ainsi que sa cage thoracique – cap 76 |
| | 67 | I : parce qu'autrement j'arrive pas | N : lance sans élan – cap 77 I : lance avec élan réduit – cap 78 I : lance – cap 79 |
| | 68 | I : j'tire dessus là !** | **I : tire son coude droit vers le bas – cap 79 |

| | | | |
|-------|----|---|--|
| 74'51 | | | <p>N : lance sans élan – cap 79</p> <p>N : lance sans élan – cap 80</p> <p>N : lance sans élan – cap 81</p> <p>N : lance sans élan – cap 82</p> <p>N : lance sans élan – cap 83</p> <p>N : lance sans élan – cap 84</p> <p>I : lance avec élan réduit – cap 85</p> |
| | 69 | <p>I (à N) : là/en fait tu mets juste tes doigts comme ça***/tu refermes ta main/toi t'es un peu/tout//juste comme ça***/parce que vu qu't'es/t'es comme ça****/tu vas faire un peu/un mouvement/[inaudible]/faut que tes doigts soient longs au-dessus/*****/relâche/relâche tes doigts/voilà comme ça*****/vraiment*****/là/lève un peu*****/allez file devant/*****/et normalement il tourne pas//là/tu tiens/tu refermes les doigts dessus*****</p> | <p>***I : indique à N la position des doigts sur l'anse du javelot – cap 86</p> <p>****I : referme tous ses doigts sur l'anse et fait basculer son javelot sur sa droite par extension du bras – cap 86</p> <p>*****I : replace les doigts de N sur l'anse – cap 86</p> <p>*****I : replace à nouveau les doigts de N en insistant sur le majeur et le pouce – cap 86</p> <p>*****I : mime une extension du bras droit vers l'arrière – cap 86</p> <p>*****I : aide N à lever la queue du javelot – cap 86</p> <p>*****N : lance sans élan – cap 86</p> <p>*****I : indique à N les étapes du placement des doigts sur l'anse – cap 86</p> |
| | 70 | N : là ?* | *N : place ses doigts sur son javelot – cap 86 |
| | 71 | I : ouais vraiment//vas-y lance voir//essaie de le piquer devant | |
| | 72 | N : j'lance là | |
| | 73 | I : attends attends/tiens ton javelot directement/dans la direction | |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| 77'14 | | | N : tente d'adopter la posture attendue – cap 86 |
| | 74 | I : ouais | N : lance sans élan – cap 86 |
| | 75 | I : ouais | I : lance – cap 87 |
| | | | I : lance – cap 88 |
| | | | N : lance sans élan – cap 89 |
| | | | N : lance sans élan – cap 90 |
| | 76 | I : ouais/c'est bien sauf que t'étais un peu**//quand tu pars t'es comme ça**//au lieu d'aller chercher le sol/tu descends comme ça****/tu le mets comme ça*****/et tu lances***** | **I : indique une trajectoire tendue – cap 90 ***I : éloigne la pointe du javelot vers la droite – cap 90 ****I : mime un action du coude vers le bas pendant la projection du javelot – cap 90 *****I : mime le geste attendu (sans élan de face) – cap 90 *****I : lance sans élan de face – cap 90 N : lance sans élan de face – cap 90 |
| | 77 | I : en fait/tu commences bien/[inaudible]/garde le [inaudible]***** | *****I : mime le geste attendu (lancer de face sans élan, avec la queue du javelot en position haute) – cap 90 |
| | 78 | J : I/t'as fini ? | |
| | 79 | I : ouais | |
| | 80 | J : *****t'as pas mal ? | *****N : lance sans élan de face – |
| | 81 | I : non | cap 90 |
| | 82 | J : [inaudible]/quelques pas/comment t'étais ? | |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| 80'11 | 83 | I : ben j'étais/j'étais***** | *****I : se dirige vers N |
| | 84 | J : comment/attends te sauve pas/laisse-là se démm.../comment t'as lancé aux interclubs avec un petit élan ? | |
| | 85 | I : ah non j'ai fait course d'élan avec/j'ai pris au pif mes marques | |
| | 86 | J : là ? | |
| | 87 | I : j'avais pas de marques | |
| | 88 | J : là ? | |
| | 89 | I : non j'ai pris des marques là | |
| | 90 | J : ah oui//parce que mercredi si tu lances il faut lancer avec élan hein | |
| | 91 | I : j'ai pas pris de marques/mais dans ma tête je vois à peu près où je peux/où je me place | |
| | 92 | J : ouais mais/ça va pas ça il faut/ | J : repars entraîner d'autres lanceurs |
| | 93 | I (à N) : tu pars*/tu te lances maintenant tu restes là**/là*** comme tout à l'heure/là**** tu fais tes quatre pas/***** | I : débute une course d'élan – cap 91 **I : désigne la posture de la partie cyclique de la course d'élan – cap 91 ***I : effectue la transition entre la course d'élan cyclique et acyclique (il se place en position latérale, pointe du javelot près de l'œil droit) – cap 91 ****I : termine la partie acyclique de la course d'élan – cap 91 *****I : termine son lancer – cap 91 |
| | 94 | N : j'fais quatre ?/j'fais combien là***** ? | *****N : montre la bouteille (faisant office de transition entre les phases cyclique et acyclique de la course d'élan) du doigt – cap 91 |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| 84'13 | 95 | I : ouais tu fais quatre pas là/ben/essaie de pas y penser tu vas les faire automatiquement | N : démarre sa course d'élan – cap 91 |
| | 96 | I : on plante sur l'herbe hein ? | N : termine son lancer – cap 91 |
| | 97 | I : c'est un peu plus loin/[inaudible] | N : lance – cap 92 N : lance – cap 93 N : lance – cap 94 J : revient vers I et N N : lance – cap 95 |
| | 98 | J : ouais mais là tu/tu contorsionnes le javelot hein/sérieux | N : lance – cap 96 |
| | 99 | J : oh oh/dans le ciel cocotte/c'était pas mal ce que tu voulais faire de participer mais*****/lève la tête et va frapper dans le ciel | |

▪ 7^{ème} séance : 29/04/04 – début du travail technique : 15h30

| Temps : | T.D.P. : | Traces verbales : | Gestes : |
|---------|----------|---|---|
| 0'00 | | | <p>I : mobilise l'articulation de ses épaules avec son javelot – cap 1</p> <p>I : mobilise l'articulation de ses épaules avec son javelot – cap 2</p> <p>N : lance sans élan – cap 13</p> <p>N : lance sans élan – cap 14</p> <p>I : lance sans élan – cap 18</p> |
| 15'56 | 1 | J : là/avance pied gauche/voilà c'est ça/parce que là tu veux venir de là[inaudible]/t'as le pied droit de travers* | <p>J : corrige la posture de I lors du double appui – cap 19</p> <p>*J : désigne l'orientation idéale du pied droit lors du double appui – cap 19</p> <p>N lance avec élan réduit – cap 19</p> |
| | 2 | J : il foire encore le bras/[inaudible]/plus vers l'avant ta main/dirige ta main dans le ciel**//tu tournes tes épaules***//faut qu'ta main aille dans la direction | <p>**J : mime l'avancée de la main droite – cap 19</p> <p>***J : mime une rotation de la ligne des épaules – cap 20</p> <p>****J : mime le trajet de la main lors du lancer – cap 20</p> <p>N : lance avec élan réduit – cap 20</p> |
| | 3 | J : non/[inaudible]/ça fait rien t'as l'autre | <p>I : se prépare à lancer sans élan – cap 21</p> |
| | 4 | J : qu'est-ce que tu fais tu démarres sur jambe droite ou tu/ | |
| | 5 | I : je fais ça je descends et/***** | <p>*****I : mime un transfert du poids du corps de la jambe gauche à la jambe droite – cap 21</p> |
| | 6 | J : ouais ouais c'est bon/c'est bon aussi sur le principe//vas-y | |

| | | | |
|-------|----|---|--|
| 18'03 | 7 | J : oh tu casses à côté hein eh oh oh oh oh oh oh oh oh oh !/parce que t'as trop d'écart*/c'est ça que je voulais voir t'as trop d'écart**tu peux pas monter alors tu fais ça**//mais là va pas t'viander c'est pas le quart d'heure hein/*** | I : lance sans élan – cap 21 *J : désigne l'écartement entre les appuis droit et gauche lors du double appui – cap 21 **I : mime le passage du bras droit en réduisant son écart d'appuis – cap 21 ***J : mime un passage du coude droit sur le côté – cap 21 |
| | 8 | I : faut qu'j'viene en haut/[inaudible] | |
| | 9 | J : l'astuce/quand on fait l' pied gauche/on va pas loin justement****/on reste/contact/on repasse dessus*****/tu veux aller là-haut avec les javs ? | ****J : adopte la posture attendue (double appui sans élan) – cap 21 *****J : mime le geste de lancer sans élan en insistant sur le passage au-dessus de l'appui gauche en fin de lancer– cap 21 |
| | 10 | I [inaudible] | |
| | 11 | J [inaudible] | |
| | 12 | J là/descends sur jambe droite mais tu quittes pas le contact*****/tu repasses dessus//tu descends/et poum*****/les épaules hein/pense les épaules | *****J : mime à nouveau la position de sans élan attendu – cap 22 *****J : mime un lancer sans élan – cap 22 I : tente de mimer le geste attendu – cap 22 |
| | 13 | J : non non non/non non non non non non non non/t'as déjà commencé à te mettre tout proche c'est pas ça/laisse le pied gauche dans l'axe/voilà/tu le laisses*****/tu descends*****/et puis là tu repasses dessus/faut pas qu'tu | *****J : marche sur le pied gauche de I pour le maintenir en place – cap 22 |

| | | | |
|-------|----|--|--|
| | | l'enlèves//allez/laisse le contact et repasse par dessus//et en épaule ! | *****I : se déséquilibre en tentant de transférer le poids de son corps sur l'appui droit – cap 22 I : lance sans élan – cap 22 |
| 22'21 | 14 | J : OK//voilà/c'est beaucoup plus juste au-dessus de ton appui gauche*****//et là tu passes pas à côté | *****J : mime le passage du poids du corps au-dessus e l'appui gauche – cap 22 I : se prépare à lancer sans élan – cap 23 |
| | 15 | J : oui/vers l'arrière/et repars dessus | I : lance sans élan – cap 23 |
| | 16 | J : OK/c'est pas mal/c'est pas [inaudible] en épaule hein/c'est encore du bras*****/l'épaule hein | *****J : mime l'avancée du bras – cap 23 N : lance avec élan réduit – cap 24 I : lance sans élan – cap 25 |
| 24'54 | 17 | J : verrouille à gauche/viens dessus/fais avancer ça* par contre/mais pas avancer le buste** | *J : mime l'avancée de l'épaule – cap 26 **J : mime une flexion du buste – cap 26 N : lance avec élan réduit – cap 27 |
| | 18 | J (à I) : épaule ! | I : lance sans élan – cap 28 |
| | 19 | J : oui ça c'est bon | N : lance avec élan réduit – cap 28 I : lance sans élan – cap 29 |
| | 20 | J : ouais ça c'est bien dedans euh/I/OK/t'es sur l'appui gauche hein tu comprends*** | ***J : mime une répulsion de la jambe |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | | | gauche – cap 29 |
| 21 | I : ouais | | |
| 22 | J : tu passes mieux en épaule déjà//passe avec élan | | |
| | | | N : se dirige vers I |
| 23 | N (à I) : [inaudible] | | |
| 24 | I (à N) : [inaudible]**** | | ****I : mime au ralenti le passage du |
| 25 | J : va falloir que j’aille chercher ma petite balle dans ma voiture/(à N) : mais faut qu’tu partes les pied dans l’axe/comme une course//tu tournes comme ça déjà*****/vas-y/*****/non non pas sans élan/sur quelques pas//place ton javelot/et reste de face/reste de face/te mets pas de travers*****/voilà//cours de face et tu mets le javelot sur le côté | | bras lors d’un lancer sans élan – cap 30 ****J : mime une rotation de la ligne des épaules – cap 30 ****N : s’apprête à lancer sans élan – I : tente d’intervenir – cap 30 ****N : adopte la posture attendue – cap 30 N : lance avec élan réduit – cap 30 |
| 26 | J : OK | | |
| 27 | I : c’est dans sa main après j’ai l’impression que ça/ | | |
| 28 | J : oh oui c’est dans sa main qu’elle fait un truc comme ça*****/parce que ça elle est pas mal*****/ quand elle arrive après/la main/vers le haut y’a pas d’problème/bon allez/tu fous la pêche là ?/oui ou non | | ****J : mime une rotation de la main – cap 30 ****J : mime la phase de double appui – cap 30 |
| 29 | I : là j’y vais | | |
| 30 | J : bon/j’veux voir quand tu mets la pêche | | |
| | | | I : lance sans élan – cap 30 |
| 31 | J : OK | | |
| 32 | I : c’est un peu haut non ? | | |

| | | | |
|-------|----|---|--|
| 28'18 | 33 | J : non non non c'est pas/c'est pas trop haut/sans élan c'est pas grave | I : lance sans élan – cap 31 N : lance avec élan réduit – cap 32 I : se prépare à lancer sans élan – cap 33 |
| | 34 | J (à I) : travaille en épaule toi hein/pense pas le bras/là/l'épaule | I : lance sans élan – cap 33 |
| | 35 | J : oui/ça c'est pas mal/OK | N : lance avec élan réduit – cap 34 I : lance sans élan – cap 35 I : se prépare à lancer sans élan – cap 36 |
| | 36 | J : tu descends vers le bas – et t'es plus en ligne là | I : lance sans élan – cap 36 |
| 33'03 | 37 | I : m... ! | |
| | 38 | J : t'as cherché un peu le côté hein/t'as de la veine de pas avoir mal | |
| | 39 | I : ah non mais ça devait être euh/ça devait pas tirer c'est pour ça | |
| | 40 | J : ouais/j'suis d'accord mais bon/ | I : lance sans élan – cap 37 I : mime un lancer sans élan – cap 37 |
| | 41 | J : fais gaffe N !* | *J : se réfère à I qui lance dans la direction de N I : lance sans élan – cap 38 |
| | 42 | J [inaudible]**/ton javelot il passe pas au-dessus | **J : mime un lancer avec une importante rotation des épaules puis un lancer où la main passe par dessus la tête – cap 38 I : tente de mimer le geste attendu – |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| 35'01 | 43 | J : oui là/mais laisse/lève la tête/c'est ça/***voilà//tu déplies beaucoup plus/tu passes au-dessus/alors que là il a tendance à passer à côté quand tu descends comme ça | cap 38 ***I : tente de mimer le geste attendu – cap 38 I : lance sans élan – cap 39 |
| | 44 | J : oui c'est bon | I : lance sans élan (trajectoire très ascendante) – cap 40 |
| | 45 | I : oh/m... ! | |
| | 46 | J [se moque] : ah ah ah ah ! | I : lance sans élan – cap 42 |
| | 47 | J : ce serait intéressant ça ce serait de vérifier combien tu fais sans élan euh/I/à R on fera un petit test/pour voir combien tu fais//bon/(à N) : les pieds/plus là****/OK ?/[inaudible]***** | ****J : désigne l'orientation des pieds, qu'il souhaite parallèle au sens du déplacement – cap 43 *****J : mime le trajet de la main lors de la phase finale du lancer – cap 43 N : lance avec élan réduit – cap 43 |
| 38'29 | 48 | J : c'est pas brillant hein/ça/c'est de travers | |

1.4. marteau

- 1^{ère} séance : 08/04/05 – début du travail technique : 18h00

nota :

- *A et L relèvent une « grosse fatigue » de ce dernier suite à un travail très intensif en musculation et à une semaine d'examens.*

| Temps : | T.D.P. : | Traces verbales : | Gestes : |
|---------|----------|--|---|
| 0'00 | | | L : lance (échauffement sur six tours) – cap 1 L : lance (lancer « normal » – 4 tours) – cap 1 L : lance – cap 1 L : lance – cap 1 |
| 11'21 | | | |
| 11'23 | 1 | A : c'est mieux / mais les squatts ont fait du mal | |
| 12'01 | | | L : lance – cap 1 |
| 12'02 | 2 | L : non ! | |
| | 3 | A : pourquoi ? | |
| | 4 | L : le quatrième tour | |
| | 5 | A : bien avant hein !//tu passes pas sur ton appui tu veux faire passer à gauche *mais tu laisses ton pied tout de suite**/[inaudible] | *A : mime le passage du poids du corps au-dessus de l'appui gauche – cap 1 **A : se tape la cuisse droite – cap 1 |
| 13'33 | | | L : lance – cap 1 |
| 13'34 | 6 | L : oh p...//rien ! | |
| | 7 | A : c'est un jour sur deux en ce moment hein | |
| | 8 | L : hein ? | |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| 14'43 | 9 | A : un jour sur deux ça balance | L : lance – cap 2 |
| 14'45 | 10 | A : tu me fais de la peine va prendre un six/tout de suite | |
| | 11 | L : c'est les squatts et/j'ai fait des épaulés aussi !//et c'est mes développés-nuque hier à soixante-dix kilos j'étais//hop/là* ! | *L : mime un échec au développé-nuque puis se masse les trapèzes et les triceps – cap 2 |
| | 12 | A : tu te bats avec ton marteau aujourd'hui | X : arrive au niveau de l'aire de lancer – cap 2 |
| | 13 | A (à X) : tu te tournes avec le marteau qui/** | **A : mime un exercice consistant à réaliser des tours avec le marteau qui traîne au sol – cap 2 |
| | 14 | X : comme ça tu veux que je lance loin aujourd'hui ? | |
| 17'13 | 15 | A : non/travaille les premiers tours encore comme l'autre jour | X : lance au ralenti sur 7 tours (3 en le laissant traîner au sol, 4 en accélération progressive mais à un rythme sous maximal) – marteau de cinq kilos – cap 2 |
| 17'21 | 16 | A (à nous au sujet de X) : là il est pas du tout au niveau de ses performances/techniquement euh/y'a pas de//de relation technique entre euh ce qu'il est capable de faire dans le plateau/et sur cet exercice | |
| 18'02 | | | L : lance (premier lancer au marteau de six kilos) – cap 2 |

| | | | |
|-------|----|--|--|
| 18'04 | 17 | A (à L) : ouais travail premier tour et allonge un peu là* ! | * A : mime un passage du bras droit de grande amplitude (rayon important) durant la phase de double appui (d'un tour) – cap 2 |
| | 18 | A (à X) : j'aimerais que tu puisses rigoler quand tu vas te faire filmer sur un exercice que tu adores/tu reprends les/les moulinets/tu travailles les moulinets sur un long passage | |
| | 19 | X : là là ? | |
| 18'45 | 20 | A : ouais | X : effectue deux moulinets de grande amplitude puis la première reprise de l'appui droit au sol – cap 2 |
| 18'48 | 21 | A : ah ouais tout de suite le cul est derrière//fixe-le/en avançant la hanche** | **A : se touche la hanche droite X : idem/la reprise de l'appui droit (avec un marteau mais sans lancer) s'effectue non plus sur une ligne droite « pied droit/pied gauche » perpendiculaire à la direction du futur lancer (position de reprise « classique »), mais sur une ligne parallèle (90° de rotation en moins) puis X arrête son mouvement et reprend l'exercice/idem – cap 2 |
| | 22 | A : ça dépend/ça dépend si tu cherches/si tu cherches pas à poser le pied et que tu cherches simplement à prendre le rayon ça va//mais après c'est avec pied gauche actif pour euh/ | |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| 19'22 | | | X : idem mais fixe plus solidement les appuis au sol après la reprise de l'appui droit et effectue un transfert plus rapide du poids du corps d'un appui à l'autre en ayant moins les fesses en arrière que sur ses deux précédentes tentatives – cap 2 |
| 19'26 | 23 | A : ouais c'est pas mal !/[inaudible]*/ouais là tu vois tu fais la faute | *X : lance sur deux tours/immédiatement après avoir lancé, il mime une fin de geste (au niveau des membres inférieurs) analogue au transfert réalisé sur l'exercice précédent – cap 2 |
| 19'31 | 24 | A : là tu vois là tu fais la faute//un deux/se mettre/espacé/trois quatre/espacé t'as toujours un petit moment//et là quand tu fais deux tours/tu me fais la même chose/c'est-à-dire premier tour il est correct/et deuxième/**/tu pars | **A : mime un mouvement brusque du haut du corps vers le haut et la gauche\$ L : lance – cap 3 |
| 20'10 | | | |
| 20'11 | 25 | L : ah non/finis ça ! | |
| | 26 | A : quand il est devant toi là deuxième moulinet/c'est ici qu'il faut que tu prennes du rayon là*** | ***A : mime le passage du bras gauche et s'arrête au moment correspondant à l'éloignement maximal de la main par rapport au tronc (marteau perpendiculaire à la ligne des épaules) – cap 3 |
| 20'23 | | | X : reprend l'exercice précédemment |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| 20'25 | 27 | A : essaie X c'est/sans changer c'est/essaie là/le pied gauche****/pour pouvoir donner un peu plus de rayon | réalisé – cap 3 ****A : mime le passage, durant les moulinets, du bras gauche au-delà du franchissement par le marteau de la droite perpendiculaire au tronc – cap 3 |
| 20'31 | 28 | *****A : ouais ! | X : commence les moulinets***** (premier moulinet avec un allongement du rayon du marteau lors du passage au-dessus de l'appui gauche) puis termine le mime – cap 3 |
| 20'34 | 29 | A : ouais/ça va le rythmer/(à nous) : ouais y'a une transformation très nette entre celui-ci et/ | |
| | 30 | M (nous) : et les autres qu'il a faits avant ? | |
| | 31 | A : entre ce qu'il a fait avant/là* ! | *A : mime le passage du marteau au-dessus de l'appui gauche durant les moulinets – cap 3 |
| | 32 | M : c'est/passage du bras/plus long/ | |
| | 33 | A : ici là le marteau le laisser un peu plus**/et pas le laisser dans ce plan-là tu vois*** ? | **A : idem – cap 3 ***A : mime des moulinets lors desquels la main ne va pas au-delà d'un plan vertical passant par l'épaule gauche durant le passage du marteau au-dessus de la tête – cap 3 |
| | 34 | M : ouais | |
| | 35 | A : parce que je lui ai dit de faire ça sans//sans que ce soit quelque chose qui devienne gênant pour lui/là un petit peu plus****/parce que sinon t'es là tu transformes tout*****/si tu te mets à remonter beaucoup plus ici tu transformes tout euh/tes moulinets/toute ton entrée premier tour/donc tu cherches un peu plus pour euh/ | ****A : mime un passage de la main au-delà du plan décrit ci-dessus – cap 3 *****A : idem mais en allongeant le trajet de la main (horizontalement et verticalement) de manière à créer un déséquilibre de l'ensemble du corps vers l'appui gauche – cap 3 |
| | 36 | M : d'accord | |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| 22'21 | | | L : lance – cap 3 |
| 22'23 | 37 | L : ah non ! | |
| | 38 | A : pourquoi ?/ben si | |
| | 39 | L : non mais/trois quatre je laisse pas passer | |
| | 40 | A : c'est peut-être plus sur la reprise qu'est un peu/tardive/mais/non le passage//travaille sur le rythme là/un peu plus bas sur tes appuis*****/et pense vraiment à être long là*****/ | *****A : mime une position fléchie de l'ensemble du corps au moment de la reprise de l'appui droit – cap 3 |
| | | | H : arrive sur le stade – cap 3 |
| | | | *****A : mime l'éloignement maximal du marteau – cap 3 |
| 24'37 | | | L : lance – cap 3 |
| 24'40 | 41 | A : allez ça te/contracte L quand tu rigoles | |
| | 42 | A (à H, en riant) : allez tu me fais euh//ben j'en sais rien/tu es libre H | |
| | 43 | H (en riant) : non A je peux pas j'ai besoin de repères ! | |
| | 44 | A : alors vas-y sans moulinets | |
| | 45 | H : des tours par terre ou pas par terre ? | |
| | 46 | A : par terre | |
| | 47 | H : des tours par terre quatre tours ? | |
| | 48 | A : ouais | |
| 25'58 | | | H : lance sur six tours (deux en laissant traîner le marteau au sol, quatre « normaux » en accélération progressive et à vitesse réduite) – cap 3 |
| 26'31 | 49 | *A (pendant le lancer) : t'es en vidéo/t'es filmée/les fesses/attention ! | *H : idem – cap 3 |
| | 50 | H : alors ça c'est vraiment/ | |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| 27'43 | 51 | A : ouais c'est petit/c'est petit ! | |
| | 52 | A (à L) : fais quelques tes moulinets et trouve là le*/une fixation euh/cherche à l'éloigner pour être plus long hein | *A : mime le passage du marteau jusqu'à l'éloignement maximal – cap 3 L : lance – cap 3 |
| 27'46 | 53 | A : tu récupères bien mais le deuxième il est pas bon/parti//amène/amène le pour trouver ça là**/amène ton marteau ici***/au lieu dans le deuxième/de le raccourcir*****/tu vois tu le ramènes tout de suite/*****/trop devant là peut-être/cherche à le ramener plus là***** pour avoir plus de temps euh/pour chercher ce que je te demande | **A : idem – cap 3 ***A : mime un trajet du marteau, durant son passage derrière la tête (moulinets), en ayant une grande amplitude entre le franchissement du plan vertical perpendiculaire à la ligne des épaules passant par le centre du segment qui les relie et celui du plan vertical passant par la ligne des épaules (amorce du passage du marteau devant le tronc – cap 3 ****A : mime ce même trajet avec une amplitude nettement moins importante et poursuit avec un mouvement de bras amenant le marteau à une position basse (point bas) correspondant à son atteinte du point le plus éloigné du tronc du lanceur – cap 3 *****A : idem en accentuant encore la raccourcissement de la première portion de trajet et en accélérant le passage au point bas – cap 3 *****A : idem mais en terminant son mime par une accélération du marteau pour l'amener plus à droite (en fin d'accélération) et en arrêtant le |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| 30'17 | | | mouvement à ce moment – cap 3 X : recommence l'exercice réalisé précédemment (1/4 de tour) – cap 3 |
| 30'20 | 54 | A : t'es pas mal là hein !/le passage ici* deuxième moulinet le ramener devant//t'as écourté un petit peu t'es parti un peu vite/cherche ça et/** | *A : mime une accélération du bras gauche lors du passage du marteau au point bas – cap 3 **A : mime la suite du trajet du marteau (remontée) avec une grande amplitude de trajet du bras gauche |
| 30'42 | | | X : idem mais avec 1/2 tour – cap 3 |
| 30'44 | 55 | A : allez/sur deux tours c'est pas mal | |
| 31'05 | | | X : lance sur deux tours – cap 3 |
| 31'08 | 56 | A : t'as pas refait les moulinets t'as/là sur tes deux premiers tours/enfin sur tes deux premières tentatives de un tour/ton marteau tu l'as pas amené au gauche***/par contre t'as trouvé ici**** quelque chose qu'était pas mal/pour prendre du rayon/et là quand t'as lancé sur deux tours/tu l'as amené plus à gauche ***/et t'étais un peu perdu/et le passage était moins bon là//alors reste/reste sur tes moulinets/comme tu l'as fait avant//parce que l'entrée/le passage devant n'est pas mal | ***A : mime le passage du marteau au-delà du plan vertical passant par l'épaule gauche – cap 3 ****A : mime le passage du marteau vers la droite (lors des moulinets) – cap 3 |
| | 57 | L (à A) : j'fais gaffe là non ? [L se réfère à un coureur qui passe à proximité des points de chute des marteaux lancés] | |
| | 58 | A : je lui ai dit de faire gaffe | |
| 33'01 | | | L : lance – cap 4 |
| 33'03 | 59 | A : allez bien ça L ! | |

| | | | |
|-------|----|--|---|
| 34'28 | | | H : lance sur six tours (deux avec marteau traînant au sol, quatre « normaux » en « sous-rythme ») – cap 4 |
| 34'32 | 60 | A : allez tu vas en faire un dernier/c'est pas mal il faut que ça allonge/que tu prennes du rayon trois quatre | |
| | 61 | X (à A) : je fais quoi ? | |
| | 62 | A : quatre tours | |
| 36'02 | | | X : lance – cap 4 |
| 36'04 | 63 | A : c'est pas mal//il monte pas/t'as vu/il monte pas là hein ? | |
| | 64 | X : j'fais pas la fin | |
| | 65 | A : ouais/ | |
| | 66 | X [inaudible] | |
| | 67 | A : quatrième là/tu descends pas assez sur le quatrième/le problème et/par contre il est passé un deux | |
| | 68 | A (à L) : combien t'as fait sur celui-là là L ? [en référence au lancer du temps 33'01] | |
| | 69 | L : soixante et un | |
| | 70 | A : soixante et un ?//mais j'crois qu'y a un manque de jus aujourd'hui | |
| | 71 | A : ah ouais ouais non mais c'est pas grave ça//du rayon/du rythme et t'es bon | |
| 38'10 | | | L : lance – cap 4 |
| 40'03 | | | H : recommence l'exercice précédemment réalisé (cf. ci-dessus) en interrompant le mouvement suite au deuxième tour « au sol » – cap 4 |
| 40'05 | 72 | H : non ! | |

| | | | |
|-------|----|---|---|
| 40'12 | | | H : recommence l'exercice – cap 4 |
| 40'41 | | | X : lance – cap 4 |
| 40'43 | 73 | X : non ! | |
| | 74 | A : ah il est parti encore ce soir ! | |
| | 75 | X : ouais j'ai vu pire mais/ | |
| | 76 | A : allez/tu passes un deux trois hein ?/[inaudible] | |
| | 77 | H (à A) : j'fais quoi ?/deux moulinets ? | |
| | 78 | A : ouais | |
| 42'04 | | | H : lance – cap 4 |
| 42'06 | 79 | A : 'tention ! [A alerte X et R qui se trouvent à proximité du futur point de chute du marteau lancé par H] | |
| | 80 | H : y'a mon troisième qui veut pas bien passer hein ! | |
| | 81 | A : [inaudible]* | *A : mime une « fuite » de l'épaule gauche (rotation l'entraînant vers l'arrière et vers la gauche) lors du passage du marteau à gauche de son point bas (remontée) – cap 4 |
| | 82 | L : euh//c'est la fête | |
| | 83 | A : c'est la fête//ah il était moins bon celui-là/moins de rayon euh/sur l'entrée | |
| 43'59 | | | L : lance – cap 4 |
| 44'01 | 84 | A : là bien ! | |
| | 85 | L : comment ? | |
| | 86 | A : ouais c'est pas mal ça ouais !/allez tu prends vingt kilos et puis euh/tu seras pas mal cet été ! | |
| 45'10 | | | X : lance – cap 4 |
| 45'13 | 87 | X : oh p... ! | |
| | 88 | A : un deux trois/tu veux pas le faire le | |

| | | | |
|-------|-----|--|--|
| | | quatrième ! | |
| | 89 | X : il manque rien là ! | |
| | 90 | A : ah non ! | |
| 46'48 | 91 | X : il m'énerve le truc là ! | H : lance mais s'arrête au deuxième tour – cap 4 |
| 46'49 | 92 | H : oh mais j'arrive pas le/ | |
| | 93 | A : ouais là ça va pas | |
| | 94 | H : j'ai l'impression de* | *H : mime une bascule de tout le corps par anticipation du haut du corps durant le pivot sur le pied gauche, la jambe droit amorçant alors son mouvement de retour en restant tendue, le pied droit très haut au-dessus du sol – cap 4 |
| | 95 | A : ouais il se lève/il se lève trop tôt ton pied euh/ | |
| | 96 | H : trop tôt ? | |
| | 97 | A : en fait/* | *A : mime une rotation globale de l'ensemble du corps (redressé, « monolithique »), au dessus du pied gauche pendant le pivot – cap 4 |
| | 98 | H : pour toi il se lève trop tôt ? | |
| | 99 | A : ah ouais il se lève trop tôt | |
| | 100 | H : ah ouais ? | |
| | 101 | A : dès qu'il est levé hein/ | |
| 48'58 | | | H : lance – cap 4 |
| 48'51 | 102 | H : ah non il est pas efficace là ! | |
| | 103 | A : qu'est-ce qui n'est pas efficace ? | |
| | 104 | H : en fait quand je le soulève il** | **H : mime une montée du genou droit suite au décollement de l'appui droit (premier tour) – cap 4 |
| | 105 | A : il traîne | |
| | 106 | H : mais ouais/il est là*** | ***H : mime l'engagement du premier tour avec une action tardive d'engagement du pied droit vers sa |

| | | | |
|-------|-----|---|---|
| | | | future reprise de contact au sol – cap 4 |
| | 107 | A [inaudible]/mime l'enchaînement « reprise de l'appui droit au sol / rotation du buste » | |
| 50'44 | 108 | A (à nous) : bon là c'est détente hein | L : lance un marteau de cinq kilos – cap 4 |
| 52'03 | | | X : lance sur deux tours – cap 4 |
| 54'13 | | | H : lance – cap 4 |
| 54'16 | 109 | H : c'était un peu mieux mais/ | |
| | 110 | A : ben oui c'est pas mal ! | |
| 56'19 | | | L : lance (toujours au marteau de cinq kilos) – cap 4 |
| 56'23 | 111 | A : eh tant qu'à faire recherche ce que tu faisais sur le/au six dans l'entrée premier tour là !/parce que là tu raccourcis tout/(à nous)/c'est/au moment où il rentre*/parce que tout à l'heure au six on a fait des voltes/il était très loin/et là il rentre** | *A : mime une entrée dans le premier tour avec les bras tendus et les trapèzes relâchés (poitrine « creusée ») – cap 5 **A : mime une entrée dans le premier tour avec les bras fléchis et les trapèzes contractés – cap 5 |
| | 112 | A (à X) : là t'arrives à faire un deux trois | X : c'est déjà ça ! – cap 5 X : lance – cap 5 |
| 58'16 | | | |
| 58'18 | 113 | A : ah | |
| | 114 | X : mieux !/mais c'est pas encore ça | |
| | 115 | A : non parce que là/là/ | |
| | 116 | X : moins de rythme | |
| | 117 | A : hein ? | |
| | 118 | X : moins de rythme | |
| | 119 | A : ouais/moins de rythme parce que/enfin/entrée dans le deuxième le | |

| | | | |
|-------|-----|--|---|
| | | <p>talon il s'est ouvert***/et t'es resté/bassin sur ton côté droit****//hein ?/X !/t'es resté ouvert mais t'es resté****/par contre après oui t'as réussi à frapper</p> | <p>***A : mime un pivot autour du talon gauche (à l'amorce du pivot) avant que le poids du corps ne soit passé au-dessus de l'appui gauche – cap 5</p> <p>****A : idem en mimant un corps incliné vers la droite – cap 5</p> <p>H : lance mais d'arrête à l'issue du premier tour – cap 5</p> <p>H : lance – cap 5</p> <p>L : lance mais se déséquilibre en fin de lancer et lâche son marteau – cap 5</p> <p>X : lance – cap 5</p> |
| 60'09 | | | |
| 60'20 | | | |
| 61'49 | | | |
| 63'10 | | | |
| 63'12 | 120 | X : non ! | |
| 64'41 | | | L : lance – cap 5 |
| 68'23 | | | X : lance – cap 5 |
| 71'31 | | | X : lance – cap 5 |

▪ 2^{ème} séance : 08/04/05 – début du travail technique : 18h00

nota :

- Dernière séance avant les vacances de printemps : retour à Rennes d'anciens athlètes faisant partie du groupe d'entraînement, partis poursuivre leurs études ailleurs et qui profitent des vacances pour retrouver « leur coach » ;
- L se considère moins fatigué que lors de la séance précédemment filmée ;
- Nous n'avons pu transcrire les « temps » (colonne de gauche) de cette séance et des séances suivantes suite à un problème de caméscope.

| Temps : | T.D.P. : | Traces verbales : | Gestes : |
|---------|----------|--|---|
| 0'00 | | | <p>L : lance sur cinq tours progressivement accélérés (échauffement) – cap 1</p> <p>M : lance sur sept tours progressivement accélérés (échauffement) – cap 1</p> <p>A' : lance sur cinq tours progressivement accélérés (échauffement) – cap 1</p> <p>M : lance – glisse sur le second tour et arrête son lancer – cap 1</p> <p>M : lance sur cinq tours – cap 1</p> <p>L : lance sur cinq tours – cap 1 progressivement accélérés (échauffement)</p> <p>A' : lance – glisse sur le second tour et arrête son lancer – cap 1</p> |
| | 1 | L (à M) : c'est pas mal ça M ! | |
| | 2 | A' : ah m... ! | |
| | 3 | A : allez concentre toi sur ton pied gauche/c'est dans tes moulinets là*/t'as un bon relâchement à gauche/et quand | *A : mime le mouvement de bras de droite à gauche pendant les moulinets |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | | il passe ici**/tu retiens un petit peu/laisse le aller | – cap 1 **A : mime la position des bras en fin d’extension lors d’un moulinet – cap 1 |
| 4 | | A : ouais encore du jus là mais//t’avances pas trois quatre un/t’avances pas sur ton plateau | A’ : lance (lancer « normal » : 4 tours) – cap 1 |
| 5 | | A : ouais c’était pas mal ça/premier jet | M : lance (cinq tours) – cap 1 L : lance – cap 1 |
| 6 | | L : je me sens un petit peu plus en forme que vendredi dernier | |
| 7 | | A : mais travaille sur l’entrée premier tour le moulinet là quand/amène le euh/long devant toi sur ton pied droit//(à nous) : lorsqu’il fait des passages à gauche euh/trois quatre c’est-à-dire qu’il fait avec son/coup*** là/ça il le fait de moins en moins | ***A : mime une vive extension du buste suite à la reprise en double appui – cap 1 |
| 8 | | A : un deux trois c’est pas mal/l’action en finale est/est bonne/dommage que ton pied il est venu se poser tard et que t’es venue resserrer ici*//par contre là y’a une bonne action en finale t’as vu euh sans problème à//parce que t’es fixée à gauche | A’ : lance – cap 1 *A : mime une pose des appuis resserrés lors du double appui final – cap 1 M : lance – cap 1 L : lance – cap 1 |
| 9 | | A : j’pense que c’est important que t’aïlles le mettre euh/ | |
| 10 | | L : ce marteau là ? | |
| 11 | | A : ouais/parce là tu vois t’as/t’as | |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | allongé ici** | **A : mime un point bas du marteau correspondant à la fin du double appui d'un tour – cap 1 |
| 12 | | L : ouais/et là faut que/ | |
| 13 | | A : et c'est trop tard t'as plus le temps de/ | |
| 14 | | L : là faut qu'j'aille chercher là*** ?/ou euh/plutôt/là**** ? | ***L : allonge son bras droit dans le prolongement de sa ligne d'épaules – cap 1 ****L : allonge son bras droit devant lui, perpendiculairement à sa ligne d'épaules – cap 1 |
| 15 | | A : plutôt entre les deux | *****L : mime une position intermédiaire – cap 1 |
| 16 | | L : là***** | |
| 17 | | A : tu l'as bien fait euh/mercredi là | |
| 18 | | L : OK | |
| 19 | | A (à nous) : je sais pas si je me trompe mais/sur la vidéo ça doit être assez net*****/il cherche à le mettre/il le ramène sur son pied gauche | *****L : mime un allongement du bras gauche vers la gauche (plan vertical passant par les deux appuis) – cap 1 A' : lance – cap 1 |
| 20 | | A' : ah non/[inaudible] | |
| 21 | | A : tu veux en mettre là hein ?/un peu trop d'angle et puis euh/*****/reste là bien droite | *****A : mime une position très fléchie sur les appuis, fesses en arrière, bras tendus devant soi – cap 1 M : lance – cap 1 |
| 22 | | Y : lance sur sept tours progressivement accélérés (glisse sur le dernier tour) | A : hop hop hop – cap 1 L : lance – cap 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 23 | L : j'ai plus cherché euh/ | |
| 24 | A : ouais tu tu/ | |
| 25 | L : j'ai l'impression/de trop chercher peut-être | |
| 26 | A : pas au bon endroit | M : lance – cap 2 |
| 27 | A : tu gagnerais en mettant un plus éloignés les appuis et plus fléchis peut-être | |
| 28 | M : un deux trois ils avancent pas | |
| 29 | A : ouais parce que tu remontes alors t'es pas équilibré si tu veux avancer euh/ | |
| 30 | M : ouais | |
| 31 | A : reste tranquille un et deux/A'/le rythme va venir tout seul trois quatre | |
| 32 | A' : oh là là ! | |
| 33 | A : eh eh/ouais là/tes jambes/t'es debout là hein ! | |
| 34 | A' j'suis debout ? | |
| 35 | A : trois quatre ouais | |
| 36 | A (à Y) : Y pied droit il faut qu'il vienne chercher le marteau plus tôt/là/t'arrivais à te débrouiller pour venir poser ton pied ton marteau il est devant toi/ce qui mécaniquement est très dur à faire je pense | |
| 37 | Y : là le marteau était devant moi/[inaudible] | |
| 38 | A : c'est cet exercice*/c'est venir faire ça/le marteau il est où il est par terre**//et toi quand tu l'as fait là/***/hop//je sais pas comment tu t'es | *A : mime le trajet du pied droit pendant un tour – cap 2 **A : mime la position des bras à la pose du pied droit (marteau à droite du |

| | | |
|----|--|---|
| | débrouillé | <p>lanceur, dans un plan vertical passant par les appuis) – cap 2</p> <p>***A : idem mais le marteau se trouve devant le lanceur à la pose de l'appui droit – cap 2</p> <p>Y : lance sur sept à partir de l'exercice proposé par A (le marteau touche le sol durant les deux premiers tours) – cap 2</p> |
| 39 | A : c'est un peu mieux/il décolle ton pied et puis après/t'hésites à aller toucher le sol comme si t'avais peur d'aller écraser quelque chose | |
| 40 | A : eh ben beaucoup mieux ça !/j'pense que la diff' elle là sur euh/prends tu plus ton temps là/tu l'amènes* et t'attends qu'il passe/tu talonnnes/tu l'amènes et tu pars**/et là tu l'amènes/t'attends qu'il passe/ | <p>L : lance – cap 2</p> <p>*A : mime le passage du marteau au niveau de l'appui gauche – cap 2</p> <p>**A : mime le pivot sur le pied gauche par un mouvement de rotation de l'ensemble du corps avec une vitesse angulaire supérieure à celle du marteau (le tronc tourne plus vite que les bras) – cap 2</p> <p>M : lance – cap 2</p> <p>A' : lance – X revient de la salle de musculation – cap 2</p> |
| 41 | A : ah/c'est bon ! | |
| 42 | X (à A) : A' elle a progressé d'une force | |
| 43 | A : hein ? | |
| 44 | X : A' elle a progressé d'une force tu trouves pas ? | |
| 45 | A' (à A) : ma finale euh/ | |

| | | |
|----|---|--|
| 46 | A : (à A) : là elle y est pas ouais/t'es sur la pointe des pieds | Y : lance sur sept tours (idem lancer précédent) – cap 2 |
| 47 | A : bon c'est mieux euh/descends un peu sur tes appuis et écarte tes pieds là//c'était un peu trop euh/ | |
| 48 | Y : écartés ? | |
| 49 | A : ouais | L : lance – cap 2 |
| 50 | L : pas mal/premier tour mieux/mais après j'suis bourrin | |
| 51 | A : ouais | |
| 52 | A : 'tention ! | M : lance – cap 2 Y : lance (idem) – cap 2 |
| 53 | A : ouais c'est mieux | L : lance – cap 2 |
| 54 | L : y'a pas d'jus hein ? | |
| 55 | A : ouais ouais mais là tu/t'es pas actif dessus sur tes reprises d'appui il tombe à droite complètement et tu peux pas après | |
| 56 | A (à A') : bon celui-là était pas mal avec euh/avec le final comme tu l'as fait tout à l'heure/fixé en étant grand | |
| 57 | A' : ouais ouais | |
| 58 | A [inaudible] | |
| 59 | A' (à L) : euh/L ! | A' : lance – cap 2 |
| 60 | A : ben voilà ! | Y : tente un lancer – perte d'équilibre sur le troisième tour puis marteau lâché |
| 61 | Y : j'ai eu peur de marcher sur | – cap 2 |

| | | | |
|----|---|-----------------------|---|
| | | le/j'partais pour le/ | |
| 62 | A : alors fais tes quatre tours sur la dalle | | A' : lance – cap 2 |
| 63 | A : celui-là/celui-là il est moins bon mais/ | | |
| 64 | A' : ouais | | |
| 65 | A : mais il est plus intéressant parce que/tout à l'heure/t'as essayé de l'accélérer avec le haut du corps/au deuxième/deuxième tour/et là t'as attendu plus longtemps/cherche/quand t'attends comme ça/à l'éloigner* | | *A : mime l'éloignement du marteau au moment où il arrive devant le lanceur – cap 2 L : lance –cap 2 |
| 66 | L : dur hein ? | | |
| 67 | A : ouais/passe avec un six/(à nous) : il est parti à fond là | | T : lance sur sept tours progressivement accélérés –cap 2 |
| 68 | A : olé !/bon on connaît la musique T c'est pas la peine ! | | |
| 69 | T : non | | Y : lance – cap 2 |
| 70 | Y : c'est mou ! | | |
| 71 | A : ouais c'est un peu dur là ouais | | |
| 72 | A (à L) : allez prends le temps là sur le départ | | L : lance – cap 2 |
| 73 | L : non | | |
| 74 | A : ben euh/si c'est correct euh/ | | |
| 75 | L : 'fin le/trois quatre | | |

| | | |
|----|---|--|
| 76 | A : tu viens poser euh/[inaudible]** | **A : mime une pose « tardive » de |
| 77 | L : OK | l'appui droit entraînant une bascule globale de l'ensemble du corps autour de l'appui gauche (éloignement important des appuis à la pose) – cap 2 |
| 78 | A (à nous) : il pose en venant charger sur son pied droit***/au lieu de****/rester fixé bassin à gauche | ***A : idem en ajoutant une flexion importante du membre inférieur droit (MID) suite à la pose du pied droit – cap 2 ****A : reprend le mime en diminuant la flexion du MID et en conservant une inclinaison du corps vers la droite à la pose de l'appui droit – cap 2 |
| 79 | Y : j'arrive pas | Y : tente un lancer mais lâche son marteau à l'issue du second tour – cap 2 |
| 80 | A : ah ben ouais mais eh/quand on a une toux qui est tenace comme ça/les reprises sont dures ! | T : lance sur sept tours progressivement accélérés après avoir remplacé les moulinets par des passages successifs du marteau devant et derrière le lanceur grâce à des changements de main – cap 2 |
| 81 | A : ah/c'est pas mal ! | L : lance – cap 2 |
| 82 | L : non/c'est pas encore ça | |
| 83 | A : tu précipites au départ/donc là c'est pas bon | |
| 84 | J : j'ai/j'aime pas le départ/[inaudible] | |
| 85 | A (à Y) : là Y/cherche à/écraser le sol là/quand tu tournes/reste tranquille | |

| | | | |
|----|----------------|---|--|
| | | laisse-le faire le marteau | |
| 86 | A (à T) : | ouais c'est pas mal/continue sans moulinets/fais le alors/avec marteau à plat/deux tours avec marteau qui traîne par terre/deux tours et puis après tu enchaînes quatre tours | Y : lance – cap 2 |
| 87 | T : | je commence direct avec le marteau ici/ | |
| 88 | A : | ouais recule toi | T : lance mais interrompt son lancer à partir du sixième tour – cap 2 |
| 89 | T : | moins bien là | |
| 90 | A (en riant) : | eh eh/ouais | |
| 91 | A (à A') : | combien quarante-neuf ? cinquante ? | |
| 92 | A' : | hein ? | |
| 93 | A : | ouais | |
| 94 | A' : | non/cinquante euh/cinquante quelque chose | A' : lance (elle est passée au marteau de trois kilos) mais se déséquilibre sur sa droite en fin de dernier tour – cap 2 |
| 95 | A' : | ah !/c'était une adaptation | |
| 96 | A : | ouais ouais/mais c'est vrai qu'il faut que tu fasses du léger pour euh/travailler à une vitesse supérieure pour trouver tes appuis sur le quatrième tour/après ça ira/mercredi t'arrivais pas à/à trouver euh/quand t'as voulu friser un petit peu plus là/ | |
| 97 | A' : | faut qu'j'continue au quatre ? | |
| 98 | A : | non continue/le trois c'est bon | |

| | | | |
|-----|--|--|---|
| | | qu't'en fasses là pour euh/travailler à une vitesse supérieure pour pouvoir placer tes appuis | |
| 99 | | A' : ah OK ! | |
| 100 | | A : mercredi t'étais un peu perdue sur les deux derniers quand tu voulais fritter | |
| 101 | | A' : OK d'accord | |
| 102 | | A (à nous) : bon ce qui serait pas mal c'est que tu filmes une gamelle pour euh/v... g... pour euh/ | |
| 103 | | (nous) : faut qu'on se fasse de la tune quand-même | |
| 104 | | A : ouais | |
| 105 | | L : vas-y/vas-y | L : lance – cap 2 |
| 106 | | A : ah !/pas mal celui-là ! | Y : lance – cap 2 |
| 107 | | A : eh eh/ah t'es pas bien sur tes appuis là/tu sautes de partout euh/ | |
| 108 | | Y : hein ? | |
| 109 | | A : t'es pas bien sur tes appui hein aujourd'hui !/euh/quand tu lèves ton pied droit là t'as tendance à sauter sur le pied gauche euh/ | T : lance sur six tours progressivement accélérés – cap 2 |
| 110 | | A : ouais/pas terrible/tu vas arriver dans le plateau tu vas faire deux moulinets et tu vas faire quatre tours et ça va avoiner ! | |
| 111 | | T : voilà ! | A' : lance – cap 2 |

| | | |
|-----|---|---|
| 112 | A' : eh mais non ! | |
| 113 | A : eh eh !/non/tu fais pas le quatrième tour hein !/tu te relèves et le pied ne pose pas//prends bien ton temps en un et deux hein/cherche vraiment à/à prendre du rayon à allonger les bras pour que t'aies le marteau au bout des doigts qui s'allonge | L : lance – cap 3 |
| 114 | L : ça tire dernier | |
| 115 | A : comment ? | |
| 116 | L : dernier trois quatre ça tire un peu non ? | |
| 117 | A : un petit peu euh/mais bon c'est quand-même pas mal trois quatre là/t'arrives à te placer correctement pour faire des/des bons finals | |
| 118 | L : ouais | Y : lance – cap 3 |
| 119 | Y : ouais quand je pose/ | |
| 120 | A : eh eh | |
| 121 | Y : ah/là là ! | |
| 122 | A (à T) : c'est quoi la qualif' en espoirs ? | |
| 123 | T : j'crois qu'c'est quarante-sept/au France hein les « E »/il me semble | T : lance mais lâche son marteau à l'entame du troisième tour – cap 3 |
| 124 | T : j'en ai marre tiens | A' : lance – cap 3 |
| 125 | A' : eh j'avance pas ! | |
| 126 | A : ouais/il faut/il faut qu'tu/deuxième tour là tu/t'as pas d'action dessous là | |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| | | pour l'amener à gauche | |
| 127 | | A' : ouais | |
| 128 | | A : tu le laisses faire il ralentit* alors/tu forces un peu** pour l'amener et puis/[inaudible]/avec tes bras/comme il est léger tu l'amènes avec tes bras*** mais trop tard//tu le prends ici**** et là t'allonges***** et faut que tu l'accélères devant toi | <p>*A : mime le passage du marteau jusqu'à son point bas – cap 3</p> <p>**A : mime un mouvement de rotation de l'ensemble du corps avec une vitesse angulaire supérieure à celle du marteau suite au passage du marteau au point bas (le tronc tourne plus vite que les bras) – cap 3</p> <p>***A : mime le passage du marteau devant le lanceur en immobilisant tout le corps sauf ses bras – cap 3</p> <p>****A : idem mais avec un trajet du marteau plus important et faisant intervenir tout son corps dans l'accélération du marteau sur ce trajet – cap 3</p> <p>*****A : mime la posture correspondant au moment où le marteau est éloigné au maximum de l'athlète – cap 3</p> |
| 129 | | L : j'en fais un dernier A et/ | |
| 130 | | A : ouais/et au lit après ? | |
| 131 | | L : et au lit après ? | |
| 132 | | A : ah oui avant la fête ! | L : lance – cap 3 |
| 133 | | L: non ! | |
| 134 | | A : no comment | Y : lance mais lâche son marteau après deux tours – cap 3 |
| 135 | | Y : ah m... !/mes pieds à la c... ! | T : lance – cap 3 |
| 136 | | A : ah il te faut t/deux tours pour te | |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| | | mettre dedans ! | |
| 137 | | T : hein ? | |
| 138 | | A : deux tours pour te mettre dedans | |
| 139 | | T : pour me mettre où ? | |
| 140 | | A : ben/dans ton engin et tourner bien ! | A' : lance – cap 3 |
| 141 | | A : ah ! très bien ça ! | |
| 142 | | A' : j'ai les soixante là ! | |
| 143 | | A : ah j'sais pas si y'a les soixante/combein Y ? | |
| 144 | | Y : cinquante-neuf quatre-vingt | |
| 145 | | A : cinquante-neuf quatre-vingt | |
| 146 | | A' : commencez pas à me saouler ! ah là là ! | Y : lance – cap 3 |
| 147 | | Y : je devrais le faire sur un pied hein ? | |
| 148 | | A : ah moi j'sais ce qui te ferait du bien tiens ! | |
| 149 | | Y : ouais ouais | |
| 150 | | A [inaudible] | T : lance – cap 3 |
| 151 | | A [inaudible]/reste euh/dans cette position* | *A : mime la position de reprise d'appui – cap 3 A' : lance – cap 3 |
| 152 | | A : ah !/il est encore mieux celui-là ! | Y : lance – cap 3 T : lance mais arrête à la fin des moulinets – cap 3 T : idem – cap 3 T : lance – cap 3 |
| 153 | | T : oh ça pose pas ! | A : part s'isoler pour discuter avec T – |

| | | | |
|--|-----|-------------------------------------|--------------------|
| | | | cap 3 |
| | 154 | L : bon A' !/c'est bon ? | A' : lance – cap 3 |
| | 155 | A' : ouais j'arrête/j'arrête | |
| | | | Y : lance – cap 3 |
| | 156 | A : ah ! ça commence ! | |
| | 157 | L : premier jet de l'entraînement ! | |
| | | | T : lance – cap 3 |

▪ 3^{ème} séance : 22/04/05 – début du travail technique : 18h00

N.B. : l'on notera la présence de nombreux lanceurs pendant la séance :

L, G, Ga, Gl, Al, C, JL et H sont entraînés par A.

B et Ma sont entraînés pas L.

| Temps : | T.D.P. : | Traces verbales : | Gestes : |
|---------|----------|--|--|
| 0'00 | | | Gl : lance (2 moulinets 2 tours 2 moulinets 2 tours) – cap 1 |
| | 1 | A : va chercher à travailler/plus sur le rythme/et monter le marteau derrière toi sur un tour* | *A : mime l'extension des bras amenant le marteau au point haut à gauche du lanceur – cap 1 |
| | 2 | Ma : Je l'ai un peu lâché des mains là ! A : ah ! | An : lance (glisse à l'entame du troisième tour et avorte son lancer) – cap 2 Ga : lance – cap 2 H : mime des lancers avec un plot – cap 3 JL : réalise des tours enchaînés sur le terrain stabilisé – cap 3 C : lance (2 moulinets 2 tours 2 moulinets 2 tours) – cap 3 |
| | 3 | A : très bon premier jet | H : mime des lancers avec un plot – cap 4 JL : réalise des tours enchaînés sur le terrain stabilisé – cap 4 Gl : lance (2 moulinets 2 tours 2 moulinets 2 tours) – cap 5 |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | 4 | A : très bien/très bon rythme/t'étais bien dans les temps là ! | C : lance (2 moulinets 2 tours 2 moulinets 2 tours) – cap 6 Ga : lance – cap 7 Al : lance (2 moulinets 2 tours 2 moulinets 2 tours) – cap 8 |
| | 5 | A : Allez descends sur tes jambes/de l'amplitude/dans les moulinets/allez rythme-le hein//OK tu laisses faire/mets plus de vitesse dans les moulinets hein/dans les deux moulinets finale ! | JL : lance sur six tours – cap 9 C : lance (2 moulinets 2 tours 2 moulinets 2 tours) – cap 10 |
| | 6 | A : tes deux premiers tours sont/sont mieux parce que t'es plus dynamique euh/donc on reprend les moulinets/tu moulines euh/sur un plan comme ça là*/mets-le un peu plus derrière toi | *A : mime la position de la main gauche au moment où elle passe la tête – cap 10 |
| | 7 | A : plus d'amplitude ! | Gl : lance (2 moulinets 2 tours 2 moulinets 2 tours) – cap 11 JL : lance sur six tours – cap 12 |
| | 8 | A (à Al) : allez deux deux ! | Al : lance – cap 13 |
| | 9 | A : deux moulinets deux tours deux moulinets deux tours | Gl : lance (2 moulinets 2 tours 2 moulinets 2 tours) – cap 14 Ga : lance – cap 14 |

| | | | |
|--|----|--|--|
| | 10 | <p>A : les moulinets ça c'est bien/par contre quand tu rentres ici*/tu veux/tu veux partir/tu l'accélères**/tu donnes un petit coup d'épaules là/au lieu d'être tranquille/tu lances/et tu agis ici***/l'accélération elle est là/et après laisse-le faire ton engin//laisse-le faire l'intention est bonne ici d'aller le chercher là*****/mais tu me l'as fait/en faisant ce mouvement-là*****//et comme tu avais un faux rythme en haut/tu trouves pas le bon rythme en bas pour venir poser//ce qu'il faut faire c'est/moulinets tranquille même chose/deuxième*****/reprendre un petit peu plus tôt//l'allonger ici*****//et après*****/pas agir dessus/faut le laisser faire le laisser tourner/pour faire cette partie que tu fais bien là*****/et après ce sera plus facile pour toi pour venir euh*****/je me retrouve dans une bonne euh//dans une bonne position//vas pas donner un coup violent/[inaudible]/sinon/</p> | <p>*A : mime l'entrée dans le premier tour – cap 15 **A : mime une rotation de la tête et des épaules au début de l'engagement du premier tour – cap 15 ***A : mime une accélération du marteau au moment de sa phase remontante (ascension vers le point haut) – cap 15 ****A : mime la position en fin de phase de double appui (marteau le plus à gauche du lanceur) – cap 16 *****A : mime à nouveau cette position mais avec une rotation de la tête vers la gauche d'environ 90° par rapport à la ligne des épaules – cap 16 *****A : mime l'engagement du marteau dans le deuxième moulinet – cap 16 *****A : mime l'allongement des bras dans l'atteinte du point bas – cap 16 *****A : mime le passage du marteau devant le lanceur (transition point bas/point haut) – cap 16</p> |
| | 11 | Ga : sinon ça marche pas | |
| | 12 | <p>A : là t'es bien placée*****/éloigne-le ici et attends qu'il passe*****//la vitesse tu vas la prendre après/quand tu aurais le rayon à gauche/tu vas la prendre en faisant juste euh/</p> | <p>*****A : mime la posture en fin de double appui – cap 16 *****A : mime la transition « fin de double appui / reprise en double appui suivant » – cap 16 *****A : mime la position en début de double appui (marteau à</p> |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | | | droite du lanceur) – cap 17 *****A : mime le passage du marteau du début à la fin du double appui – cap 17 Ga : lance – cap 18 |
| 13 | A : c'est un peu mieux Ga ouais ! – cap 18 | | G : réalise des mimes de lancers avec un plot sur le terrain stabilisé – cap 19 |
| 14 | A : ne le monte pas plus haut le plot/euh/ici là*/et ensuite/le ramener sur un point bas devant toi | | *A : mime la position en fin de double appui – cap 19 |
| 15 | G : je l'amène pas comment ça ? | | |
| 16 | A : comme ça* | | *A : mime la posture du lanceur au point haut (fin de double appui) avec les bras hauts en extension – cap 20 Gl : lance – cap 20 |
| 17 | A : eh Gl tu vois là ?/tu poses**/et tu tombes sur ton pied donc après tu peux plus repartir//maintenant équilibrée/tu passeras dans le plateau/sur deux moulinets deux tours | | **A : mime la pose du pied droit (reprise d'appui) – cap 20 |
| 18 | A (à C) : deux moulinets deux tours/[inaudible] | | C : lance – cap 21 |
| 19 | A : et du coup dans le plateau tu le fais un petit peu moins bien/moins tonique/ça va passer/continue là-dessus | | |
| 20 | A (à JL) : bon toi j'dis une fois que c'est bien et après c'est g... m... à volonté hein ! | | JL : lance – cap 22 |
| 21 | A : ouais | | |
| 22 | JL : ah il part pas bien ? | | |

| | | |
|----|---|--|
| 23 | A [inaudible] | |
| 24 | A (à H) : cinq tours | H : lance sur cinq tours (sans moulinets) – cap 23 |
| 25 | A : c'est bien/un deux là/bien équilibrée bien placée/et après euh//après y'a une faute qui a fait que tu as tiré sur tes bras | |
| 26 | A (à Al) : Al t'écarte les pieds/dans le plateau/trois tours/t'écarte les pieds/plie les jambes dans les moulinets et reste sur une flexion de jambes | Al : lance – cap 24 |
| 27 | A : il est parti bien trop vite/alors le premier t'es bien/et après bom bom bom tu laisses faire//ah non/il faut que ça pose et que tu accélères | G : réalise des mimes de lancers avec un plot sur le terrain stabilisé – cap 25 |
| 28 | A : quand tu tournes/tu vas surtout chercher ça* | *A : mime l'éloignement du marteau |
| 29 | G : mais quand je lance/je dois être vachement comme ça** parce que je suis pas du tout euh/ | en fin de double appui – cap 25 **G : mime une inclinaison très prononcée du buste en arrière en fin de double appui – cap 25 |
| 30 | A : ouais/ouais | |
| 31 | A (à C) [inaudible] | C : lance – cap 26 |
| 32 | A : voilà ! c'est bien | Gl : lance – cap 27 |
| 33 | A : ah ouais/super//tu l'retiens un petit peu/t'est un peu longue en extension* | *A : mime l'extension des bras en fin |

| | | | |
|--|----|--|--|
| | 34 | A : moins bon hein/décalage hein/pose plus tardive sur un deux tours et/en fait t'es plus dans ton rythme | de double appui (point haut) – cap 27 JL : lance – cap 28 |
| | 35 | A : ah ouais/manque d'équilibre là sur la fin/t'es écroulée sur tes appuis/tu travailles pas assez sur ton côté pied gauche avant de venir poser le pied droit/donc ça fait un jet bancal/c'est dommage/le début est pas mal | H : lance sur cinq tours – cap 29 |
| | 36 | A : tu vas me faire un deuxième troisième tour qui tourne de plus en plus vite/y'a pas qu'le premier tour qui doit tourner vite | Al : se présente dans le plateau – cap 30 |
| | 37 | A : ah/ben ça c'est mieux/là j'dirais/le premier le deuxième en accélération et le troisième sur le même rythme que le deuxième//donc c'est bien fait | Al : lance – cap 30 |
| | 38 | A : ouais/y'a un p'tit temps mort là/le premier tour est bien*/alors que c'est bien parce qu'il y a un petit temps mort tu restes longtemps sur le deuxième pied/mais y'a pas/d'accélération//faut qu'tu poses tes pieds**/et au lieu de l'accélérer là*** t'attends qu'il/qu'il passe///alors d'un côté c'est bien parce qu'il faut attendre que le marteau | *A : mime le premier tour – cap 31 **A : mime la posture de reprise en double appui – cap 31 *** A : mime la posture au moment de l'atteinte du point bas par le marteau – |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | | <p> passe/mais faut attendre aussi euh//faut être actif****/faut qu't'arrives à l'accélérer </p> | <p> cap 31 ****A : mime le passage du marteau vers le point haut – cap 31 </p> |
| 39 | | <p>A (à G) : bon je te laisse redécouvrir ton engin/t'es perdue ?</p> | |
| 40 | | <p>G : ouais</p> | |
| 41 | | <p>A : bon essaie deux moulinets deux tours deux moulinets deux tours deux moulinets deux tours</p> | <p> G : lance (2 moulinets 2 tours 2 moulinets 2 tours) – cap 32 – cap 31 JL : lance – cap 33 </p> |
| 42 | | <p>A (à GI) : bon/bon tempo pour pouvoir poursuivre</p> | <p>GI : lance – cap 34</p> |
| 43 | | <p>A : bon/tu vas passer sur euh/trois tours</p> | <p>H : lance – cap 35</p> |
| 44 | | <p>A : même faute hein/tu vas passer sur quatre tours//t'es trop tôt sur ton côté gauche dans le dernier tour</p> | <p>C : lance – cap 36</p> |
| 45 | | <p>A : ah non celui-là il est pas bon//là t'es partie*</p> | <p> *A : mime un recul du buste dans l'engagement du premier tour – cap 36 Al : lance – cap 37 </p> |
| 46 | | <p>A : ah eh/trois tours t'as accéléré/par contre/tes appuis tournent sur place//hein ?</p> | <p>G : lance (2 moulinets 2 tours 2 moulinets 2 tours) – cap 38</p> |

| | | |
|----|---|--|
| 47 | A (à C) : trois tours/deux moulinets trois tours | C : lance – cap 39 |
| 48 | A : ah ouais très bien/très bien y'a trois tours | H : lance – cap 40 |
| 49 | H : ah non c'est pas bon | |
| 50 | A : ouais/tu/tu fais attention dans les moulinets/et puis hop tu vas poser/et tu tombes dessus | Gl : lance – cap 42 |
| 51 | A : oh/ouh là/c'est dommage que tu finisses* | *A : mime une position finale avec les bras parallèles au sol – cap 42 JL : lance – cap 43 |
| 52 | JL : m... ! | |
| 53 | A : ouais/comme tu dis !//un deux trois bien mais le quatrième | |
| 54 | JL : il a été/il était un peu en voyage mon pied/j'ai eu l'impression de tourner super vite/mais super vite hein/pour un jet à quatre-vingts mètres/mais en fait non hein/il était à quarante mètres | |
| 55 | A : tu tournes comme il faut/il y a un petit peu trop de plan/de plan hein tu le fais trop monter** au début c'est pour ça qu'il tombe par terre et après tu fais un deux trois hop tu te fais emporter tu vois//donc essaie de partir/de mettre*** dans tes moulinets le point bas plus/sur ton pied droit/d'accord ?/il faut que/devant tu le mettes un petit | C : lance – cap 45 **A : mime une position finale avec les bras dans le même plan que celui passant par le centre de gravité et la ligne des épaules – cap 45 ***A : montre du doigt son pied droit – cap 45 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | | peu plus par là/et avancer avec le marteau un petit peu plus à gauche//à plat t'es ici****/et rentrer avec le marteau un peu plus à plat/à plat t'es ici****/au lieu de rentrer*****/OK ?/très bien les moulinets | ****A : mime la posture de fin de double appui – cap 45 *****A : mime cette posture en levant beaucoup plus les bras – cap 45 |
| 56 | A (à Al) : euh/Al/euh/tu les as eus tous là hein/sur deux trois tours/[inaudible] | | |
| 57 | A***** : plie tes jambes/plie tes jambes///tu vas prendre un cinq kilos Al ! | | *****Al : lance – cap 46 H : lance – cap 47 |
| 58 | H : c'est mieux !/au moins un deux/ | | |
| 59 | A : ouais/ | | |
| 60 | H : au moins un ! | | |
| 61 | A : ouais/enfin c'est mou euh/sur les appuis euh/ça remonte | | |
| 62 | A (à G) : allez/dans le plateau sur trois tours/et retrouve les sensations avec l'engin | | G : lance – cap 48 |
| 63 | A : allez un/deux impeccable/et le troisième tu veux le faire trop vite//le marteau est devant toi et t'es déjà repartie euh*****/tu dois être longtemps en double appui/même au troisième !/même au troisième/tu finis bien à la fin | | *****A : décolle son pied gauche du sol en mimant le passage du marteau devant le corps de l'athlète – cap 48 L : lance sur huit tours (sans moulinets) – cap 49 |

| | | | |
|--|----|---|---|
| | 64 | A : très bien/c'est très bien/les trois tours sont là/impeccable/maintenant petit à petit il faut qu't'arrives à me mettre la vitesse/le rythme/et l'accélération c'est parfait ça C !//à (Gl) : c'est très bien/avec/extension dans ton final hein ! | C : lance – cap 50 Gl : lance – cap 51 |
| | 65 | Gl : oh non ! | |
| | 66 | A : eh eh eh !/attention là t'es un peu trop euh/fléchie sur tes appuis | H : lance – cap 52 |
| | 67 | A : ah là je préfère ça au départ/pied gauche là il s'envole/c'est toujours/tu vas poser là* et/il est déjà parti/[inaudible]/tu me fais la même faute là quatrième/t'es complètement là/redressée/[inaudible] | *A : mime la pose de l'appui droit en reprise de double appui et le transfert du poids du corps d'un appui à l'autre en inclinant son corps vers la droite – cap 52 |
| | 68 | H : ouais ouais | |
| | 69 | JL : eh dis-moi A | |
| | 70 | A : oui JL | |
| | 71 | JL : quelques jets avec un léger/et après/ | |
| | 72 | A : ouais là tu veux un peu faire le coq | |
| | 73 | JL : c'est pas faire la coq/c'est juste pour avoir de la vitesse en jambes parce que/ça me crève la g... alors qu'faut qu'j'aille en muscu | |
| | 74 | A : d'accord ! | |
| | 75 | JL : et du coup j'suis/ | |
| | 76 | A : allez/pose les tes pieds/et ne te disperse pas à droite à gauche/une | |

| | | |
|----|---|--|
| | semaine avant les interclubs | |
| 77 | JL : OK | JL : lance – cap 53 |
| 78 | JL : m... ! | |
| 79 | A : ah tu peux hein ! | |
| 80 | JL : p... il a glissé ! | |
| 81 | A : ça me rappelle techniquement/des choses que tu me faisais l'année dernière | |
| 82 | JL : ben/il a glissé | |
| 83 | A : il a glissé//là-dessus tu peux me faire des/tu peux/aller à plus de cinquante-cinq hein euh/techniquement c'est ça hein ! | |
| 84 | A : tu vas venir voir ici euh/avec ton marteau | C : lance – cap 54 |
| 85 | L : allez essaie de le mettre à plat ! | Ma : lance (un tour) – cap 55 |
| 86 | L : (après le premier tour) : voilà très bien ! | B : lance – cap 56 |
| 87 | L : très bien ! | L : lance sur sept tours (sans moulinets) – cap 57 G : lance – cap 58 Al : lance – cap 59 JL : lance – cap 60 |
| 88 | A : ah c'est pas mal ! | |
| 89 | JL : au niveau du placement j'suis mieux là quand-même ? | |
| 90 | A : ah euh non l'autre euh/c'était équivalent à l'autre | |
| 91 | JL : ouais ? | |

| | | |
|-----|--|---|
| 92 | A : ouais/y'a plus qu'à lâcher là ! | |
| 93 | JL : il est pas monté là ?* | *JL : mime l'extension finale du buste : cap 60 |
| 94 | A : c'est la même qualité les deux jets | |
| 95 | A : tu vois le final ouais/parce que là t'as fait un final | |
| 96 | JL : ouais | |
| 97 | A : l'autre il t'a échappé des mains/ | |
| 98 | JL : ouais | |
| 99 | A : mais dans les tours c'est la même chose/le placement est le même | H : lance – cap 61 |
| 100 | A : c'est mieux/mais y'a pas/y'a pas de/y'a pas beaucoup de relâchement/et t'es moins dans le rythme dernier tour/finale/là hier tu faisais ça dans le début de ta séance/impeccable tu posais et ça accélérât longtemps et/là y'a pas ça | C : lance (un tour) – cap 62 |
| 101 | A : OK/ben faut qu'tu arrives à mettre/point bas/devant ton pied droit//là tu fais tes moulinets/t'as le marteau point bas* il est ici/d'accord point bas/presque à toucher/le sol/tu peux te mettre dans la cage pour en faire deux trois/tu fais tourner le marteau/et t'essaies de le faire pousser**/devant toi là | *A : mime le passage du marteau sur son point bas au niveau du pied gauche – cap 62 **A : mime les moulinets et un passage du marteau sur un point bas au niveau du pied droit du lanceur – cap 62 G : lance – cap 63 |
| 102 | A : c'était mieux là/t'as/t'as attendu au | |

| | | | |
|--|-----|---|--|
| | | troisième | |
| | 103 | G : ouais | |
| | 104 | A : t'as remarqué qu'il faut que tu sois plus basse sur tes appuis pour pouvoir euh/poser vite ton pied gauche pour pas se faire embarquer avec le marteau | Ma : lance – cap 64 Ma : lance – cap 64 |
| | 105 | L : là ça c'est bien/très bien ça !/continue là-dessus | |
| | 106 | A : *là/long/mets bien les bras devant/ | *C : réalise des moulinets puis un tour avec un marteau sur le terrain stabilisé – cap 65 |
| | 107 | A : tu vas reprendre/[inaudible]/tu vas faire trois quatre moulinets/et tu accélères au fil de tes moulinets/[inaudible]**on accélère/encore/et on y va//alors euh/je vas te montrer***/quand tu fais tes moulinets/t'accélères au fur et à mesure/d'accord**** ?/t'accélères//et avant de partir*****/là tu le laisses aller/OK ?/ce que je voudras/j'accélère*****/et là/*****/j'accélère une dernière fois | B : lance – cap 66 **C : recommence l'exercice – cap 66 ***A : prend le marteau de C – cap 66 ****A : effectue une démonstration – cap 66 *****A : mime une longue transition entre deux phases de double appui – cap 66 *****A : démontre à nouveau – cap 66 *****A : idem en accélérant son marteau et en allongeant son trajet vers le point haut puis en allant chercher plus vite le sol avec le pied droit en reprise de (double) appui – cap 66 |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| | | | L : lance – cap 66 |
| 108 | C : réalise à nouveau l'exercice (arrête son lancer avant la reprise d'appuis) – cap 66 | | |
| 109 | A [inaudible] | | JL : lance – cap 67 |
| 110 | A : pars là-bas*/là t'as fait deux tours** | | C : réalise à nouveau l'exercice – cap 68 *A : indique la direction du déplacement du lanceur pendant sa progression dans le plateau – cap 68 **A : réalise deux tours sur place – cap 68 |
| 111 | A : c'est mieux ! | | H : lance – cap 69 |
| 112 | A : pars bien/sur le côté hein*** ! | | C : tente à nouveau de réaliser l'exercice proposé mais se déséquilibre sur sa droite pendant les tours – cap 69 ***A : mime un transfert du poids du corps au-dessus du membre inférieur gauche – cap 69 |
| 113 | A : allez/dans le plateau !/travaille sur ça ! | | C : idem – cap 69 |
| 114 | A : bon ben c'est pas mal avec du cinq Al ! | | Al : lance – cap 70 |
| 115 | L : allez deux un deux un/euh/deux un deux deux maintenant ! | | Ma : lance – cap 70 |
| 116 | L : deux un deux deux comme Ma ! | | B : lance – cap 71 |

| | | | |
|-----|--|--|---|
| | | | L : lance – cap 72 |
| 117 | A : qu'est-ce que tu en penses ? | | |
| 118 | L : hein ? | | |
| 119 | A : qu'est-ce que tu en penses ? | | |
| 120 | L : ben/dernier tour je suis un peu euh/premier tour je pose pas assez vite/mais autrement l'ensemble euh/ | | |
| 121 | A : ben/le deuxième c'est pas bon hein euh/marteau devant toi tu décolles le pied/tu pars à moitié avec le haut/c'est pas euh/ | | |
| 122 | L : c'est relâché c'est tout | | |
| 123 | A : ouais/mais après/trois quatre le début est pas super/je te trouve pas bien placé | | |
| | | | G : lance – cap 73 |
| | | | JL : lance – cap 73 |
| | | | C : lance – cap 74 |
| 124 | A : t'es plus vite là/que dans tes moulinets ici* | | *A : désigne du doigt l'endroit du stabilisé où C a réalisé l'exercice proposé par A quelques minutes auparavant – cap 75 |
| | | | H : lance – cap 76 |
| | | | Al : lance – cap 77 |
| | | | Ma : lance – cap 78 |
| | | | B : lance – cap 79 |
| | | | JL : lance – cap 80 |
| | | | L : lance – cap 81 |
| | | | H : lance – cap 82 |
| 125 | A : ça y est t'as fini ton échauffement ? | | |
| 126 | H : ouais/ça y est/j'ai commencé à | | |

| | | |
|-----|---|---|
| 127 | accélérer là après A : ouais là t'es facile | G : lance – cap 83 |
| 128 | A : ouais/non/pareil//tu fais bien un deux/tu poses bien/et après* | *A : mime une forte rotation de la ligne des épaules suite à la reprise d'appuis du dernier tour – cap 83 |
| 129 | A (à C) : je l'accélère devant**/je l'accélère une deuxième fois**/et je l'accélère une troisième fois** | **A : mime l'accélération du marteau devant le lanceur suite aux reprises d'appuis – cap 84 C : lance – cap 84 |
| 130 | A : ouais/c'est bien/je voudrais qu't'en refasses un/allez cours vite en prendre/tu vas repasser devant tout le monde///allez/devant toi/devant ton pied droit/***/allez on l'accélère/on l'accélère encore/ouais il manque un tour/t'as vu comment il est parti là par rapport à//d'accord ? | ***C : lance (sur un tour) – cap 85 Al : lance – cap 86 |
| 131 | A : là bien Al un deux/mais le troisième/là c'est bien passé | Ma : lance – cap 87 |
| 132 | L : allez tu passes dans le plateau Ma ! | B : lance – cap 88 L : lance – cap 89 |
| 133 | L : ah p... finis ça b... ! | H : lance – cap 90 G : lance – cap 91 Al : lance – cap 91 H : lance – cap 92 |

| | | |
|-----|--|--|
| 134 | A : tu rattrapes trois quatre mais le deuxième t'es complètement tombée sur le pied droit et tu peux plus travailler dessus | Ma : lance – cap 94 |
| 135 | L : ben voilà ça c'est bien Ma ! | B : lance – cap 94 L : lance – cap 95 |
| 136 | A : coup d'épaule au deuxième hein c'est ce que j'avais vu tout à l'heure L ! | |
| 137 | L : quoi ? | |
| 138 | A : coup d'épaule au deuxième !/t'es pas patient là c'est pas bon ! | G : lance – cap 96 |
| 139 | A : ah/ça c'est mieux ! | H : lance – cap 97 |
| 140 | A : non !/allez sens que tu te mets plus en opposition à la reprise | |
| 141 | H : je me mets quoi ? | |
| 142 | A : tu te mets plus en opposition quand tu poses ton pied droit/ouais recule tes épaules on a travaillé un peu dessus à un moment/parce que là là ça tombe | H : lance – cap 98 |
| 143 | A : ouais/dès le premier tour ça tombe et trois quatre c'est bien placé un peu où sont les appuis | Ma : lance – cap 100 |
| 144 | Ma : ah non ! | Al : lance – cap 101 |
| 145 | A : deux tours/tu vas te mettre sur deux tours | |

| | | | |
|-------|-----|---|---|
| 61'47 | 146 | L (à B) : quand tu l'as devant toi ton marteau tu le laisses passer à gauche/(à Ma) : Ma//là* | *L : mime une prise d'avance et une pose de l'appui droit en reprise de double appui – cap 102 B : lance – cap 102 |
| | 147 | L : ouais ! | L : lance – cap 103 |
| | 148 | L : ah dommage !/(à A) : c'est dommage ça ! | |
| | 149 | A : ouais | H : lance – cap 104 G : lance – cap 105 Al : lance – cap 105 L : lance – cap 106 B : lance – cap 106 Ma : lance – cap 106 |
| | 150 | L : très bien Ma ! | L : lance – cap 107 Al : lance – cap 108 G : lance – cap 109 Ma : lance – cap 109 B : tente de lancer mais se déséquilibre sur sa droite – cap 110 B : lance – cap 111 L : lance – cap 112 G : lance – cap 113 |

▪ 4^{ème} séance : 29/04/05 – début du travail technique : 18h00

N.B. : lors de cette séance, seuls X et L lancent.

| Temps : | T.D.P. : | Traces verbales : | Gestes : |
|---------|----------|--|--|
| 0'00 | | | X : s'apprête à lancer – cap 2 |
| | 1 | A : euh X attends//recule-toi, pars du plateau/pour pas que tu te prennes le coin là parce que/t'es juste là hein | |
| | | | X : lance sur cinq tours – cap 2 |
| | 2 | A : bonne pose et bon travail devant// Là il a pris le//t'as posé et t'as travaillé longtemps devant//faut que tu retrouves ça sur le deuxième et le troisième//pied gauche qui s'ouvre vite | |
| | | | X : lance sur quatre tours (performance supérieure de plus de deux mètres à son record personnel et approchant le minima qualificatif aux championnats d'Europe juniors) puis lève les bras en l'air en serrant les poings – cap 2 |
| | 3 | A : c'est pour quoi le « V » là ? | |
| | 4 | X : quoi ? | |
| | 5 | A : c'est pour quoi le « V » là ?/pourquoi tu fais ça ? | |
| | 6 | X : parce qu'il va loin | |
| | 7 | A : ah ouais ?/c'est pas parce que c'est bien ? | |
| | 8 | X : quoi ? | |
| | 9 | A : c'est pas parce que c'est bien ? | |
| | 10 | X : non mais c'est le but au marteau que ça aille loin ! | |

| | | |
|----|---|---|
| 11 | A : exact. | |
| 12 | L : ouais mais quand c'est bien normalement ça va encore plus loin | |
| 13 | X : c'est bien là/c'est pas catastrophique ! | |
| 14 | A : ah ben non ! t'étais bien sur ton premier tour/il faut qu'tu cherches à/les mêmes intentions sur le deuxième/à être plus/plus tranquille | |
| 15 | A (à nous, sur L) : ouais bon là/là on va le laisser un peu se dépatouiller parce que//maintenant/maintenant il faut qu'il prenne/de la force | L : lance (huit tours sans moulinets) – cap 3 |
| 16 | [nous] : mmhh... | |
| 17 | A : parce que là c'est pas mal avec ses perfs de muscu, son gabarit euh//ben il est à pratiquement soixante | |
| 18 | [nous] : il a passé les cinquante-huit ? | |
| 19 | A : cinquante-huit onze ouais. A C... au deuxième tour interclubs y'a le//le marteau qui a passé les cinquante-neuf mais hors secteur | |
| 20 | M : OK. | L : lance (sept tours sans moulinets) – cap 5 X : lance (performance supérieure de plus de deux mètres à son record personnel et dépassant le minima qualificatif aux championnats d'Europe juniors) puis lève les bras en l'air en serrant les poings – cap 6 |
| 21 | A : ça c'est mieux ! | |

| | | |
|----------------------------|---|---|
| 22 23 24 25 26 | X : manque de finale par contre/ A : ouais ! L : p... mon c... ! X : quoi ? L : soixante-quatre cinquante ! | X : lève les bras au ciel – cap 6 |
| 27 | X : p... j'veais tout p... j'veous dis moi !/c'est prévu dans le calendrier depuis des semaines et des semaines ! | |
| 28 | A : soixante-quatre cinquante là ? | |
| 29 | X : sans finale en plus !/p... !/franchement/tu sais ce que c'est mon objectif ce week-end ?/c'est de battre O/tu vas rigoler mais c'est ça/c'est de battre O/soixante-cinq trente-neuf/j'ai trouvé euh/un petit objectif comme ça pour rigoler ! A : tu peux être encore plus long trois- | |
| 30 | quatre | |
| 31 | X : ouais bien sûr | |
| 32 | A : mais bon là c'est bien | L : lance – cap 8 |
| 33 | A : L !/[inaudible]/il faut que t'aïlles chercher le sol plus vite/[à nous] : sur son jet y'a trois grosses fautes : deux moulinets hop il a anticipé avant de partir//son pied/marteau il est passé le pied il est resté traîner*/pour venir se poser/d'accord ?/au lieu d'être là et tout de suite**//ça il l'a pas fait/et puis après il a écourté les passages à gauche | *A : mime une reprise tardive de l'appui droit – cap 9 **A : mime une reprise active et anticipée du pied droit sur le haut du corps – cap 9 X : lance – cap 10 |

| | | |
|----|---|--|
| 34 | A : plus de finale mais euh/t'avances pas assez là | |
| 35 | L (à X) : là un deux tu mets rien | |
| 36 | X : j'fais à moitié le yoyo/ | |
| 37 | A : trop vite dans le plan | L : lance – cap 11 |
| 38 | A : pas mal le pied il s'est levé trop vite | X : lance – cap 12 |
| 39 | X : non ! p... le c... ! | L : lance – cap 13 |
| 40 | L : non !/dernier tour ! | |
| 41 | A : dernier tour tu raccourcis tout dommage ! | |
| 42 | L : un deux trois je me sens vraiment relâché euh | |
| 43 | A : ouais/ouais | |
| 44 | L : je me sens bien je me sens facile c'est ça le problème | L : lance – cap 15 |
| 45 | A : ah non/pas celui-là/prends ton temps davantage sur l'entrée premier tour !/éloigne-le devant ton pied droit/et une fois qu'il est éloigné attends qu'il passe/cherche pas à/cherche pas à contracter le haut* pour faire amener/pour amener à gauche !/travaille sur tes appuis longtemps | *A : mime un recul des épaules en fin de double appui – cap 15 |
| 46 | A (à X) : t'étais à combien là ? | |
| 47 | X : soixante et un, soixante-deux/de toute façon je suis régulier à plus de | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | | soixante aujourd'hui/entre soixante et un et soixante-trois sauf celui qui est parti à soixante-quatre/(en riant) mais celui-là à soixante-cinq | |
| 48 | X : j'anticipe trop les tours là je sens que je pars comme ça là* | | X : lance – cap 16 *X : mime le mouvement du marteau du point haut au point bas en tournant sur son appui gauche (appui droit décollé) – cap 16 |
| 49 | A : ouais//bon t'es quand-même euh/bien placé/il faudrait que tu bosses le rythme quatrième tour/finale//là y'a pas tu fais ça sur euh/ | | |
| 50 | X : ouais voilà//(à L) : y'a combien là | | |
| 51 | L là-dessus ? | | |
| 52 | L : soixante-deux | | |
| 53 | A (à nous) : soixante-deux//c'est bien là il a passé un/un cap | | |
| 54 | A (à la fin du dernier moulinet de L) : allez attends/voilà/allez/allez | L : lance – cap 17 | |
| 55 | L : non ! | | |
| 56 | A : y'a du bon mais/y'a du bon tu l'as bien récupéré trois-quatre/c'est un peu mieux quand tu rentres dans le tour mais maintenant il faut/vraiment attendre que le marteau passe hein//tout à l'heure là tu/t'es trop pressé tu contractes le haut du corps/là c'était bien tu as attendu//par contre il est arrivé vite quand tu as repris au premier parce qu'il était plus long/mais là t'as pas attendu hop t'es reparti avec | | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | | l'épaule deuxième/et après tu tires plus assez mais/le mal est fait ! | |
| 57 | | L (rires) | X : lance (le marteau percute le sol) – cap 18 |
| 58 | | X : m... !//à part l'angle ça va ?/peut-être un faux rythme/un peu faux/mais | |
| 59 | | A : ouais/le pied il se lève un peu vite a départ//ouais le rythme/le rythme t'as raison euh/le rythme est pas bon ouais | |
| 60 | | X : ouais voilà ouais | |
| 61 | | A : le pied il se lève | L : lance – cap 19 |
| 62 | | A : t'es à combien là L ? | |
| 63 | | L : cinquante-six / cinquante-sept | |
| 64 | | A : cinquante-six / cinquante-sept ? | |
| 65 | | L : ouais | |
| 66 | | A : c'est/c'est après il faut pas que tu veilles aller trop vite//attends qu'il repasse//c'est le coup d'épaule/qui l'a ralenti//et t'as pas à agir de toute façon euh/dessus/à ce moment-là | X : lance – cap 21 |
| 67 | | A : il veut partir celui-là ? | |
| 68 | | X : un peu mieux mais ça lève un peu/encore | |
| 69 | | A : ouais/en fait là ce qui serait pas mal/t'as fait ça au stage/c'est partir un peu plus haut sur le premier tour/mais faut qu't'arrives à descendre après trois-quatre//là un peu/ | |
| 70 | | X : tu m'en demandes beaucoup là ! | |
| 71 | | A : là t'es/ | |

| | | |
|----|--|--------------------|
| 72 | X : tu te rends compte ce que ça me fait changer de faire ça ? | |
| 73 | A : non eh la descente c'est à la reprise d'appui ! | |
| 74 | X : ouais bien sûr ! | |
| 75 | A : tu/tu reprends tu tu/et t'es haut | |
| 76 | X : faut pas qu'j'parte plus haut faut qu'j'parte fléchi/et que j'reste fléchi surtout j'pense | |
| 77 | A : t'avais/t'avais travaillé ça un peu au départ un peu plus/haut/c'était avec qui ça ? | |
| 78 | X : avec euh... | |
| 79 | A (à nous, en riant) : il a tellement d'entraîneurs// | |
| 80 | X : avec R je crois | |
| 81 | A : avec R | |
| 82 | X : ou avec G... à l'INSEP peut-être | |
| 83 | A : ouais mais il me semble que c'était au printemps là | |
| 84 | X : ouais c'était avec R | |
| 85 | A : là tu vois t'es parti un peu plus haut/et le premier et le deuxième ont bien/ | |
| 86 | X : ouais ?/par contre il faut que je passe plus dessous en trois quatre | |
| 87 | A : ben trois quatre il faut que tu sois en dessous ouais | |
| 88 | L : non !//c'est quoi ce dernier tour ? | L : lance – cap 22 |
| 89 | A : le deuxième hein ! | |
| 90 | L : ah bon ? | |
| 91 | A : ouais | |

| | | |
|-----|--|---|
| 92 | L : le dernier moi je pense | |
| 93 | A : trop vite | |
| 94 | L : p... | |
| 95 | A (à nous) : c'est pas des bons/ | |
| 96 | [nous] : la série n'est pas bonne ? | |
| 97 | A : ouais/ça part mais/c'est pas/par rapport au pourcentage que je t'ai dit tout à l'heure c'est pas/il est en dessous | |
| 98 | [nous] : d'accord/il est en dessous | X : lance mais s'arrête après le deuxième tour – cap 24 |
| 99 | A : il était à combien là celui-là celui que tu viens de faire ? | |
| 100 | X : à plus de soixante-deux//c'est le troisième meilleur je pense//j'ai dû en faire un à soixante-deux cinquante/et celui-là est à un peu moins///là il manque trois quatre quoi | |
| 101 | A : ouais | |
| 102 | X : j'ai essayé d'avoiner mais le problème j'crois c'est que j'ai un peu tiré sur euh | |
| 103 | A : un deux impeccable///mais trois quatre t'embarques//t'as le pied qui se lève et//le marteau n'est pas passé///fais un dernier X et tu passes au cinq | X : lance (le marteau frappe le poteau droit de la cage de lancer) – cap 24 |
| 104 | X : tu crois que ça sert à quelque chose que je passe au cinq ?/hein ? | |
| 105 | A : hein ? | |
| 106 | X : t'es sûr que ça sert à quelque chose que je passe au cinq ? | |
| 107 | A : ouais ouais il faut que tu fasses de | |

| | | | |
|-----|----------------------|---|--------------------|
| | | la vitesse pour pouvoir euh/pour pouvoir mettre de la vitesse en compet après sur euh/sur trois quatre au six | |
| 108 | X : | ouais ouais bien sûr mais j'en ch... au cinq | |
| 109 | A : | mais il faut être capable de le lancer hein ! | |
| 110 | X : | c'est trop léger je suis devenu une marmule ! | L : lance – cap 25 |
| 111 | A (l'air ironique) : | je suis devenu une marmule/ | |
| 112 | X (à L) : | excuse-moi je t'ai déconcentré à dire des c... ! | |
| 113 | L (à A) : | c'est mieux non ? | |
| 114 | A : | ah non non non/ce que tu fais au deuxième n'est pas bon parce que je pense que/t'as des bonnes sensations au premier et t'es tout le temps surpris avec euh/cherche pas à aller vite au deuxième !/t'y/t'y vas/t'y vas vite là hein ! | |
| 115 | L : | ah bon ? | |
| 116 | A : | mais le deuxième tu/tu veux rentrer dedans alors que si tu es plus patient il va aller plus vite encore | |
| 117 | L : | j'prends un six ? | |
| 118 | A : | ouais | X : lance – cap 26 |
| 119 | X : | c'est vraiment nul là | |
| 120 | A : | c'est pour ça que tu changes/c'est pour faire euh//pour viser tes perfs au six il faut que tu passes par faire plus de soixante-dix au cinq hein ! | |

| | | |
|-----|--|--|
| 121 | X : ouais je sais | L : lance – cap 27 |
| 122 | A : ça va être difficile de répondre à la consigne en prenant un six et puis euh/en se disant je vais l’avoiner celui-là ! | |
| 123 | L : je l’ai pas avoiné celui-là !/tu trouves ? | X : lance mais arrête son lancer au troisième tour – cap 28 |
| 124 | A : non//ah X attends attends !//cherche pas à aller/à mettre la frite là//premier c’est correct/deuxième là marteau est là*//et ça part tout de suite | *A : mime une posture avec un buste très incliné vers l’arrière à l’atteinte du point bas du marteau |
| 125 | X : ouais je sais | |
| 126 | A : allez il faut que tu le sentes le passage long euh/à gauche là | |
| 127 | X : ouais | L : lance – cap 29 |
| 128 | L : c’est mieux non ? | |
| 129 | A : c’est un peu mieux mais/côté gauche il est pas fixé hein encore//quand le marteau il part là** ça c’est pas fixé***/ça a tendance à*****/à ouvrir même le pied gauche et l’épaule gauche | **A : mime le passage du marteau à gauche du lanceur – cap 30 ***A : désigne le « côté gauche » du lanceur – cap 30 |
| 130 | L : j’sens rien à ces vitesses | ****A : recule l’épaule gauche pendant un mime du transfert du poids du corps d’un appui à l’autre durant le double appui – cap 30 |
| 131 | A : ah ouais l’intention est meilleure | X : lance (le marteau tape le sol en fin de geste)– cap 31 |

| | | | |
|--|-----|--|---------------------------------|
| | | euh/sur les passages/par contre/tu peux pas l'accélérer y'a pas trop de plan dès le deuxième | |
| | 132 | X : ouais ouais | |
| | 133 | A : mais/prendre son temps c'est ça hein/là il passe ! | |
| | | | L : s'apprête à lancer – cap 32 |
| | 134 | A (à L) : il faut surtout avoir des longs passages un deux pour te mettre dans le/dans le bon sens de la marche | |
| | | | L : lance – cap 32 |
| | 135 | A : bon là t'es emm... parce que bon//tu cherches mais euh/ton pied droit il vient se poser euh/trop loin dans le temps et dans l'espace//il se pose un peu tard et/trop écarté là/tu viens le chercher euh/ton poids du corps il revient à droite en allant le poser trop écarté/(à nous, sur L) : donc ce qu'il fait aussi qu'à gauche c'est plus difficile à/ | |
| | | | X : lance – cap 33 |
| | 136 | X : p... ! | |
| | 137 | A : allez/ça passe bien un et deux/pas assez de travail sur ton pied gauche trois quatre pour revenir bien dans l'axe | |
| | | | L : lance – cap 34 |
| | 138 | L : mais non !///trop tard ? | |
| | 139 | A : ouais/trop tard t'as agis dessus le point droit il est parti complètement à gauche/le point bas pardon est parti à gauche/et tu t'en sors pas bien là avec | |

| | | | |
|-----|--|--|---|
| | | le six hein///(à X) : soixante-huit nouveau record ? | |
| 140 | | X : y'a pas soixante-huit y'a soixante-sept vingt | |
| 141 | | X : p... !/bon j'arrête ça m'énerve !/j'en ai marre ! | X : lance (le marteau atterrit dans le filet à droite) – cap 35 |
| 142 | | A : tu rentres tu te dis p... là il va aller plus loin que soixante-huit/soixante-sept c'est presque ta meilleure marque là/et hop tu fais un jet/tu bourrines trois quatre/oh ben j'arrête euh/ | |
| 143 | | X : ben ouais j't'ai dit ça sert à rien que je continue je fais n'importe quoi/j' fais un jet point final les autres sont m... | L : lance – cap 37 |

- 5^{ème} séance : 06/05/05 – début du travail technique : 18h00

N.B. : l'on notera la présence de Am, He, L et X durant cette séance.

| Temps : | T.D.P. : | Traces verbales : | Gestes : |
|---------|----------|--|---|
| 0'00 | | | L : lance sur sept tours – cap 1 X : lance sur six tours – cap 1 Am : mime des tours avec un plot dans l'aire de lancer de poids – cap 1 |
| | 1 | Am : c'est bon là ? | |
| | 2 | A : ouais ouais//y'a longtemps que t'en as pas faits/[inaudible] | Am : mime des tours avec un plot dans l'aire de lancer de poids – cap 1 |
| | 3 | Am [inaudible] | X : lance sur six tours – cap 1 Am : mime des tours avec un plot dans l'aire de lancer de poids – cap 1 |
| | 4 | Am : oh p... mais j'suis pas à l'aise | L : lance sur huit tours – cap 2 Am : mime des tours avec un plot dans l'aire de lancer de poids – cap 2 |
| | 5 | A [inaudible]* | *A : mime une flexion des jambes et une avancée de la hanche en droite en double appui – cap 4 Am : mime des tours avec un plot dans l'aire de lancer de poids – cap 4 |
| | 6 | A : c'est bien ça ! | Am : débute des tours avec un marteau – cap 5 |
| | 7 | Am : j'pars comment déjà j'pars en plante ? | |
| | 8 | A : pars ouais en/en plante ouais | |

| | | |
|----|--|---|
| 9 | A : ah ouais c'est pas mal//trouve ton équilibre | Am : lance sur cinq tours – cap 5 L : lance sur six tours – cap 6 X : lance mais son marteau frappe le sol après le troisième tour, ce qui le contraint à le lâcher – cap 7 |
| 10 | A : ouais c'est pas mal/un deux là/c'est pas mal à l'échauffement/mais là t'es un peu sans rythme tu laisses faire | Am : lance (sans moulinets) sur sept ou huit tours – lancé arrêté suite à un déséquilibre après le cinquième tour – cap 8 |
| 11 | A : allez/plus long/plus long/tu laisses//tu travailles pas assez sur tes deux pieds là !/le marteau est devant toi* hop !//pivote longtemps sur tes deux appuis et amène-le à gauche là il faut qu'tu sentes qu'il parte à gauche/là**/long/OK ! | *A : mime la position correspondant au moment du double appui où le marteau se trouve devant le lanceur – cap 8 **Am : lance sur cinq tours – cap 8 |
| 12 | A : tu vois là Am tu t'es pas/t'as mis trois tours pour te mettre dedans//ce qui a créé/le décalage/et après euh/les trois derniers sont impeccables//une fois que t'as réussi à bien le laisser passer/trouver le/le rythme//il t'a fallu trois tours | He : s'échauffe avec son marteau dans une cage voisine – cap 10 et 11 L : lance – cap 12 |
| 13 | A : c'est hésitant le début hein c'est//tu | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | | trouves pas le relâchement hein//après c'est/c'est bien//au début t'es pas à l'aise | |
| 14 | | X (à L) : cinquante-quatre | X : lance – cap 13 |
| 15 | | A : c'est bien/ça finit pas mais c'est bien fait | He : lance sur sept tours – cap 14 |
| 16 | | A (à Am) : il va falloir trouver le bon placement plus tôt là//et t'as toujours pas fait de finale | Am : lance sur cinq tours – cap 15 |
| 17 | | A : tu lâches un peu vite au dernier tour/tu lèves un peu vite ton pied alors tu te fais malmener là/c'est dommage ! | He : lance sur huit tours – cap 16 Am : lance sur cinq tours – cap 17 |
| 18 | | A : allez/tu passeras dans le plateau/t'as le droit ! | L : lance – cap 18 |
| 19 | | A : c'est bien hein/sur trois quatre/ça passe bien/il manque un peu de vitesse//premier tour ce pied là | X : lance – cap 19 |
| 20 | | A : ah/c'est bien ça !//euh/t'as pas de jus trois quatre/euh//quatrième tour finale//ça manque un peu/par contre le placement est très bon | He : lance sur six tours – cap 20 Am : lance – cap 21 L : lance – cap 22 |
| 21 | | A : au niveau de la pose c'est mieux/et puis après euh/y'a rien de bon//tu vas | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | | réessayer | He : lance – cap 23 |
| | | | X : lance (dans le poteau de droite de la cage de lancer) – cap 24 |
| 22 | | X : ah p... ! | |
| 23 | | A : je sais pas si là t'as essayé de mettre du rythme dans le quatrième mais ton pied il s'est levé beaucoup trop tôt alors/t'as pas pu travailler avec pied gauche c'est parti sur le côté | |
| 24 | | A : ouais/très bien | Am : lance – cap 25 |
| 25 | | Am : ah !/ma tête elle a* | *Am : se touché la nuque |
| | | | L : lance mais s'arrête après le deuxième tour – cap 26 |
| | | | L : lance – cap 26 |
| 26 | | A : tu vas me faire euh/du six là tout de suite//et demain tu me feras/huit et six sept | |
| 27 | | A (à He) : He tu rentres dedans hein ! | |
| 28 | | He : hein ? | |
| 29 | | A : rentre dedans hein ! | |
| | | | He : lance – cap 27 |
| 30 | | A : ah !/il y a de la souplesse | |
| | | | X : lance (le marteau touche le sol au troisième tour) – cap 28 |
| 31 | | X : pff... | |
| 32 | | A : passe avec du cinq !/tu fais combien avec celui-là ? | |
| 33 | | X : hein ? | |
| 34 | | A : combien t'as fait ? tu vas pas faire long avec celui-là | |
| 35 | | X : je sais pas combien j'ai fait | |
| | | | Am : lance – cap 29 |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | | | L : lance – cap 30 He : lance – cap 30 L : lance – cap 31 |
| 36 | L : n'importe quoi mais arrête de tirer dessus ! | | |
| 37 | Am : ouais très bon rythme Am ! | | Am : lance – cap 32 X : lance (le marteau touché le sol durant les troisième et quatrième tours) – cap 33 |
| 38 | A : allez faut qu'tu me le mettes/à plat là ! | | He : lance – cap 35 |
| 39 | He : ah c'est bon ça ! | | |
| 40 | A : eh eh eh ! (rires) | | |
| 41 | He : t'as vu ça un peu ?/joli ! | | |
| 42 | A : t'as rien senti là tu t'es dit p... il est beau celui-là ! | | |
| 43 | He : ben ouais c'est vrai/j'ai tiré sur trois mais je trouve que sur un deux c'était/ | | |
| 44 | A : ouais/un deux c'est pas mal !//tu devrais lancer sur quatre et passer à ton quatrième tour ! | | |
| 45 | L : allez ! | | L : lance – cap 36 |
| 46 | A : bon c'est nettement mieux hein ! | | |
| 47 | L : hein ? | | |
| 48 | A : nettement mieux hein sur l'entrée surtout on a vu quelque chose ici* | | *A : mime l'éloignement du marteau devant le lanceur suite à l'entrée dans le premier tour – cap 36 |
| 49 | L : ouais | | |
| 50 | A : t'as pris plus ton temps | | |

| | | |
|----|---|---------------------|
| 51 | A (à X) : baisse tes épaules/attention la tête | X : lance – cap 37 |
| 52 | A : c'est moins bon//du coup tu travailles pas avec/dans le double appui/tu passes/tu lèves le pied tout de suite//par contre c'était ça l'entrée | He : lance – cap 38 |
| 53 | A : là le premier est correct hein ! | |
| 54 | He : ouais j'ai encore commencé à tirer en deux !/[inaudible] | |
| 55 | A (à Am) : allez t'es à combien là ? cinquante ? cinquante et un ? | |
| 56 | Am : ben... | |
| 57 | A : t'es pas à cinquante ? | |
| 58 | Am : j'sais pas/j'sais pas euh/ | |
| 59 | A : euh bien fais-toi un peu violence/sur ton final/placée comme ça/il faut sentir qu'ça/qu'ça pulse encore plus ! | Am : lance – cap 39 |
| 60 | Am : je me suis fait violence ! | |
| 61 | A : eh eh ! (rires)//eh attends là tu ne vas pas me dire que tu veux tout de suite faire cinquante-cinq ? | |
| 62 | Am : ben si ! | |
| 63 | A : ouais mais/ | L : lance – cap 41 |
| 64 | L : non mais j'arrive pas à fixer ! | |
| 65 | A : ouais ben eh pense à allonger les bras hein !//ça passe bien mais c'est//le marteau il prend pas de rayon | He : lance – cap 42 |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | | Am : lance mais se déséquilibre sur sa droite dès son premier tour – cap 43 |
| 66 | A : attention hein c'est dernier tour finale hein qu'faut qu'tu mettes//peut-être un peu plus vite et/t'enlèves ton épaule gauche et tu lèves tout de suite ton pied droit | | |
| 67 | Am : ah là là ! | | Am : lance – cap 44 |
| 68 | A : ah ça c'est moins bon !//allez tu/tu passes sur du trois Am ! | | |
| | | | He : lance – cap 45 |
| | | | L : lance – cap 46 |
| 69 | A : allez j'vois pas de rayon !/euh/pareil L c'est bien fait/mais en haut c'est pas/ | | |
| 70 | L : faut qu'je finisse | | |
| | | | X : lance mais s'arrête après son premier tour – cap 47 |
| 71 | A : travaille bien ce côté gauche pour finir ton tour ! | | |
| | | | X : remonte son short |
| 72 | X : j'ai gardé mon/ça redescendait | | |
| 73 | A : ouais mais c'est pas parce que ça redescendait que ça t'a empêché de faire des fautes ! | | |
| | | | X : lance sur deux tours |
| 74 | X : ah ! f... de p... !//casse les c... là ! | | |
| | | | He : lance – cap 48 |
| | | | Am : lance – cap 49 |
| 75 | A : tu t'en sors bien hein mais tu/tu lèves ton pied tout de suite/le marteau est devant toi et hop !/pied droit il est | | |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | parti ! | X : lance – cap 50 Am : lance – cap 51 |
| 76 | | A : ah/très bon dernier tour/finale | |
| 77 | | He : soixante mètres au trois kilos !/félicitations ! | He : lance – cap 52 |
| 78 | | He : p.../c'est quoi cette cage ? | |
| 79 | | A : eh tu veux pas me faire une fois un deux là ?//tu fais ton premier et après tu/ | |
| 80 | | He [inaudible] | |
| 81 | | A : comment ? | |
| 82 | | He : tu m'entends pas quand je dis un deux un deux un deux ? | |
| 83 | | A : non non tu le/j'entends pas là !///mais pour faire deux et trois !/(à nous, sur He) : le moment où il lève le pied/est tellement important que je peux lui demander de/de compter un deux/quand il va poser son appui avant/avant d'agir avec les épaules hein/un deux et hop* | *A : mime la décomposition en deux temps du transfert du poids du corps d'un appui à l'autre pendant le double appui – cap 54 |
| | | [nous] : d'accord | |
| 84 | | A : après le premier tour il a plus du tout de rayon à gauche [nous] : ouais/d'accord | L : lance – cap 55 |
| 85 | | A : eh ben | |
| 86 | | L : j'en ai marre | |
| 87 | | A : et pourtant c'est beaucoup mieux ça L !/c'est beaucoup mieux | He : lance – cap 56 |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| | | | Am : lance – cap 57 |
| 88 | A : ah dommage ! | | |
| 89 | Am : non ? | | |
| 90 | A : ah eh/non ! | | |
| 91 | Am : le rythme euh/ | | |
| 92 | A : qu'est-ce qu'il a le rythme ? | | |
| 93 | Am : j'allais vite | | |
| 94 | A : tu allais ? | | |
| 95 | Am : j'allais vite non ? | | |
| 96 | A : vite ?/c'est très bien/c'était bien fait/t'étais vraiment euh/dans la bonne coordination là sur ton rythme trois quatre/et après bon tu fais une faute/du coup tu fais ton final un peu trop vite/mais il manque pas grand'chose//il faudrait que//en allant vite comme ça t'as beaucoup de finesse/pour le faire/dans le plateau là trois quatre | | |
| 97 | Am : ouais | | |
| 98 | A : et cette finesse on la sent pas un et deux | | |
| 99 | Am : ah ouais ? | | |
| 100 | A : au niveau de tes appuis//t'es bien | | |
| 101 | Am : au niveau de mes appuis au début je me sens bien | | |
| 102 | A : un deux ?/ah ouais c'est pour ça que tu te sens bien/que t'arrives à bien enchaîner euh/trois quatre///déjà là tu pars/y'a pas assez ici d'attente là sur le marteau**//cherche/le moulinet là quand tu rentres/quand tu vas rentrer/à l'amener devant**/et sentir qu'il passe plus/prendre un peu plus ton temps sur | | *A : mime le trajet du marteau en début de double appui – cap 57 **A : mime l'éloignement du marteau devant le lanceur pendant le double appui – cap 57 |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| | | cette phase-là | |
| | | | A : lance – cap 58 He : lance – cap 58 X : lance – cap 59 He : lance – cap 60 |
| 103 | | He : ah p...b... | He : lance – cap 61 X : lance – cap 62 |
| 104 | | X : c'est horrible/mais c'est horrible ! | |
| 105 | | L (à nous, sur X) : il fait que ça* alors qu'il faut relâcher**/passer devant quoi (nous) : d'accord | *L : mime une l'atteinte du point bas du marteau par une action descendante des bras – cap 63 |
| 106 | | L : quand t'es là*** t'as vraiment l'oblique**** qui va fonctionner/qui va se mettre en tension et qui va fonctionner//et quand t'es là***** c'est l'épaule qui se met en tension (nous) : donc X manque d'obliques ? | **L : mime l'éloignement du marteau devant le lanceur – cap 63 ***L : mime le mouvement du buste en début de double appui – cap 63 ****L : touche ses muscles obliques droits – cap 63 |
| 107 | | L : non non c'est juste une question technique/pas laisser/dans le premier moulinet venir très haut et là vvvv !*****/accélérer à plat et pas autrement !//parce que là à un moment***** et il tire en épaule***** | ***** L : mime une l'atteinte du point bas du marteau par une action descendante des bras – cap 63 ***** L : mime le mouvement du buste en début de double appui – cap 63 |
| 108 | | (nous) : c'est une tendance générale dans ses lancers ? | *****L : mime la posture au moment de l'atteinte du point bas du marteau, les mains très proches des genoux – cap 63 |
| 109 | | X : ah oui non non lui c'est une tendance très générale//le jour où il arrive à mettre à plat il gagne cinq mètres ! | *****L : mime la remontée du marteau par extension du buste (recul des épaules) – cap 63 |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| | | | Am : lance – cap 64 |
| 110 | L : ouh là là ! | | |
| 111 | Am (à A, qui se situe au point de chute) : combien ? | | |
| 112 | A : soixante quatre-vingts | | X : lance (le marteau percute le poteau droit de la cage) – cap 65 He : lance – cap 66 |
| 113 | L (à nous) : He le truc c’est que comme il est là*/il peut pas/il peut pas avoir ce geste là de poser et là** de finir à la fin//lui il fait***/au lieu de faire** | | *L : mime une reprise en double appui avec une extension importante du tronc – cap 67 **L : mime la fin du geste de la pose (de l’appui droit jusqu’au lâcher) – cap 67 ***L : mime une rotation du tronc en finale – cap 67 Am : lance (le marteau frappe le sol à l’issue du troisième tour, ce qui déséquilibre Am qui lâche son marteau) – cap 68 |
| 114 | L (à nous) : ça c’est la caractéristique d’un appui posé trop tard//elle pose pas elle tombe dessus | | |
| 115 | X : je vas voir ce qui se passe en deux ! | | |
| 116 | L (à nous) : c’est beaucoup mieux ça//beaucoup mieux il est beaucoup mieux il part beaucoup plus à plat/mais là/comme il est dans un moment il va bourriner il va partir en épaule et le pied va se décoller beaucoup trop tôt/donc il laisse pas passer/donc il part | | X : lance sur deux tours – cap 70 |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>euh/il passe dans le filet/ça c'est obligatoire//parce que là/sachant que le pied se décolle là*/il va poser là**/et là*** bon/ben oui je me retrouve plus face et je me décale vers le poteau//je finis dans le poteau c'est obligatoire</p> | <p>*L : mime le mouvement de transfert du poids du corps d'un appui à l'autre pendant le double appui et stoppe ce mouvement peu après que le marteau ait franchi l'axe de symétrie du corps de l'athlète – cap 71</p> <p>**L : mime une pose de l'appui droit en deça de la perpendiculaire à la direction du lancer – cap 71</p> <p>***adopte la posture correspondant à la fin du double appui suite à la pose de l'appui droit précédemment mimée – cap 71</p> |
|--|--|--|--|

▪ 6^{ème} séance : 13/05/05 – début du travail technique : 18h00

| Temps : | T.D.P. : | Traces verbales : | Gestes : |
|---------|----------|---|--|
| 0'00 | | | An : lance – cap 1 L : lance (neuf tours sans moulinets) – cap 2 Mar : lance – cap 3 |
| | 1 | H (à A) : j'lance direct ? | |
| | 2 | A : ouais | H : lance – cap 4 |
| | 3 | H : et voilà ! | |
| | 4 | A : là c'est bon t'arrêtes ? (rire collectif) | An : lance – cap 5 X : lance sur sept tours – cap 6 L : lance sur sept tours – cap 7 Mar : lance – cap 8 H : lance – cap 9 |
| | 5 | A : travaille comme l'autre jour/plus longtemps/ | |
| | 6 | H : double appui ? | |
| | 7 | A : double appui ouais//et quand tu lèves le pied/il faut que tu restes relâchée en haut | |
| | 8 | A (à An) : essaie de ne pas faire tes moulinets complètement à droite//tu moulines comme ça*/et au moment de passer ici t'es obligée**/de faire ça//alors dans tes moulinets avoir le poids du corps/sur la jambe gauche//là tu rentres là***/rester le poids du corps/sur la jambe gauche/le poids du corps laisse-le dessus tout le temps | *A : mime des moulinets de faible amplitude sur la droite du lancer – cap 11 **A : mime un recul des épaules dans l'engagement du premier tour – cap 11 ***A : mime l'engagement dans le premier tour puis le transfert du poids |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | | | du corps au-dessus de l'appui gauche – cap 11 An : lance – cap 11 |
| 9 | A : oui c'est bien ça ! | | |
| 10 | A (à L) : dès l'échauffement hein/ton pied il ne se pose pas/ | | |
| 11 | L : ah ouais ? | | |
| 12 | A : tu tournes et puis il est en l'air tu te dis je suis tranquille donc euh/monter maintenant pour venir le poser euh//non à l'échauffement euh/le pied l'action il doit forcément être sur l'appui hein//parce que là tu fais deux jets mais ils sont pas/ils sont pas bon parce que/tu poses ton pied trop tard après tu laisses pas passer//dès l'échauffement* tu prends et puis après tu travailles/tranquille ton pied est posé mais/il faut venir le prendre vite/c'est pas parce que tu vas venir le prendre vite que tu ne seras plus sur un jet d'échauffement | *A : pose son appui droit activement au sol – cap 12 L : lance – cap 12 | |
| 13 | A (à X) : allez t'es bien placé c'est correct au début mais/et puis/quand t'accélères hop/t'es là*/le marteau à fond avec//les épaules contractées/y'a pas de rayon | *A : mime la posture au moment de l'atteinte du point bas du marteau, les mains très proches des genoux – cap 13 | X : lance – cap 13 |
| 14 | A : ouais la pression tout de suite tu veux//mets le rythme en travaillant plus | | |

| | | | |
|----|-------|--|---|
| | | en double appui avant de passer à gauche/sur le dernier | |
| 15 | A : | Mar c'est très bien tes moulinets là/ | Mar : lance – cap 14 |
| 16 | Mar : | ouais | |
| 17 | A : | notamment quand tu fais/après le premier ici**/tu laisses aller longtemps/dans le deuxième//on pourrait croire que tu vas rentrer ici***/dans cette position/d'accord ?//et au contraire quand tu rentres dans le deuxième/tu te mets comme ça**** | **A : mime l'engagement dans le deuxième moulinet – cap 14 ***A : mime la fin du deuxième moulinet (engagement dans le premier tour) en éloignant le marteau à gauche du lanceur – cap 14 ****A : mime la fin du deuxième moulinet (engagement dans le premier tour) en reculant les épaules – cap 14 |
| 18 | Mar : | ouais | |
| 19 | A : | donc là c'est plus bon//comme quand tu rentres dans ton deuxième moulinet ici tu fais ça*****/quand tu rentres dans le tour c'est pareil*****/[inaudible]/marteau je le fais un peu avancer/et le poids du corps à gauche | *****A : mime la fin du deuxième moulinet (engagement dans le premier tour) en éloignant le marteau à gauche du lanceur – cap 14 |
| 20 | A : | t'es mieux relâchée là | H : lance – cap 15 |
| 21 | H : | hein ? | |
| 22 | A : | t'es mieux relâchée | |
| 23 | H : | ouais/j'arrive avec un double appui | |
| 24 | A : | ouais/ouais ouais c'était/ | |
| 25 | H : | mieux ? | |
| 26 | A : | c'était mieux ouais///et du coup t'avais un peu plus de/ | |
| 27 | H : | d'angle ? | |
| 28 | A : | d'angle en rentrant//alors continue en le mettant un petit peu*/ | *A : mime le trajet du marteau à |

| | | |
|----|--|--|
| 29 | H : dans le premier tour ? | gauche du lanceur – cap 16 |
| 30 | A : ouais/ça te permet peut-être d'être un petit peu plus haut | |
| 31 | A (à An) : attention t'es plus le poids du corps à droite | An : lance cap 17 |
| 32 | A : hein là les deux premiers moulinets tu les as faits euh/poids du corps sur ta jambe droite//et ça manquait d'amplitude/à ce niveau-là**//là***/une grande amplitude donne de l'amplitude à ton marteau | **A : mime des moulinets de faible amplitude – cap 17 ***A : mime des moulinets de plus grande amplitude – cap 17 L : lance – cap 18 |
| 33 | L : non ! | X : lance (le marteau tape le sol au troisième tour) – cap 19 |
| 34 | X : au départ y'a trop d'angle et/ | |
| 35 | A : ouais et puis tu pars avec un à-coup la tête****//baisse tes épaules/le buste plus droit//j'ai l'impression que t'as resserré un peu tes pieds là non ? | ****A : mime une entrée dans le premier tour avec une rotation de la tête vers la gauche – cap 19 |
| 36 | X : quoi ? | |
| 37 | A : j'ai l'impression que ton écart est un peu/ | |
| 38 | X : non non non non j'crois pas ! | Mar : lance – cap 20 |
| 39 | A (à l'issue du premier tour) : ouais encore plus !//ah c'est pas mal/là t'avais moins les épaules derrière/après le deuxième/quand tu fais le deuxième tour/hop/tu pars tout de suite avec//au contraire pareil*/aller chercher à le mettre/à gauche/comme tu fais dans | *A : mime l'éloignement du marteau à gauche du lanceur en fin de double |

| | | | |
|----|-------|--|---|
| | | ton/ton deuxième moulinet là | appui – cap 20 |
| 40 | A : | ah c'était mieux au niveau du rythme/t'as réussi à/maintenant faut réussir à faire tout en même temps hein parce que//le rythme est bon là euh/ça allonge mais par contre tombé pied droit premier tour/ | H : lance – cap 21 |
| 41 | H : | ouais ouais | An : lance – cap 22 |
| 42 | A : | ouais c'est bien ça !/c'est bien | |
| 43 | Mar : | A !/j'peux faire des/des deux/deux ? | |
| 44 | A : | ouais ou dans le plateau là si tu veux même euh/sur trois tours/tu gères ça sur le premier et puis après euh/attendre longtemps sur deux et trois | |
| 45 | A : | ah c'est bien il est bien passé par contre//euh/tu rentres premier/le rayon est plus ici*/t'es pas comme ça** | Mar : lance – cap 23 |
| 46 | Mar : | ouais | *A : mime la posture au moment du décolllement du pied droit (entrée dans le premier tour) – cap 23 |
| 47 | A : | donc là les bras ils sont/relâchés/ton marteau il devrait être plus loin tu devrais le mettre plus loin là | **A : idem en reculant les épaules – cap 23 |
| 48 | Mar : | ah ouais j'ai tiré dessus là | |
| 49 | A : | ben c'est pas tiré c'est les épaules contractées//quand tu le fais aller là*** tu le fais aller le plus loin possible*** devant toi/et ici**** pareil ! | ***A : mime l'éloignement du marteau devant le lanceur pendant le double appui – cap 23 |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | | <p>****A : mime l'éloignement du marteau à gauche du lanceur en fin de double appui – cap 23</p> <p>H : lance mais s'arrête pendant le dernier tour– cap 24</p> |
| 50 | H : mon talon a/ | | |
| 51 | A : ben/c'était mieux la pose là/ | | |
| 52 | H : ouais/c'est moins bien/ | | |
| 53 | A : ouais/alors est-ce que t'es obligée de poser mal ton pied pour pouvoir faire bien après euh/ | | |
| 54 | X : ça va comme ça là* ? | | X : s'installe dans le plateau |
| 55 | A : ouais/il me semblait tout à l'heure que c'était plus/ | | *X : désigne l'écartement de ses appuis – cap 25 |
| 56 | X : ouais c'était peut-être une petite erreur sur un jet/ | | |
| 57 | A : allez les épaules basses/le buste droit le regard | | |
| 58 | A : c'est mieux/c'est mieux/tu te relèves un peu troisième | | X : lance – cap 25 |
| 59 | X : ouais/j'suis un peu à contre j'suis pas avec mon marteau | | |
| 60 | A : ouais/mais l'entrée c'est mieux//tu le mets tout de suite après tu mets tu mets du plan hein | | |
| 61 | X : quoi ? | | |
| 62 | A : tu mets du plan dans le deuxième mais/l'entrée est bonne ! | | |
| 63 | L : c'est dur aujourd'hui hein ? | | L : lance – cap 26 |
| 64 | A : ouais !/t'es à la peine | | |

| | | |
|----|---|---------------------|
| 65 | L : hein ? | |
| 66 | A : t'es à la peine | |
| 67 | L : pas de passage à gauche non ? | |
| 68 | A : ah ouais ouais et//le pied là | |
| 69 | L : ouais | |
| 70 | A : pas dans le bon rythme/pied droit hein | An : lance – cap 27 |
| 71 | A : tu vois t'es pas/t'es partie plus vite là/mais t'as fini moins vite que tout à l'heure/si tu veux mettre de la vitesse essaie de lancer le plus loin possible et puis après/c'est sur ton action dernier tour/finale qu'il faut que tu agisses plus//vaut mieux partir comme t'es partir/en faisant bien les choses/et vraiment mettre tout au dernier tour finale que de vouloir partir trop vite parce qu'en partant trop vite ben/t'accélères pas après | H : lance – cap 28 |
| 72 | A : bon/c'est un peu déséquilibré sur le deuxième le talon qu'est parti le poids qu'est parti mais/c'est//vraiment une fluidité trois quatre tu repasses pas/même si y'a un kilo de différence c'est pas ça tu dois être capable quoi tu le lances pas pareil que le trois kilos | |
| 73 | H : ah non ben non ! | |
| 74 | A : enfin bon y'a une question de poids mais c'est/y'a pas que ça quoi//tu veux le contrôler/ou je sais pas/t'as peur de passer la ligne des quarante peut-être ? | |

| | | |
|----|--|--|
| 75 | A : allez là t'as reculé tes/tes épaules/en rentrant//deuxième moulinet c'est/c'est intéressant de faire ça*/d'aller le chercher comme ça//essaie quand tu rentres dans le tour de faire la même chose**/sentir la même chose/même si tu te casses la figure | Mar : lance – cap 29 *A : mime l'éloignement du marteau à gauche du lanceur à la fin du premier moulinet – cap 29 **A : mime l'éloignement du marteau à gauche du lanceur à la fin du deuxième moulinet – cap 29 |
| 76 | X : p... !/j'suis à contre complètement j'arrive pas à accélérer | X : lance (le marteau touche le sol en fin de troisième tour puis le poteau droit de la cage) – cap 30 |
| 77 | Ma : je fais quoi ? | |
| 78 | A : deux deux | Ma : lance – cap 31 |
| 79 | A : ah ton pied à partir du moment où tu le lèves/c'est pour aller le poser le plus vite possible | |
| 80 | A (à X) : c'est pas net que t'es à contre/[inaudible]/c'est le plan tu peux pas accélérer tu te dis m.../il accélère pas | L : lance – cap 32 |
| 81 | X : ouais/il faut qu'il soit plus à plat quoi/les moulinets ça va mais/c'est dans le deuxième quoi | An : lance – cap 33 |
| 82 | A : les moulinets/sur la jambe droite alors/quand t'es rentrée/en opposition/alors tu peux pas bien l'accélérer//pense à chaque fois hein à être sur ton côté gauche pour pouvoir | |

| | | | |
|----|------|--|---|
| | | être sur la jambe gauche quand tu vas commencer à tourner | |
| 83 | A : | voilà/ça c'était/c'est pas mal ça Mar/ouais ! | Mar : lance – cap 34 |
| 84 | Ma : | ouais/c'est mieux là/l'intention au niveau du pied ouais c'est différent/quand tu finis faut qu't'accompagnes hein* !//faut jamais bloquer comme ça** hein | Ma : lance – cap 35 *A : mime la finale du geste – cap 35 **A : idem mais en fixant les membres inférieurs – cap 35 |
| 85 | A : | euh/c'est mieux/c'est mieux dans l'intention euh/trois quatre/t'as eu/t'as été surprise/deuxième t'as posé plus écarté/non ? | H : lance – cap 36 |
| 86 | H : | ah bon ? | |
| 87 | A : | t'étais un peu plus écartée on a senti que ça a passé plus de temps pour euh/passer*** à gauche/c'était pas mal | ***mime la pose de l'appui droit – cap 36 L : lance – cap 37 |
| 88 | A : | c'est un peu mieux/c'est mieux le premier//tu prends plus ton temps pour rentrer dedans mais/après ouais t'es pas/ | |
| 89 | X : | ah p... !//j'mets moins d'angle là mais/c'est le deuxième tour ou le troisième tour | X : lance – cap 38 |
| 90 | A : | t'as vraiment moins d'angle | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | | hein/peut-être un peu moins d'angle au deuxième mais ta tête on la voit plus déjà au deuxième | |
| 91 | A : ouais c'est bien ça//quand tu fais tes moulinets sur le côté là/ | | Mar : lance – cap 39 |
| 92 | Mar : ouais | | |
| 93 | A : mets ton point bas bien sur ton pied droit/le point bas du moulinet ouais bien sur le pied droit | | *A : mime la posture du lancer au moment de l'atteinte du point bas par le marteau – cap 40 |
| 94 | A (à X) : quand tu/quand tu/quand il monte/tu montes comme ça**/au lieu de mettre*** | | **A : mime une posture correspondant à l'atteinte du point haut en rentrant la tête (flexion entraînant une pose du menton sur la poitrine) – cap 41 ***A : idem sans flexion – cap 41 An : lance – cap 42 |
| 95 | A : j'ai pas vu le/le départ donc je peux pas te dire//après quand tu veux mettre la vitesse quatrième tour/euh troisième tour/finale/faut vraiment que tu sentes du relâchement au niveau de/de tes bras//là tu veux aller plus vite/et/ça//non/sentir la boule loin**** qui tire sur/sur les bras/et que toi t'agis pas en haut/c'est en bas que ça va vite | | ****A : mime l'éloignement du marteau devant le lanceur pendant le double appui – cap 42 |
| 96 | A (à l'issue du premier tour) : non là il s'est pas posé ton pied/même quand tu vas vite il faut venir le poser rapidement | | Ma : lance – cap 43 H : lance – cap 44 |

| | | |
|-----|---|---|
| 97 | A : et là tu peux pas le faire le quatrième/ça fait deux fois hein/troisième t'es bien t'es impeccable pour y aller/tu fais une petite faute au début mais/troisième tour était bien placé/ | |
| 98 | H : et le quatrième ? | |
| 99 | A : le quatrième non il fait euh/ | |
| 100 | H : pourquoi ? | |
| 101 | A : ben pourquoi euh/j'sais pas tu te relèves sur ton pied et tu vas le poser/tu le poses pas bien après tu resserres euh/ | X : lance – cap 45 |
| 102 | X : ah !/non/nul | |
| 103 | A : ben non !/un deux tu prends plus ton temps euh/faut qu't'arrives à le mettre plus à plat/et accélérer plus | L : lance – cap 46 |
| 104 | L : ah !//un peu mieux non ? | |
| 105 | A : un peu mieux ouais/c'est/c'est meilleur | Ma : lance – cap 47 |
| 106 | A : sur trois c'était bien/tu fais sur trois tours | |
| 107 | Ma : sur trois tours ? | |
| 108 | A : ouais | X : lance mais lâche son marteau avant le double appui final – cap 48 L : lance – cap 49 H : lance – cap 50 |
| 109 | A : mieux au niveau du rythme mais/tu passes pas à gauche du tout au | |

| | | | |
|-----|--|--|---|
| | | deuxième là/tu veux aller trop vite tu pars tout de suite | Mar : lance – cap 51 An : lance mais arrête son geste avenat de s’engager dans le deuxième tour – cap 51 |
| 110 | | A : prends ton temps là hein !/prends ton temps là c’est/garder ton pied droit plus longtemps au sol/tourne avec/accompagne-le jusqu’à ce qu’il soit/passé à 90° là complètement/à gauche | An : lance – cap 51 |
| 111 | | A : ah !/au départ c’était ça/après par contre t’as pas/t’as pas mis trop de vitesse mais c’était intéressant de faire ça parce que t’accélères sur les trois tours | Ma : lance – cap 52 |
| 112 | | A : alors tout à l’heure t’es partie plus vite/t’as bien laissé aller ton marteau à gauche/t’as travaillé longtemps sur tes deux pieds/et t’es partie moins vite/mais t’as levé tout de suite ton/ton pied | H : lance – cap 53 |
| 113 | | A : ça m’a l’air mieux ça ! | |
| 114 | | H : hein ? | |
| 115 | | A : j’ai vu que la fin là/les deux derniers | |
| 116 | | H : ouais c’est mieux là ! | |
| 117 | | A : t’es dans le rythme là ouais | |
| 118 | | H : c’est encore bizarre là/j’ai du mal à | |

| | | | |
|-----|--|--|---------------------|
| | | trouver mes/repères mais/trois quatre c'est mieux | |
| 119 | | A : tu reviens tout de suite sur la trajectoire là | Ma : lance – cap 55 |
| 120 | | A : oui/l'intention est bonne mais quand il prend de la vitesse il faut continuer à le laisser passer//là il est allé plus vite/et donc t'es partie tout de suite t'as levé ton pied tout de suite tu pars avec les épaules tout de suite//vite mais longtemps sur tes deux pieds | L : lance – cap 56 |
| 121 | | A : bon ça c'est mieux hein/tu t'en sors mieux avec le léger tout le temps mais faudrait que t'allonges les bras quand- même un peu | An : lance – cap 57 |
| 122 | | A : au niveau de la distance par rapport à ce qu'on voulait tout à l'heure là/c'est pareil à peu près/hein ?/donc maintenant pour aller plus loin il faut que tu places ton troisième tour bien parce que là tu veux faire ton final euh/en rentrant dans le troisième tour t'es déjà à/penser à faire ton final//donc t'avances plus sur ton plateau/tu recules et/ton marteau il ralentit//troisième tour et une finale après | H : lance – cap 58 |
| 123 | | H : c'est moins bien ! | |
| 124 | | A : moins bien et le quatrième est/est | |

| | | | |
|-----|-----|---|---|
| | | bon là quand-même | X : lance (le marteau frappe le poteau droit de la cage de lancer) – cap 59 |
| 125 | A : | pose trois quatre : | |
| 126 | X : | ouais | |
| 127 | A : | tu pars avec//un deux c'est bien ça te suffit ça pour lancer loin | |
| | | | Ma : lance – cap 60 |
| 128 | A : | ah c'est pas la même qualité que que deux tours là ! | |
| | | | L : lance – cap 61 |
| 129 | A : | tu pars et il manque du rayon | |
| | | | Mar : lance – cap 63 |
| 130 | A : | ah/c'est très bien fait ça Mar | |
| | | | X : lance – cap 64 |
| | | | Ma : lance – cap 65 |
| | | | H : lance – cap 66 |
| 131 | H : | le deuxième | |
| 132 | A : | ah ouais/ | |
| 133 | H : | pareil j'ai/ | |
| 134 | A : | trop serré le marteau | |
| 135 | H : | serré le marteau ouais | |

2. Annexe 2 : présentation du synopsis court (réduction du corpus principal) et de ses éléments de construction

2.1. *points techniques abordés dans chacun des lancers*

- poids :

| | |
|---|---|
| 1. regarder derrière | 13. reprise du pied droit sous le bassin |
| 2. fermer les doigts sur le poids | 14. ne pas avoir de temps d'arrêt à la reprise des appuis |
| 3. fermer les épaules | 15. reprise du pied droit sur sa plante |
| 4. ne pas trop verrouiller les épaules | 16. pointer le genou droit |
| 5. fermer l'épaule gauche | 17. ne pas être pas debout au centre (rester groupé) |
| 6. allonger le dos / le buste | 18. action des jambes avant celle du buste |
| 7. passer sur le talon | 19. poussée de la jambe droite importante |
| 8. étendre la jambe gauche au départ | 20. poussée de la jambe droite vers l'avant |
| 9. réaliser une impulsion de la jambe droite | 21. réaction de la jambe droite pas trop brutale |
| 10. ramener le pied droit | 22. soulever par l'action de la jambe droite |
| 11. rentrer le pied droit | 23. se grandir après la reprise et la poussée |
| 12. avoir les pieds sur la bissectrice du secteur de lancer lors de la reprise d'appuis | 24. réaliser un changement de pieds / ne pas mordre |

- disque :

| | |
|--|---|
| 1. être souple des épaules | 25. avoir une jambe droite active |
| 2. être souple sur les appuis | 26. réaliser un « kick » avec la jambe gauche |
| 3. être sûr sur les appuis | 27. avoir un retour actif jambe gauche |
| 4. accélérer progressivement | 28. poser rapidement le pied gauche avant de travailler avec le pied droit |
| 5. regarder devant à la reprise du pied droit | 29. avoir les appuis dans l'axe à la reprise |
| 6. regarder derrière suite à la reprise du pied droit | 30. rester/tenir sur les appuis |
| 7. ne pas embarquer la tête à gauche au départ | 31. faire chuter le disque |
| 8. ne pas embarquer l'épaule gauche à gauche au départ | 32. mettre en mouvement la jambe et le bras droit seulement après avoir posé le pied gauche |
| 9. ne pas embarquer le corps à gauche au départ | 33. allonger le bras droit |
| 10. laisser faire le mouvement du bras et de l'épaule droits au départ | 34. travailler le cycle « cheville/genou/hanche droits » |
| 11. chercher un point haut avec le disque | 35. accélérer « droite/gauche » en finale |
| 12. ne pas avoir un point haut trop haut | 36. mettre en tension la chaîne d'impulsion |
| 13. prendre de l'avance avec les jambes dans l'engagement de la volte | 37. lever le bras droit |
| 14. s'engager vers l'avant dans la volte | 38. détordre le buste |
| 15. ne pas faire tomber le disque | 39. travailler avec les rotateurs/obliques |
| 16. passer dessous le haut du corps | 40. tirer le bras gauche pour ouvrir la cage thoracique |
| 17. être stable avec les appuis à plat en finale | 41. fermer l'épaule gauche / ne pas fuir |
| 18. ne pas tirer à gauche avec le bras gauche en finale | 42. avancer le bras droit après l'avancée de l'épaule droite |
| 19. ne pas y aller trop fort/vite en épaules | 43. fixer le côté gauche |
| 20. dissocier le travail des bras et des jambes | 44. résister à gauche |
| 21. avoir le poids du corps sur la jambe droite | 45. ne pas s'embarquer à gauche |
| 22. fléchir sur la jambe droite | 46. ne pas casser au niveau du bassin |

| | |
|---|---|
| 23. avoir le pied droit sur la plante | 47. ne pas reculer pendant la répulsion |
| 24. rester en arrière pour prendre de l'avance avec le bas du corps | 48. rentrer le genou droit dans le genou gauche |

- javelot :

| | |
|---|---|
| 1. Enrouler la main | 16. Passer par dessus le pied gauche (et non pas sur le côté) |
| 2. conserver la main haute | 17. Ne pas « s'écrouler » / ne pas rompre l'alignement pendant le passage vers l'avant |
| 3. Garder les pieds sur une même ligne | 18. Passer vers l'avant pendant la répulsion |
| 4. Garder les épaules fermées | 19. Tout fixer (au niveau articulaire) |
| 5. Réaliser une prise d'avance du pied droit | 20. Relâcher le bras pour avoir un temps d'épaule |
| 6. Orienter le pied droit correctement à sa reprise de contact au sol | 21. Agir avec le bras gauche |
| 7. Ne pas descendre en « cassant » le buste latéralement/fixer le buste | 22. Laisser tomber l'épaule gauche |
| 8. Rester longtemps de côté pendant la transition « droite/gauche » | 23. Avancer l'épaule droite (et pas le buste) |
| 9. Laisser tomber le genou droit | 24. Veiller à la chronologie du passage du bras droit |
| 10. Mettre en tension le côté droit avant la pose du pied gauche | 25. Ne pas accrocher javelot dans la main |
| 11. Orienter le pied gauche correctement à sa reprise de contact au sol | 26. Ne pas forcer avec la main |
| 12. Poser rapidement le pied droit | 27. Conserver le regard orienté de face |
| 13. Verrouiller le côté gauche | 28. Obtenir de bons angles d'envol et d'incidence |
| 14. Conserver la jambe gauche tendue | 29. Ne pas diminuer l'angle que forme le javelot par rapport au sol pendant l'action de la main |
| 15. Avancer le côté droit sur le côté gauche fixé | 30. Ne pas avoir trop d'écart entre les pieds droit et gauche |

- marteau :

| | |
|---|---|
| 1. Avoir du rythme | 8. Faire passer le poids du corps sur l'appui droit (ne pas « tirer » à gauche) |
| 2. être (plus) bas sur les appuis | 9. Allonger le marteau quand il passe devant soi |
| 3. Éloigner l'engin / allonger bras | 10. Laisser passer/ allonger le marteau à gauche |
| 4. Avoir le marteau à droite à la fin du premier moulinet | 11. être actif lors des reprises appuis |
| 5. être relâché sur l'entrée du premier tour | 12. Poser vite le pied droit (au lieu de basculer le côté gauche du corps à droite) |
| 6. Pas de précipitation au départ | 13. conserver le bassin fixé à gauche |
| 7. avoir le point bas du marteau à droite | 14. Travailler longtemps sur les appuis |

2.2. séquences et enchaînements rencontrés chez chacun des lanceurs

2.2.1. séquences

- poids :

A (déséquilibre à partir de la position de départ) :

- athlète en appui sur la plante du pied droit ;
- flexions : jambe/cuisse (environ 110°), cuisse/cuisse (environ 20°), cuisse droite/tronc (environ 25°) ;
- rotation de l'ensemble du corps autour du pied droit, dans le sens inverse du sens trigonométrique (plan sagittal, à la gauche de l'athlète lorsqu'il entame son lancer).

B (extension du membre inférieur droit (MID) ou des deux membres inférieurs (MI) suite au déplacement initial) :

- extensions simultanées (ouverture des angles jambe cuisse jusqu'à 180° environ et de l'angle cuisse/cuisse jusqu'à 120° environ) du MID et du membre inférieur gauche (MIG) alors que la rotation autour du pied droit se poursuit (appui sur talon en fin d'extension des MI) ;
- Conservation de l'angle cuisse droite/tronc ;
- le pied gauche reste à proximité du sol durant les extensions ;
- Le bassin se déplace vers la droite et le bas.

D (extension du membre inférieur droit (MID) ou des deux membres inférieurs (MI) suite au déplacement initial) :

- idem B sauf ouverture très faible (quelques degrés) de l'angle cuisse gauche / jambe gauche (le pied droit décrit donc un mouvement ascensionnel) ;
- le bassin se déplace à l'horizontale vers la droite – vitesse et quantité de déplacement horizontal inférieures à B.

F (extension du membre inférieur droit (MID) ou des deux membres inférieurs (MI) suite au déplacement initial) :

- idem B mais avec une accélération franche de l'ouverture de l'angle cuisse droite / jambe droite en fin de rotation du corps autour du pied droit ;
- le bassin se déplace à l'horizontale vers la droite et un vers le haut (dans une moindre mesure) – quantité de déplacement horizontal supérieure à B.

J (extension du membre inférieur droit (MID) ou des deux membres inférieurs (MI) suite au déplacement initial) :

- l'extension du MID s'accompagne d'une ouverture de l'angle cuisse droite / tronc d'environ 15° ;
- durant le même intervalle de temps, le MIG poursuit le même mouvement qu'en D ;
- le bassin se déplace vers le haut et la droite – vitesse et quantité de déplacement horizontal inférieures à B, D et F.

N (extension du membre inférieur droit (MID) ou des deux membres inférieurs (MI) suite au déplacement initial) :

- idem B mais extensions des déclenchées plus tôt (moins grande quantité de rotation du corps de l'athlète autour de son pied droit) et accompagnées d'une diminution de l'angle cuisse droite/tronc ;
- déplacement du bassin vers le haut et vers la droite – vitesse et quantité de déplacement horizontal inférieures à B, D, F et J.

C (retour et reprise de contact de l'appui droit au sol) :

- en-deçà de la moitié du cercle de lancer ;
- presque simultanément à la pose du pied gauche contre le butoir ;
- projection orthogonale du centre du bassin (quasi) équidistante de chacun des appuis ;
- ligne du bassin à peu près perpendiculaire à la direction du lancer (orientation de départ conservée).

E (retour et reprise de contact de l'appui droit au sol) :

- au-delà de la moitié du cercle de lancer ;
- retour du pied droit au sol environ deux fois plus lent qu'en C ;
- jusqu'à 4 dixièmes de seconde avant la pose du pied gauche contre le butoir ;

- projection orthogonale du centre du bassin à gauche de l'appui droit (toujours dans un plan sagittal, même vue) ;
- Ligne du bassin à peu près perpendiculaire à la direction du lancer (orientation de départ conservée).

G (retour et reprise de contact de l'appui droit au sol) :

- au niveau de la moitié du cercle de lancer ;
- retour du pied droit au sol selon une vitesse proche de celle de C ;
- jusqu'à 1 dixième de seconde avant la pose du pied gauche contre le butoir ;
- projection orthogonale du centre bassin à l'aplomb de l'appui droit (toujours dans un plan sagittal, même vue) ;
- Ligne du bassin à peu près parallèle à la direction du lancer (suite à une rotation d'environ 90° pendant l'extension initiale du MIG).

K (retour et reprise de contact de l'appui droit au sol) :

- en-deçà de la moitié du cercle de lancer ;
- retour du pied droit un peu plus rapide qu'en E ;
- intervalle temporel entre la pose des deux appuis à peu près deux fois moindre qu'en E ;
- projection orthogonale du centre du bassin équidistante de chacun des appuis ;
- ligne du bassin à peu près perpendiculaire à la direction du lancer (orientation de départ conservée).

O (retour et reprise de contact de l'appui droit au sol) :

- idem E mais avec une quantité de vitesse et de déplacement du pied droit supérieures

G'(retour et reprise de contact de l'appui droit au sol, uniquement sur les mimes de déplacement avec barre ou javelot sur les épaules) :

- idem O mais avec une flexion du MIG caractérisée par une diminution de l'angle cuisse/tronc durant le déplacement du pied droit et une rotation du bassin dans le sens inverse du sens trigonométrique (plan horizontal, vue de dessus)

P (reprise de contact de l'appui gauche au sol suite à celle de l'appui droit) :

- bascule de l'ensemble du corps autour du pied droit, amenant le centre du bassin quasiment à l'aplomb de l'équidistance entre les appuis droit et gauche

L (double appui) :

- flexion des deux MI (genou) jusqu'à environ 115° (valeur minimale rencontrée) durant l'avancée du bassin jusqu'à l'aplomb du pied gauche ;
- rotation du bassin amenant les hanches parallèles à la direction du futur lancer ;
- rotation des épaules et extension du bras gauche et de la cage thoracique durant l'avancée du bassin.

H (double appui et finale) :

. Double appui :

- flexion du membre inférieur droit (genou) et rotation du pied droit durant l'avancée du bassin alors que le membre inférieur gauche conserve une flexion d'environ 165° (genou) ;
- Rotation du bassin l'amenant presque de face à la direction du lancer ;
- rotation des épaules et extension du membre supérieur gauche (ouverture de l'angle bras / cage thoracique) et de la cage thoracique durant l'avancée du bassin ;

. Finale (une fois la projection orthogonale du centre du bassin par rapport au sol équidistante de chacun des appuis) :

- extension des membres inférieurs durant l'avancée du bassin jusqu'à l'aplomb de l'appui gauche ;
- adduction du membre supérieur gauche (fermeture de l'angle avant-bras/hémicorps gauche) et extension du membre supérieur droit (ouverture de l'angle bras/avant-bras et fermeture de l'angle avant-bras/cage thoracique).

I (double appui et finale) :

. idem H sauf :

- avancée du bassin jusqu'à l'équidistance entre les appuis droit et gauche alors que le MIG s'étend jusqu'à 180° (genou) ;

. puis :

- recul du bassin durant les mouvements des membres et la fin de ceux des membres inférieurs.

QR (double appui) :

- juste avant la pose du pied gauche : flexion du MIG caractérisée par une diminution de l'angle cuisse/tronc suite à la pose du pied droit et une rotation du bassin dans le sens inverse du sens trigonométrique (plan horizontal, vue de dessus) ;

. puis : idem I

M (finale) :

- idem finale I mais avec extension plus rapide des MI et une perte d'appuis durant les mouvements du train supérieur

disque :

A (début de volte) :

- rotation des épaules dans le sens trigonométrique (plan horizontal, vue du dessus) puis de l'ensemble du corps autour du pied gauche ;
- extension du bras gauche dès le début du mouvement ;
- avancée de l'ensemble du corps dans la direction du lancer, proche de la verticale
- faible temps de contact du pied gauche au sol (relativement à d'autres modalités typiques de mise en action en début de volte) ;
- avant le contact du pied droit au sol : corps proche de la verticale, lanceur orienté de dos à la direction du lancer ;
- reprise de contact du pied droit au sol : avant la moitié du cercle de lancer ;
- vitesse moyenne de déplacement du bassin : environ un mètre par seconde.

B (en appui sur le pied droit suite à son contact au sol) :

- l'athlète se retrouve debout de dos à la direction du lancer

C (rotation du corps autour du pied droit) :

- dans un plan sagittal : rotation « globale » de l'ensemble du corps (fixation segmentaire générale : aucun débattement articulaire) autour du pied droit, proche de la verticale de l'appui

D (avant la pose du pied gauche) :

- dans un plan sagittal : rotation « globale » de l'ensemble du corps (fixation segmentaire générale : aucun débattement articulaire) autour du pied droit, amenant le bassin au-dessus du pied gauche juste avant sa pose

E (à la pose du pied gauche au sol) :

- ensemble du corps de l'athlète très proche de la verticale, athlète de face à la direction du lancer ;
- dans un plan horizontal : les deux pieds sont alignés sur une droite perpendiculaire à la direction du lancer, écartés de la largeur des épaules de l'athlète environ et orientés dans la direction du lancer ;

- les membres inférieurs sont en extension quasi complète.

F1 (suite à la reprise des appuis) :

- extension simultanée et verticale des deux membres inférieurs : perte d'appui au sol ;
- le corps conserve sa verticalité.

F2 (suite à la reprise des appuis) :

- les membres inférieurs conservent leur degré de flexion ;
- les appuis restent au sol ;
- recul du bassin et avancée des épaules.

G (fin du geste) :

- mouvement circulaire du bras droit ;
- recul du bassin pendant l'avancée/rotation du bras droit.

X (avant la pose du pied gauche) :

- rotation des épaules par rapport au bassin (sens trigonométrique) et avancée/rotation du bras droit ;
- rotation plus rapide (plan sagittal) autour du pied droit qu'en D.

Y (à la pose du pied gauche au sol):

- dans un plan horizontal : bassin orienté à 90° (un quart de tour en moins qu'en E) environ par rapport à la direction du futur lancer ;
- chaque appui est posé à l'aplomb de chaque hanche et orienté de 90° par rapport à la direction du futur lancer.

Z (suite à la reprise d'appuis) :

- flexion simultanée des deux membres inférieurs pendant que les appuis s'orientent dans la direction du lancer ;
- puis : fin de geste du type F2-G.

A' (début de volte) :

- rotation des épaules dans le sens trigonométrique (plan horizontal, vue du dessus) puis de l'ensemble du corps autour du pied gauche ;

- extension du bras gauche dès le début du mouvement ;
- rotation/flexion du buste l'amenant vers l'arrière du cercle de lancer après presque un tour autour du pied gauche ;
- faible temps de contact du pied gauche au sol (par rapport à la moyenne des lancers réalisés) ;
- avant le contact du pied droit au sol : corps incliné vers l'arrière (angle d'environ 35° par rapport à la verticale), orienté de dos à la direction du lancer ;
- reprise de contact du pied droit au sol : avant la moitié du cercle de lancer ;
- vitesse moyenne de déplacement du bassin : inférieure à un mètre par seconde.

P (en appui sur le pied droit, jusqu'à la pose du pied gauche) :

- le bassin reste à l'aplomb du pied droit (n'avance plus) ;
- le disque descend (plus bas que le bassin) ;
- un mouvement flexion/extension (au niveau du genou), d'extension (au niveau de la hanche) et de supination du membre inférieur gauche entraîne une rotation du bassin plus rapide que celle des épaules (sens trigonométrique, plan horizontal) et amène le pied gauche au sol peu de temps après le pied droit ;
- fixation articulaire générale du bas du corps pendant quelques dixièmes de seconde suite à la pose du pied gauche.

Q (suite à la reprise de contact au sol du pied gauche) :

- mouvement de flexion/extension et rotation (sens trigonométrique) du membre inférieur droit déplaçant la hanche droite de manière à ce que le bassin s'oriente presque perpendiculairement à la direction du futur lancer ;
- Conservation d'un retard de rotation constant (proche de 45°) des épaules par rapport au bassin jusqu'à la fin de l'avancée de la hanche droite ;
- Vitesse et quantité moyennes d'avancée de la hanche droite : plus faibles qu'en L ;
- Corps orienté vers l'arrière (environ 20° par rapport à la verticale) en fin de geste.

R (fin de geste) :

- recul général du corps pendant l'avancée/rotation des épaules puis du bras droit.

U (avant la pose du pied droit) :

- flexion/extension du membre inférieur gauche et ascension importante du bassin ;
- temps de suspension (pas d'appuis au sol) important (plus d'une fois et demie plus en moyenne que pour les autres lancers) avant le contact du pied droit au sol.

V (suite à la reprise de contact au sol du pied droit) :

- flexion du membre inférieur droit jusqu'à l'atteinte d'un angle de 90° environ (genou) ;
- (suite à la reprise de contact au sol du pied gauche) : flexion du membre inférieur gauche jusqu'à l'atteinte d'un angle de 90° environ (genou).

K (suite à la reprise d'appuis) :

- fixation articulaire générale du bas du corps pendant quelques dixièmes de seconde.

O (fin de geste) :

- perte de contact du pied droit avec le sol ;
- tout le corps tourne autour du pied gauche pendant l'avancée/rotation du bras droit.

- javelot :

A (course d'élan, jusqu'à la pose de l'appui droit du futur double appui) :

- Vitesse moyenne inférieure à 4m/s ;
- Phases cyclique (course de face) et acyclique (pas croisés de profil).

A' (course d'élan, jusqu'à la pose de l'appui droit du futur double appui) :

- idem avec une vitesse moyenne supérieure à 4m/s

B (jusqu'à la pose de l'appui gauche du double appui) :

- grand axe du corps pratiquement à la verticale à la pose du pied droit ;
- rotation du grand axe du corps – pratiquement aucun débattement articulaire – autour de l'appui droit, dans le sens inverse du sens trigonométrique (plan sagittal, vue de la droite du lanceur lorsqu'il entame son lancer) ;
- javelot maintenu presque parallèlement à la direction du déplacement de l'athlète
- bassin orienté de profil par rapport à la direction du lancer ;
- pose de l'appui gauche à environ 1,95m de celle de l'appui droit (écarts les plus importants sur l'ensemble des lancers visionnés).

E (jusqu'à la pose de l'appui gauche du double appui) :

- idem B mais avec une flexion latérale du buste durant la rotation du grand axe du corps dans le sens trigonométrique, de telle sorte que le javelot conserve à peu près l'orientation qu'il avait durant les pas croisés

H (jusqu'à la pose de l'appui gauche du double appui) :

- idem B mais avec une pose de l'appui gauche environ 30 cm moins éloignée

K (jusqu'à l'amorce de la pose de l'appui gauche du double appui) :

- idem H mais avec :
 - o grand axe du corps légèrement orienté vers l'arrière (entre 10 et 15°) à la pose du pied droit ;
 - o un mouvement de flexion du genou droit suite à la pose du pied droit.

B' (jusqu'à la pose de l'appui gauche du double appui) :

- idem B mais avec une vitesse de rotation du grand axe du corps jusqu'à deux fois supérieure

F' (jusqu'à la pose de l'appui gauche du double appui) :

- idem K mais avec des vitesses de réalisation supérieures

C (double appui) :

- flexion du tronc (fermeture de l'angle cuisse gauche/tronc) d'environ 30° à la pose de l'appui gauche durant une flexion du membre inférieur gauche (genou) jusqu'à environ 140° et une avancée/rotation (dans le sens trigonométrique – plan horizontal, vue du dessus) du bassin ;
- javelot maintenu en arrière du tronc : mouvement de supination, d'abduction et d'extension du membre supérieur droit durant l'avancée de l'épaule droite créée par la flexion du tronc.

F (double appui et début de phase finale) :

- idem C mais sans l'abduction du membre supérieur droit : avancée du javelot dans un plan horizontal passant par celui dans lequel se trouve l'épaule droite avec rotation de quelques degrés des épaules dans le sens trigonométrique (plan horizontal, vue du dessus)

I (double appui et début de phase finale) :

- alignement segmentaire « pied gauche – genou gauche – bassin – épaule droite » (dans un plan sagittal, vue de la droite du lanceur lorsqu'il entame son lancer) à la pose de l'appui gauche ;
- avancée du bassin jusqu'à ce que la projection orthogonale de son centre par rapport au sol atteigne presque l'aplomb du pied gauche, avec conservation de l'alignement segmentaire initial et avancée du javelot dans un plan horizontal passant par celui dans lequel se trouve l'épaule droite avec rotation des épaules dans le sens trigonométrique (plan horizontal, vue du dessus) supérieure à celle de la séquence F.

L (double appui) :

- conservation de l'alignement segmentaire du grand axe du corps et avancée/rotation (dans le sens trigonométrique – plan horizontal, vue du dessus) du bassin durant une légère flexion du MID (angles cuisse droite / tronc et genou droit) ;
- mouvement du membre supérieur droit analogue à celui décrit en C mais avec des amplitudes plus importantes.

N (pose de l'appui gauche puis phase de double appui) :

- pose de l'appui gauche :
 - o mouvement rapide d'extension du genou droit juste avant la pose du pied gauche ;
 - o pose de l'appui gauche d'environ 15 cm plus éloignée qu'en H ;
- double appui :
 - o idem L mais avec des vitesses et amplitudes articulaires plus importantes.

C' (double appui) :

- idem C mais flexion du tronc (fermeture de l'angle cuisse gauche/tronc) à la pose de l'appui gauche nettement moins importante puis avancée du bassin moins importante qu'en C avec conservation d'un membre inférieur gauche presque tendu (très faible débattement articulaire au niveau du genou) et d'une quasi absence de débattement articulaire des pieds jusqu'à l'épaule droite ;
- javelot maintenu en arrière du tronc : mouvement de supination, d'abduction et d'extension du membre supérieur droit durant l'avancée de l'épaule droite .

D' (double appui et début de phase finale) :

- idem F mais avec des vitesses et amplitudes articulaires plus importantes

G' (double appui) :

- idem L mais avec des vitesses et amplitudes articulaires plus importantes

L'M' (pose de l'appui gauche puis phase de double appui) :

- idem N mais avec des vitesses et amplitudes articulaires plus importantes

D (finale) :

- adduction, pronation et flexion du membre supérieur droit (MSD) durant l'extension du membre inférieur gauche (ouverture de l'angle du genou)

G (finale) :

- idem D mais le javelot passe plus à droite du corps du lanceur (plan horizontal, vue du dessus) et décrit un mouvement de rotation dans le sens trigonométrique autour du corps du lancer (même plan, même vue)

J (finale) :

- mouvements du javelot et du MSD analogues à la séquence G, avec des amplitudes articulaires légèrement supérieures

MO (finale) :

- recul du bassin ;
- mouvement du MSD intermédiaire entre les séquences D et G.

MP (finale) :

- recul du bassin ;
- mouvement du MSD analogue à celui de la séquence D ;
- flexion du MIG jusqu'à atteindre 140° (genou).

MQ (finale) :

- recul du bassin ;
- mouvement du MSD analogue à celui de la séquence D ;
- flexion du tronc (fermeture de l'angle cuisse gauche/tronc) légèrement inférieure à celle de la séquence C.

MR (finale) :

- recul du bassin ;
- mouvement du MSD analogue à celui de la séquence D ;
- perte de l'appui gauche durant le mouvement du MSD.

MS (finale) :

- recul du bassin ;

- mouvement du MSD analogue à celui de la séquence J.

E' (finale) :

- idem G mais avec une vitesse supérieure

H'I'J' (finale) :

- idem MQ mais avec une vitesse supérieure

H'I'K' (finale) :

- idem MS mais avec une vitesse supérieure

N' (finale) :

- mouvement du MSD analogue à celui de la séquence D mais avec des vitesses et amplitudes articulaires beaucoup plus importantes (les plus importantes rencontrées sur l'ensemble des lancers visionnés)

- marteau :

N.B. : les observations se font dans un plan de frontal, vue de face par rapport à l'athlète à l'entame de son geste de lancer.

A (reprise de contact du pied droit au sol) :

- écartement pied droit/pied gauche proche de la largeur des épaules de l'athlète ;
- flexion des membres inférieurs (MI) d'environ 120° (genoux) ;
- à la pose du pied droit, la droite passant par la l'épaule gauche de l'athlète et par la projection orthogonale de la tête du marteau sur un plan passant par la ligne des épaules de l'athlète forme un angle droit avec le sol.

H (reprise de contact du pied droit au sol) :

- écartement pied droit/pied gauche inférieur à la largeur des épaules de l'athlète ;
- flexion des MI d'environ 100° (genoux) ;
- à la pose du pied droit, la droite passant par la l'épaule droite de l'athlète et par la projection orthogonale de la tête du marteau sur un plan passant par la ligne des épaules de l'athlète forme un angle proche de 90° avec le sol.

B (double appui – tours 1 et/ou 2) :

- le centre du bassin de l'athlète se déplace vers la gauche de telle sorte que sa projection orthogonale par rapport au sol se trouve à gauche de l'appui droit ;
- Déplacement du centre du segment reliant les épaules de l'athlète vers la gauche durant leur rotation autour de la droite séparant les deux hémicorps ;
- Flexion des MI pouvant aller jusqu'à moins de 90° d'angle (genou) pour le membre inférieur droit (MID) et moins de 100° (genou) pour le membre inférieur gauche (MIG) durant la rotation des appuis sur les plantes de pieds.
- La séquence B est celle où le pied droit reste le moins longtemps en contact avec le sol par rapport au temps total de contact des deux appuis.

E (double appui – tours 1 et/ou 2) :

- le centre du bassin de l'athlète se déplace vers la droite de telle sorte que sa projection orthogonale par rapport au sol se trouve presque au niveau de l'appui gauche ;

- Déplacement du centre du segment reliant les épaules de l'athlète vers la gauche durant la rotation des épaules autour de la droite séparant les deux hémicorps ;
- Flexion des MI pouvant aller jusqu'à moins de 90° d'angle (genoux) durant la rotation des appuis sur les plantes de pieds.

B' (double appui – tours 1 et/ou 2) :

- déplacement du centre du bassin vers le haut et la droite (en fin de déplacement, sa projection orthogonale par rapport au sol se trouve en deçà de l'appui gauche) ;
- presque pas de déplacement latéral du centre du segment reliant les épaules de l'athlète durant leur rotation autour de la droite séparant les deux hémicorps ;
- légère flexion puis extension rapide des MI (jusqu'à atteindre 175° pour le MIG et 170° pour le MID au niveau de l'articulation du genou) durant la rotation des appuis sur les plantes de pieds.

IJ (double appui – tours 1 à 4) :

- presque pas de déplacement du centre du bassin ;
- conservation d'un angle « pied gauche-centre du bassin / centre du bassin-centre du segment reliant les épaules » d'environ 165° pendant la durée du double appui ;
- légère extension des MI (jusqu'à 110° d'angle – genou – pour le MID et 165° pour le MIG).

C (double appui – tours 3 et/ou 4) :

- idem B' mais avec un pied droit qui quitte le sol (perte d'appui) et une extension du tronc entraînant un déplacement du centre du segment reliant les épaules vers la gauche une fois que le marteau a franchi la droite séparant les deux hémicorps.

C' (double appui – tours : 3 ou 3 et 4) :

- idem B.

D (double appui – tour 4) :

- idem B' mais avec une flexion initiale des MI beaucoup plus importante (jusqu'à atteindre 95° environ au niveau des genoux)

D' (double appui – tour 4) :

- idem B' mais sans flexion initiale des MI, qui conservent un angle (genou) proche de 170°

F (début(s) de double appui) :

- ralentissement de la vitesse de déplacement de la tête du marteau

G (fin(s) de double appui) :

- déplacement du centre du bassin accentué vers la droite en fin de rotation des appuis

G' (durant une séquence de double appui) :

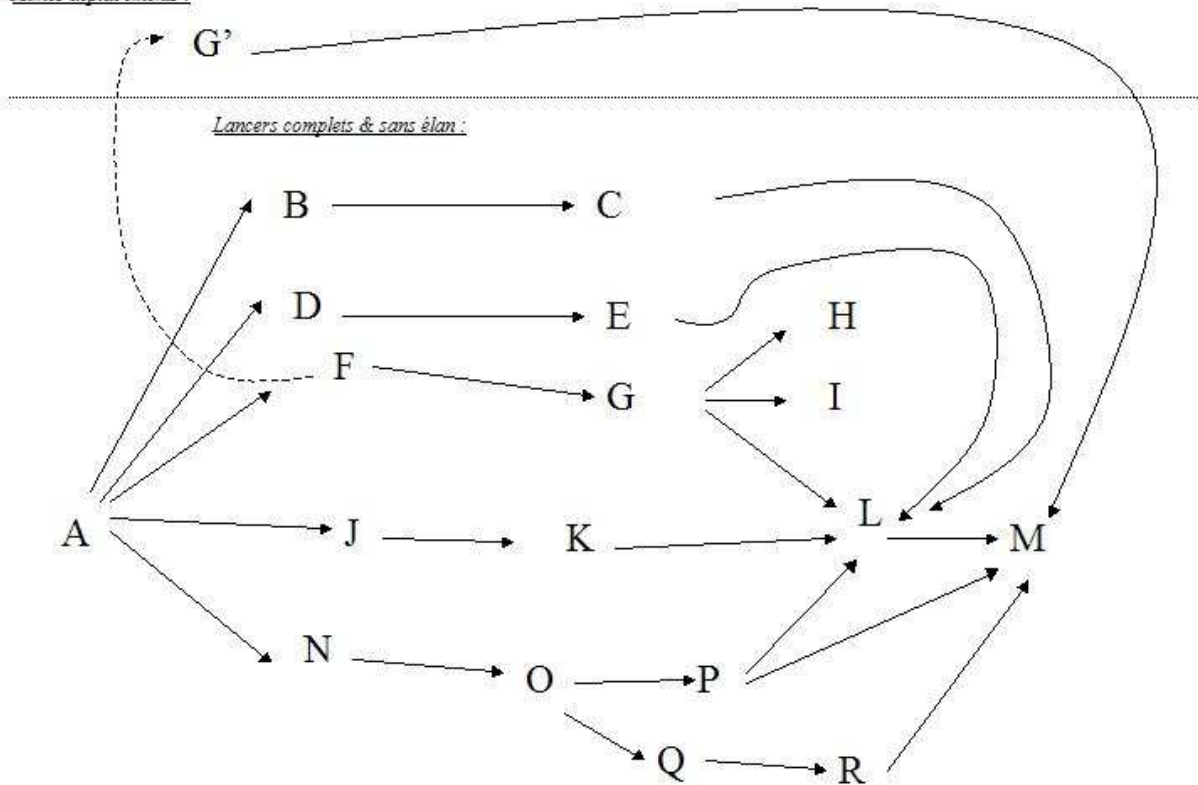
- augmentation du rayon de rotation du marteau lors de son passage devant le lanceur

2.2.2. embranchements et enchaînements des séquences

2.2.1.1. embranchements :

- poids :

Mimes déplacements :



2.2.1.2. enchaînements :

N.B. : ne sont reportés ici que les enchaînements correspondant aux lancers avec élan (les lancers sans élan présentent les formes de la fin de certains enchaînements parmi ceux présentés ci-dessous).

| Poids : | Disque : | Javelot : | Marteau : |
|---------|------------|---------------|-----------|
| AJKLM | ABCXYZ | ABCD | AEBC' |
| ABCLM | ABCDEFGH | A'B'D'E' | AEBCD |
| AFGLM | ABHIEFG | A'HIJ | AEB'CD |
| AFG'LM | ABHJM | AHIJ | GBC' |
| AFGH | ABHJKFG | A'B'C' | FABC' |
| AFGI | ABHJKO | A'F'L'M'N' | FABCD |
| ADELM | ABHJL | AKNP | ABC' |
| ANOPLM | A''B'JM | AKNQ | ABCD' |
| ANOQRM | A''B'JKFG | AKLMO | ABCD |
| | A''B'JKN | AKLMP | AB'CD |
| | A''B'JKO | AKLMQ | HBC' |
| | A''B'JL | AKLMR | HBCD |
| | A''WB'JL | AKLMS | HB'CD |
| | A''WB'JM | A'FG'H'I'D'E' | HIJ |
| | A''WB'JKFG | A'F'G'H'I'J' | G'HIJ |
| | A''WB'JKO | A'FG'H'I'K' | |
| | A'WB'JL | AEFG | |
| | A'WB'JKO | | |
| | A'PQR | | |
| | A'PKN | | |
| | A'PKO | | |
| | A'STEFG | | |
| | A'STKFG | | |
| | A'STKO | | |
| | A'UVKFG | | |
| | A'UVKN | | |

. Enchaînements de séquences : exemples de mises en correspondance avec quelques clichés extraits de kinogrammes, eux-mêmes issus de vidéos de séances d'entraînement au lancer du poids :

- *Rappel de l'ensemble des séquences :*

A (déséquilibre à partir de la position de départ) :

- *athlète en appui sur la plante du pied droit ;*
- *flexions : jambe/cuisse (environ 110°), cuisse/cuisse (environ 20°), cuisse droite/tronc (environ 25°) ;*
- *rotation de l'ensemble du corps autour du pied droit, dans le sens inverse du sens trigonométrique (plan sagittal, à la gauche de l'athlète lorsqu'il entame son lancer).*

B (extension du membre inférieur droit (MID) ou des deux membres inférieurs (MI) suite au déplacement initial) :

- *extensions simultanées (ouverture des angles jambe cuisse jusqu'à 180° environ et de l'angle cuisse/cuisse jusqu'à 120° environ) du MID et du membre inférieur gauche (MIG) alors que la rotation autour du pied droit se poursuit (appui sur talon en fin d'extension des MI) ;*
- *Conservation de l'angle cuisse droite/tronc ;*
- *le pied gauche reste à proximité du sol durant les extensions ;*
- *Le bassin se déplace vers la droite et le bas.*

D (extension du membre inférieur droit (MID) ou des deux membres inférieurs (MI) suite au déplacement initial) :

- *idem B sauf ouverture très faible (quelques degrés) de l'angle cuisse gauche / jambe gauche (le pied droit décrit donc un mouvement ascensionnel) ;*
- *le bassin se déplace à l'horizontale vers la droite – vitesse et quantité de déplacement horizontal inférieures à B.*

F (extension du membre inférieur droit (MID) ou des deux membres inférieurs (MI) suite au déplacement initial) :

- *idem B mais avec une accélération franche de l'ouverture de l'angle cuisse droite / jambe droite en fin de rotation du corps autour du pied droit ;*
- *le bassin se déplace à l'horizontale vers la droite et un vers le haut (dans une moindre mesure) – quantité de déplacement horizontal supérieure à B.*

J (extension du membre inférieur droit (MID) ou des deux membres inférieurs (MI) suite au déplacement initial) :

- *l'extension du MID s'accompagne d'une ouverture de l'angle cuisse droite / tronc d'environ 15° ;*

- *durant le même intervalle de temps, le MIG poursuit le même mouvement qu'en D ;*
- *le bassin se déplace vers le haut et la droite – vitesse et quantité de déplacement horizontal inférieures à B, D et F.*

N (extension du membre inférieur droit (MID) ou des deux membres inférieurs (MI) suite au déplacement initial) :

- *idem B mais extensions des déclenchées plus tôt (moins grande quantité de rotation du corps de l'athlète autour de son pied droit) et accompagnées d'une diminution de l'angle cuisse droite/tronc ;*
- *déplacement du bassin vers le haut et vers la droite – vitesse et quantité de déplacement horizontal inférieures à B, D, F et J.*

C (retour et reprise de contact de l'appui droit au sol) :

- *en-deçà de la moitié du cercle de lancer ;*
- *presque simultanément à la pose du pied gauche contre le butoir ;*
- *projection orthogonale du centre du bassin équidistante de chacun des appuis ;*
- *ligne du bassin à peu près perpendiculaire à la direction du lancer (orientation de départ conservée).*

E (retour et reprise de contact de l'appui droit au sol) :

- *au-delà de la moitié du cercle de lancer ;*
- *retour du pied droit au sol environ deux fois plus lent qu'en C ;*
- *jusqu'à 4 dixièmes de seconde avant la pose du pied gauche contre le butoir ;*
- *projection orthogonale du centre du bassin à gauche de l'appui droit (toujours dans un plan sagittal, même vue) ;*
- *Ligne du bassin à peu près perpendiculaire à la direction du lancer (orientation de départ conservée).*

G (retour et reprise de contact de l'appui droit au sol) :

- *au niveau de la moitié du cercle de lancer ;*
- *retour du pied droit au sol selon une vitesse proche de celle de C ;*
- *jusqu'à 1 dixième de seconde avant la pose du pied gauche contre le butoir ;*
- *projection orthogonale du centre bassin à l'aplomb de l'appui droit (toujours dans un plan sagittal, même vue) ;*
- *Ligne du bassin à peu près parallèle à la direction du lancer (suite à une rotation d'environ 90° pendant l'extension initiale du MIG).*

K (retour et reprise de contact de l'appui droit au sol) :

- *en-deçà de la moitié du cercle de lancer ;*
- *retour du pied droit un peu plus rapide qu'en E ;*
- *intervalle temporel entre la pose des deux appuis à peu près deux fois moindre qu'en E ;*
- *projection orthogonale du centre du bassin équidistante de chacun des appuis ;*
- *ligne du bassin à peu près perpendiculaire à la direction du lancer (orientation de départ conservée).*

O (retour et reprise de contact de l'appui droit au sol) :

- *idem E mais avec une quantité de vitesse et de déplacement du pied droit supérieures*

G'(retour et reprise de contact de l'appui droit au sol, uniquement sur les mimes de déplacement avec barre ou javelot sur les épaules) :

- *idem O mais avec une flexion du MIG caractérisée par une diminution de l'angle cuisse/tronc durant le déplacement du pied droit et une rotation du bassin dans le sens inverse du sens trigonométrique (plan horizontal, vue de dessus)*

P (reprise de contact de l'appui gauche au sol suite à celle de l'appui droit) :

- *bascule de l'ensemble du corps autour du pied droit, amenant le centre du bassin quasiment à l'aplomb de l'équidistance entre les appuis droit et gauche*

L (double appui) :

- *flexion des deux MI (genou) jusqu'à environ 115° (valeur minimale rencontrée) durant l'avancée du bassin jusqu'à l'aplomb du pied gauche ;*
- *rotation du bassin amenant les hanches parallèles à la direction du futur lancer ;*
- *rotation des épaules et extension du bras gauche et de la cage thoracique durant l'avancée du bassin.*

H (double appui et finale) :

. Double appui :

- *flexion du membre inférieur droit (genou) et rotation du pied droit durant l'avancée du bassin alors que le membre inférieur gauche conserve une flexion d'environ 165° (genou) ;*
- *Rotation du bassin l'amenant presque de face à la direction du lancer ;*
- *rotation des épaules et extension du membre supérieur gauche (ouverture de l'angle bras / cage thoracique) et de la cage thoracique durant l'avancée du bassin ;*

. Finale (une fois la projection orthogonale du centre du bassin par rapport au sol équidistante de chacun des appuis) :

- *extension des membres inférieurs durant l'avancée du bassin jusqu'à l'aplomb de l'appui gauche ;*
- *adduction du membre supérieur gauche (fermeture de l'angle avant-bras/hémicorps gauche) et extension du membre supérieur droit (ouverture de l'angle bras/avant-bras et fermeture de l'angle avant-bras/cage thoracique).*

I (double appui et finale) :

. idem H sauf :

- *avancée du bassin jusqu'à l'équidistance entre les appuis droit et gauche alors que le MIG s'étend jusqu'à 180° (genou) ;*

. puis :

- *recul du bassin durant les mouvements des membres et la fin de ceux des membres inférieurs.*

QR (double appui) :


- *juste avant la pose du pied gauche : flexion du MIG caractérisée par une diminution de l'angle cuisse/tronc suite à la pose du pied droit et une rotation du bassin dans le sens inverse du sens trigonométrique (plan horizontal, vue de dessus) ;*

. puis : idem I

M (finale) :

- *idem finale I mais avec extension plus rapide des MI et une perte d'appuis durant les mouvements du train supérieur*

- *exemple 1 : lancer de type 2 (1^{er} lancer de type AJKLM, séance 2) :*

| <i>. Séquences :</i> | <i>. Photographies :</i> |
|---|--|
| <p><i>. A (déséquilibre à partir de la position de départ) :</i></p> <ul style="list-style-type: none">- <i>athlète en appui sur la plante du pied droit ;</i>- <i>flexions : jambe/cuisse (environ 110°), cuisse/cuisse (environ 20°), cuisse droite/tronc (environ 25°) ;</i>- <i>rotation de l'ensemble du corps autour du pied droit, dans le sens inverse du sens trigonométrique (plan sagittal, à la gauche de l'athlète lorsqu'il entame son lancer).</i> |  |

. J (extension des membres inférieurs (MI) suite au déplacement initial) :

- l'extension du MID s'accompagne d'une ouverture de l'angle cuisse droite / tronc d'environ 15° ;
- durant le même intervalle de temps, le MIG poursuit le même mouvement qu'en D (cf. ci-dessus) ;
- le bassin se déplace vers le haut et la droite – vitesse et quantité de déplacement horizontales inférieures à B, D et F (cf. ci-dessus).



. K (retour et reprise de contact de l'appui droit au sol) :

- en-deçà de la moitié du cercle de lancer ;
- retour du pied droit un peu plus rapide qu'en E (cf. ci-dessus) ;
- intervalle temporel entre la pose des deux appuis à peu près deux fois moindre qu'en E (cf. ci-dessus) ;
- projection orthogonale du centre du bassin (quasi) équidistante de chacun des appuis ;
- ligne du bassin à peu près perpendiculaire à la direction du lancer (orientation de départ conservée).



. Prise de contact du pied gauche au sol – quelques centièmes de seconde avant la séquence L (double appui), qui sera caractérisée par :

- flexion des deux MI (genou) jusqu'à environ 115° (valeur minimale rencontrée) durant l'avancée du bassin jusqu'à l'aplomb du pied gauche ;
- rotation du bassin amenant les hanches parallèles à la direction du futur lancer ;
- rotation des épaules et extension du bras gauche et de la cage thoracique durant l'avancée du bassin.



. M (finale) :

- idem finale I (cf. ci-dessus) mais avec extension plus rapide des MI et une perte d'appuis durant les mouvements du train supérieur



- *exemple 2 : lancer de type 1 (2^{ème} lancer de type ANOQRM, séance 4) :*

. A (déséquilibre à partir de la position de départ) :

- athlète en appui sur la plante du pied droit ;
- flexions : jambe/cuisse (environ 110°), cuisse/cuisse (environ 20°), cuisse droite/tronc (environ 25°) ;
- rotation de l'ensemble du corps autour du pied droit, dans le sens inverse du sens trigonométrique (plan sagittal, à la gauche de l'athlète lorsqu'il entame son lancer).



. N (extension du membre inférieur droit (MID) ou des deux membres inférieurs (MI) suite au déplacement initial) :

- idem B (cf. ci-dessus) mais extensions des déclenchées plus tôt (moins grande quantité de rotation du corps de l'athlète autour de son pied droit) et accompagnées d'une diminution de l'angle cuisse droite/tronc ;
- déplacement du bassin vers le haut et vers la droite – vitesse et quantité de déplacement horizontal inférieures à B, D, F et J (cf. ci-dessus).



. O (retour et reprise de contact de l'appui droit au sol) :

- idem E (cf. ci-dessus) mais avec une quantité de vitesse et de déplacement du pied droit supérieures.



. QR (double appui) :

- juste avant la pose du pied gauche : flexion du MIG caractérisée par une diminution de l'angle cuisse/tronc suite à la pose du pied droit et une rotation du bassin dans le sens inverse du sens trigonométrique (plan horizontal, vue de dessus) ;
- puis : idem I (cf. ci-dessus)



. M (finale) :

- idem finale I (cf. ci-dessus) mais avec extension plus rapide des MI et une perte d'appuis durant les mouvements du train supérieur



2.3. occurrences successives gestes techniques / points techniques abordés (synopsis court) :

- poids :

| Séance 1 : | | Séance 2 : | | Séance 3 : | | Séance 4 : | | Séance 5 : | |
|------------|----------|------------|----------|------------|----------|------------|----------|------------|----------|
| Gestes : | Points : | Gestes : | Points : | Gestes : | Points : | Gestes : | Points : | Gestes : | Points : |
| 1.KLM | | 1.KLM | | 1.ADELM | | 1.KLM | | 1.ADELM | |
| 2.KLM | | 2.KLM | | 2.ADELM | | 2.KLM | | 2.ADELM | |
| 3.KLM | | 3.KLM | | 3.ADELM | | 3.AFG'L | | 3.ADELM | |
| 4.KLM | | 4.KLM | | 4.ADELM | | 4.AFG'L | | 4.ADELM | |
| 5.KLM | | | 5.20 | 5.ADELM | | | 5.10,16 | 5.ADELM | |
| 6.KLM | | 6.KLM | | 6.ADELM | | | 6.10,16 | 6.ADELM | |
| 7.KLM | | 7.AJKLM | | 7.ADELM | | 7.AFG'L | | 7.ADELM | |
| 8.KLM | | 8.AJKLM | | 8.ADELM | | 8.AFG'L | | 8.ADELM | |
| 9.KLM | | 9.AJKLM | | 9.ADELM | | 9.AFG'L | | 9.ADELM | |
| 10.KLM | | 10.AJKLM | | 10.ADELM | | | 10.17 | 10.ADELM | |
| | 11.19 | 11.AJKLM | | 11.ADELM | | 11.AFG'L | | 11.ADELM | |
| | 12.10 | 12.AJKLM | | 12.ADELM | | | 12.13 | 12.ADELM | |
| | 13.10,1 | 13.AJKLM | | 13.ADELM | | 13.AFG'L | | 13.ADELM | |
| 14.JKLM | | 14.AJKLM | | 14.ADELM | | | 14.18 | 14.ADELM | |
| 15. | | 15.AJKLM | | 15.ADELM | | 15.AFG'L | | 15.ADELM | |
| AJKLM | | 16.AJKLM | | | 16.14 | | 16.1 | 16.ADELM | |
| | 16.6,7 | 17.AJKLM | | 17.ADELM | | 17.AFG'L | | 17.KLM | |
| | 17.12 | 18.AJKLM | | 18.ADELM | | 18.AFG'L | | 18.KLM | |
| | 18.1,19 | | 19.11,5 | | 19.10,17 | | 19.17 | 19.KLM | |
| 19.AJKLM | | 20.AJKLM | | 20.ADELM | | 20.AFG'L | | 20.KLM | |
| | 20.3 | | 21.1,24 | 21.ADELM | | | 21.11,8 | 21.KLM | |
| 21.AJKLM | | 22.AJKLM | | 22.ABCLM | | 22.AFG'L | | 22.KLM | |
| | 22.11 | 23.AJKLM | | | 23.7 | | 23.8 | 23.KLM | |
| | | 24.AJKLM | | 24.AJKLM | | | 24.8 | 24.KLM | |
| | | | 25.1,10 | | 25.8 | | 25.8 | 25.KLM | |
| | | 26.ANOPLM | | 26.AFGI | | 26.AFG'L | | 26.KLM | |
| | | | 27.ok/13 | | 27.ok/6 | | 27.8 | 27.KLM | |
| | | | 28.ok/13 | | 28.10 | 28.AFG'L | | 28.KLM | |
| | | | 29.18 | | 29.8 | | 29.8 | 29.KLM | |
| | | 30.ANOPLM | | 30.ABCLM | | 30.AFG'L | | 30.KLM | |
| | | | 31.24 | | 31.ok/6 | 31.AFG'L | | 31.KLM | |
| | | 32.ABCLM | | 32.AFGI | | | 32.14 | 32.AFGLM | |
| | | | 33.10 | 33.AFGH | | | 33.8 | 33.AFGLM | |
| | | | 34.13 | | 34.ok/8 | 34.AFG'L | | 34.AFGLM | |
| | | 35.AJKLM | | | 35.ok/8 | 35.KLM | | 35.AFGLM | |
| | | | 36.17 | | 36.8 | 36.KLM | | 36.AFGLM | |
| | | 37.AJKLM | | | 37.8 | 37.KLM | | 37.AFGLM | |
| | | | 38.24 | 38.ADELM | | 38.KLM | | 38.AFGLM | |
| | | 39.AJKLM | | | 39.17 | 39.KLM | | 39.AFGLM | |
| | | | 40.24 | 40.AFGI | | 40.AFGI | | 40.AFGH | |

| | | | | | | | | |
|--|-----------|-----------|----------|----------|-----------|--------------|-----------|------------|
| | 41.AJKLM | | 41.ADELM | | 41.AFGI | | 41.AFGI | |
| | | 42.17 | | 42.24 | | 42.ok/8 | 42.AFGI | |
| | 43.AJKLM | | 43.ADELM | | 43.AJKLM | | 43.ADELM | |
| | | 44.20 | | 44.8 | | 44.ok/8 | 44.ADELM | |
| | | 45.10,13 | 45.AFGI | | | 45.24 | 45.AJKLM | |
| | 46.AJKLM | | | 46.ok/10 | 46.ANOPLM | | 46.AJKLM | |
| | | 47.24 | | 47.8 | | 47.24 | 47.AJKLM | |
| | | 48.24 | 48.ADELM | | 48.ANOPLM | | 48.AJKLM | |
| | 49.AJKLM | | | 49.10 | | 49.10,17 | | 49.11 |
| | | 50.20 | 50.AFGI | | | 50.17,1 | 50.AJKLM | |
| | | 51.1,5 | | 51.14,24 | 51.ANOPLM | | | 51.13 |
| | 52.AJKLM | | 52.AFGI | | 52.ADELM | | | 52.8,19 |
| | | 53.6,24 | 53.ADELM | | 53.ADELM | | 53.AFGI | |
| | 54.AJKLM | | 54.ADELM | | 54.ADELM | | 54.ANOPLM | |
| | | 55.21 | | 55.11 | 55.ADELM | | | 55.: 13,10 |
| | | 56.10 | 56.ADELM | | 56.ADELM | | | 56.: 10 |
| | | 57.17 | | 57.11,8 | 57.ADELM | | 57.ANOPLM | |
| | 58.AJKLM | | | | | 58.8 | | 58. |
| | | 59.17,14 | | | | 59.8 | | 6,8,19,10 |
| | 60.AJKLM | | | | 60.ADELM | 61.ok/11,8 ; | 59.ANOQRM | |
| | 61.AJKLM | | | | | 3 | | 60.2 |
| | | 62.24 | | | | 62.18 | | 61.2 |
| | | 63.1 | | | | 63.18,1 | | 62.6,9 |
| | 64.AJKLM | | | | 64.ADELM | 67.10 | 63.ANOPLM | |
| | | 65.14 | | | 65.AFGI | | | 64.6 |
| | 66.AJKLM | | | | 66.AFGI | | 65.ANOQRM | |
| | | 67.24 | | | 68.ANOQRM | | 66.ANOPLM | |
| | 68.KLM | | | | 69.ANOQRM | | | 67.9,15 |
| | 69.AJKLM | | | | 70.ANOPLM | | 68.ANOPLM | |
| | | 70.6,17 | | | | 71.14 | | 69.24 |
| | 71.AJKLM | | | | 72.ANOPLM | | | 70.3 |
| | | 72.17,24 | | | | 73.14 | 71.I | |
| | | 73.17 | | | 74.AFGI | | | 72.17 |
| | | 74.24 | | | | 75.15 | 73.I | |
| | 75.AJKLM | | | | | 76.18 | | 74.23 |
| | | 76.24 | | | 77.ANOPLM | | 75.I | |
| | 77.AJKLM | | | | | 78. 14, 15 | | 76.20,23 |
| | | 78.24 | | | 79.ANOPLM | | 77.I | |
| | 79.AJKLM | | | | | 80. ok/15 | | 78.24 |
| | 80.AJKLM | | | | 81.ANOPLM | | | 79.24,22 |
| | 81.AJKLM | | | | 82.ANOPLM | | 80.I | |
| | | 82.24 | | | 83.ANOPLM | | 81.I | |
| | 83.AJKLM | | | | 84.ANOPLM | | | 82 : 11 |
| | | 84.17 | | | | 85.14 | 83.KLM | |
| | | 85.6,1,17 | | | 86.ANOPLM | | 84.KLM | |
| | 86.ANOPLM | | | | | 87.8 | | 85.19,22,6 |
| | | 87.18 | | | | 88.8 | | 86.1 |
| | 88.ANOPLM | | | | 89.ANOQRM | | | 87.4 |
| | 89.ANOPLM | | | | | 90.14 | 88.KLM | |
| | | 90.17 | | | | 91.11,8 | | 89.15 |

| | | | | | | | |
|--|------------|------------|--|-----------|-------------|---------|-------------|
| | 91.AJKLM | 92.6 | | 92.ADELM | 93.8 | 90.KLM | 91.22,23,20 |
| | 94.AJKLM | 93.6 | | 94.ANOQRM | | 92.KLM | |
| | 95.ANOPLM | | | 95.ANOQRM | | | 93.19 |
| | | 96.10 | | 96.ANOPLM | | 94.KLM | |
| | 97.ANOPLM | | | 97.KLM | | | 95.20 |
| | | 98.6 | | 98.KLM | | 96.KLM | |
| | 99.ANOPLM | | | 99.KLM | | | 97.20,24 |
| | 100.ANOPLM | | | 100.KLM | | 98.I | |
| | | 101.1,17,6 | | 101.KLM | | | 99.19 |
| | 102.ANOPLM | | | 102.KLM | | 100.KLM | |
| | | 103.20 | | | 103.19 | 101.KLM | |
| | 104.ANOPLM | | | 104.KLM | | 102.KLM | |
| | | 105.1,6 | | 105.KLM | | 103.KLM | |
| | | 106.6 | | 106.KLM | | | 104.20 |
| | 107.ANOPLM | | | | 107.11,8,17 | 105.KLM | |
| | | 108.6,17 | | | | | 106.20 |
| | 109.ANOPLM | | | | | | 107.17 |
| | | 110. 6,1 | | | | 108.KLM | |
| | 111.ANOPLM | | | | | | |
| | 112.ANOPLM | | | | | | |
| | | 113.14 | | | | | |
| | 114.AJKLM | | | | | | |
| | | 115.6 | | | | | |
| | 116.AJKLM | | | | | | |
| | | 117.24 | | | | | |
| | | 118.18 | | | | | |
| | 119.AFGLM | | | | | | |
| | | 120.24 | | | | | |
| | 121.AJKLM | | | | | | |
| | | 122.6 | | | | | |
| | 123.KLM | | | | | | |
| | | 124.24 | | | | | |
| | 125.KLM | | | | | | |
| | | 126.24 | | | | | |
| | 127.KLM | | | | | | |
| | 128.AJKLM | | | | | | |
| | 129.AJKLM | | | | | | |
| | | 130.22 | | | | | |
| | 131.AJKLM | | | | | | |
| | | 132.22 | | | | | |
| | 133.AJKLM | | | | | | |
| | 134.AJKLM | | | | | | |
| | | 135.19 | | | | | |
| | 136.AJKLM | | | | | | |
| | | 137.19 | | | | | |
| | 138.AJKLM | | | | | | |
| | 139.AJKLM | | | | | | |
| | | 140.17 | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | 141. <u>AJKLM</u> | | | | | | | |
| | | 142. <u>AJKLM</u> | | | | | | | |

- disque :

| Séance 1 : | | Séance 2 : | | Séance 3 : | | Séance 4 : | |
|-------------|--------------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|----------|
| Gestes : | Points : | Gestes : | Points : | Gestes : | Points : | Gestes : | Points : |
| | 1.33,41 | | 1.39,30,41 | | 1.19,10 | 1.EF1G | 2.19 |
| 3.EF1 | 2.37 | 2.EF2G | | 2.EF2G | | | 3.19,10 |
| | 4.3 | 3.EF2G | 4.37,30 | 4.EF1G | 3.24 | 4.EF2G | 5.30 |
| 6.EFG | 5.37 | 5.EF2 | | 6.KN | 5.25 | 6.EF2G | 7.30 |
| 7.EF1 | | | 6.30 | | 7.19,10 | 8.EF2G | 9.17 |
| | 8.46,33 | 8.EF2G | 7.30 | 9.EF1G | 8.10 | | 10.44 |
| 10.EF1 | 9.33 | 9.EF2G | | | 10.10,33 | 11.EF1 | 12.4,22 |
| | 11.30,37 | 10.EF2G | 11.46,10 | 11.EF2G | | | 13.37 |
| 12.EFG | | 12.EF2G | 13.46,44 | 12.A'PQR | 13.30 | 14.EF1 | 15.30 |
| | 13.34 | 14.EF2 | | 14.ABCDEFG | 15.10 | 16.EF2G | 17.22,2 |
| 16.EFG | 14.34 | 16.EF2G | 15.10 | 16.A'PQR | 17.10 | 18.EF2G | 19.20 |
| | 15.21 | | 17.37 | | 18.10 | | 20.30,45 |
| 19.EF2G | 17.34,10 | 20.JKN | 18.34 | 19.ABHJKN | 20.33,10,11 | 21.DEF2G | 22.30 |
| | 18.33,19 | | 19.34,21 | | | 23.DEF2G | 24.17 |
| 22.EF1 | 20.21,10,25 | 22.EF2G | 21.48 | 21.ABCDEF2G | 22.10 | | 25.22 |
| | 21.39 | 24.EF2G | 23.21 | 23.A'PQR | 25.24 | 26.DEF2G | 27.21,30 |
| 24.EF1 | 23.10,21,10 | | 25.20,36 | 24.A'B'JM | | 28.DEF2G | 29.18,24 |
| | 25.10,37 | 31.EF1G | 26.10 | 26.A'B'JKF1 | 27.47 | 30.HJL | |
| 26.EF | 27.46 | | 28.48,25 | 28.ABCDEF | 29.24 | 31.HJM | 32.22,24 |
| 28.EF | 29.3 | 31.EF1G | 30.24 | 31.A'UVKF1 | 30.25 | 33.HJKF1G | |
| | 30.3 | | 32.33 | 33.A'PQR | 32.30 | 34.DEF2G | |
| 31.EF1 | 32.17,18 | 35.CDEF2G | 33.26 | 34.A'PQR | 35.35,24 | 35.DEF2G | |
| 33.EF | 34.30 | 36.CDEF1G | 34.28 | 37.A'UVKF1G | 36.19 | 36.DEF2G | |
| 35.CDEF | | 37.CDEF1G | | 39.ABCDEF1G | 38.ok/29 | 37.DEFG | |
| 36.DEF | 37.33,34 | | 38.29 | 41.ABHJKF2G | 40.30 | 38.A'WB'JM | 39.30 |
| 38.EF1 | 39.46 | 41.CDEF1G | 40.48 | 43.ABCDEF2G | 42.30 | 40.A'PQR | |
| 40.EF1 | 41.25 | | 42.46 | 44.ABCDEF2G | | 41.A'WB'JM | 42.32 |
| | 42.11 | 44.HJKF1G | 43.48 | 45.ABCDEF2G | | 43.A'WB'JM | 44.29 |
| 44.ABCDEF2G | 43.11,20 | | 45.2 | 46.ABCDEF2G | | | 45.22 |
| 46.ABCDEF1G | 45.11,10,19 | 46.HJKF2G | 47.15 | | 47.19,21 | 46.A'PQR | 47.4 |
| | 47.4,1,19,33,10,11 | | 48.10 | 49.A'STKF1 | 48.19,22 | 48.A'PQR | 49.24 |
| 49.A'KSTF1 | 48.10 | 48.HJKF2G | 50.10,26,4 | 51.A'STKF1 | 50.30,10 | | 50.31 |
| 51.ABCDEF1 | 50.30 | 49.HJKF2G | | | | | |
| | | 51.CDEF2G | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------|-------------|-------------|-----------|---------------|---------------------|---------------|---------|
| 53.ABCDEF1 | 52.11,16 | | 52.10 | 53.ABCDEFG | 52.30,8,24,22,21,27 | 51.A'UVKF1G | 52.24 |
| 54.ABCDEF1 | | 53.CXYZ | | | 54.21 | 53.A'PQR | |
| | 55.10,27 | | 54.32 | 55.A'PQR | | | 54.31 |
| | 56.4 | | 55.11,16 | 56.A'PQR | | 55.ABCXYZ | |
| | 57.11,13 | | 56.19 | 57.ABCDEFG | | 56.EF2G | |
| 59.ABCDEF1 | 58.33 | 57.ABCDEFG | | | 58.45 | 57.ABCDEFG | 58.31 |
| | 60.18,41,43 | 58.A'PKN | 59.19,41 | 59.ABCDEFG | | 59.ABCDEFG | |
| 61.ABHIEF2G | | | 60.19 | 60.ABCDEFG | 61.30,8,16 | | 60.1,35 |
| | 62.27,11 | 61.ABCDEF1G | | 62.ABCDEFG | | | 61.45 |
| | 63.24,28 | | 62.2 | 63.ABCDEFG | | 62.A'PQR | |
| 64.CDEF1 | | 63.A''B'JL | | | 64.18,10 | | 63.44 |
| | 65.28 | 64.A''B'JL | | 65.ABCDEFG | | 65.A'PQR | 64.1,4 |
| 66.CDEF1 | | | 65.10,27 | 66.ABCDEFG | | 66.A'PQR | |
| | 67.40 | 66.ABHJKF1 | | | 67.4 | 67.A''B'JKF2G | |
| 68.CXYZ | | | 67.30 | 68.ABCDEFG | | 68.A'PQR | |
| | 69.26 | | 68.10,27 | 69.ABCDEFG | | 69.A'PQR | |
| 70.CDEF2 | | 69.A'STEF1G | | | 70.10 | | |
| 71.CDEF2 | | 70.A'STK | | 71.A''B'JKF2G | | | |
| 72.CDEF2 | | | 71.42 | 72.A''B'JKF2G | | | |
| | 73.45 | 72.ABCDEFG | | | 73.8 | | |
| 74.CDEF2G | | | 73.30 | | 74.4 | | |
| | 75.41 | 74.ABCDEFG | | 75.A''B'JKF2G | | | |
| 76.CDEF2 | | | 75.30 | | 76.4 | | |
| | 77.26 | | 76.30 | 77.ABCDEFG | | | |
| 78.HIEF2 | | 77.ABCDEFG | | 78.ABHIEF2G | | | |
| | 79.45,4 | | 78.2 | 79.ABHJL | | | |
| | 80.27 | 79.A'PQR | | 80.A'PQR | | | |
| 81.ABCDEF2G | | | 80.29 | | 81.4 | | |
| | | | 81.13,28 | | 82.48 | | |
| | | 82.ABCDEF2G | | 83.A'STKN | | | |
| | 82.28,18,10 | | 83.30,21 | 84.HIE | | | |
| | 83.29 | | 84.2 | | 85.21 | | |
| 84.A'PQR | | 85.ABHIEF2G | | 86.HIE | | | |
| | 85.14 | | 86.40,41 | | 87.23,24 | | |
| 86.ABCDEF1 | | | 87.10 | 88.HIE | | | |
| 87.ABHJM | | 88.XYZ | | 89.HIE | | | |
| | 88.ok/19 | | 89.40,10 | 90.HIE | | | |
| 89.ABCDEF2G | | | 90.40,10 | | 91.21 | | |
| 90.ABCDEF2G | | 91.XYZ | | 92.A'PQR | | | |
| 91.A'PKN | | | 92.33 | | 93.21 | | |
| | 92.8,30 | 93.CDEF2G | | | 94.23 | | |
| 93.ABCDEF2G | | 94.CDEF2G | | 95.A'PQR | | | |
| 94.ABCDEF2G | | | 95.21 | | 96.43 | | |
| 95.A'PKN | | | 96.1 | 97.A'PQR | | | |
| | 96.15 | | 97.40,10 | 98.ABCDEFG | | | |
| | 97.15 | | 98.45 | 99.ABCDEFG | | | |
| 98.A''B'JKF2G | | 99.CDEF2G | | | 100.4,18 | | |
| | 99.8 | 100.CDEF2G | | 101.A''B'JKN | | | |
| | | 101.CDEF2G | | | 102.8 | | |
| | | 102.CDEF2G | | 103.A'PQR | | | |
| | | | 103.10,28 | | 104.8 | | |
| | | 104.A'UVKN | | 105.ABCDEFG | | | |
| | | 105.A'PQR | | 106.A'PQR | | | |
| | | | 106.28,45 | | 107.4 | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|-----------|--|--|--|--|
| | | 107.A'B'JL | | | | | |
| | | 108.ABCDEFG | 109.30,8 | | | | |
| | | | 110.19,3 | | | | |
| | | 111.ASTKF2G | | | | | |
| | | | 112.37 | | | | |
| | | 113.A'PQR | | | | | |
| | | 114.ABCDEFG | | | | | |
| | | | 115.24 | | | | |
| | | 116.ABCXYZ | | | | | |
| | | | 117.4 | | | | |
| | | | 118.45 | | | | |
| | | 119.ABCXYZ | | | | | |
| | | | 120.20 | | | | |
| | | 121.ABCDEFG | | | | | |
| | | 122.A'PQR | | | | | |
| | | | 123.24 | | | | |
| | | | 124.21 | | | | |
| | | 125.ABCDEFG | | | | | |
| | | | 126.24 | | | | |
| | | 127.ABCDEFG | | | | | |
| | | | 128.4 | | | | |
| | | | 129.4 | | | | |
| | | 130.ABCDEF2G | | | | | |
| | | | 131.24,30 | | | | |
| | | 132.ABCDEF1G | | | | | |
| | | | 133.34 | | | | |
| | | 134.ABCDEF1G | | | | | |
| | | 135.ABCDEF1G | | | | | |
| | | | 136.21 | | | | |
| | | | 137.22 | | | | |

| Séance 5 : | | Séance 6 : | | Séance 7 : | |
|------------|------------|------------|-----------|------------|----------|
| Gestes : | Points : | Gestes : | Points : | Gestes : | Points : |
| | 1.39 | | 1.12 | | 1.4 |
| 2.EF2G | | 2.A'PQR | | 2.DEF2G | |
| | 3.30 | | 3.4 | 3.DEFG | |
| 4.EF2 | | 4.A'PQR | | 4.DEF2G | |
| | 5.17,30,39 | 5.A'PQR | | | 5.24,33 |
| 6.EF2 | | | 6.4 | | 6.1,19 |
| | 7.30, 23 | 8.A'PQR | 7.1,25,35 | 7.DEFG | |
| 8.EF2G | | | 9.19 | | 8.18 |
| | 9.42 | 10.A'PQR | | 10.DEFG | 9.42 |
| 10.EF2G | | | 11.12 | | 11.29 |
| 11.EF2G | | 12.P | | | 12.22 |
| 12.EF2G | | | 13.26 | 13.DEF1G | |
| 13.EF2G | | | 14.26 | | 14.4 |
| | 14.33 | | 15.26 | 15.DEF1G | |
| | 15.3 | 16.A'PQR | | | 16.2 |
| 16.L | | 17.A'PKO | | 17.DEF2G | |
| | 17.30 | | 18.30 | | 18.4 |
| 18.EF2G | | | 19.26 | | 19.31 |

| | | | | | |
|-----------|-------------|---------------|---------------|-------------|------------|
| | 19.30 | | 20.26 | 20.ABCDEF2G | |
| | 20.30 | | 21.1 | | 21.17 |
| 21.KN | | 22.A'PQR | | | 22.11,16 |
| | 22.30,44 | | 23.8 | 23.ABCDEF2G | |
| 23.KN | | 24.A''B'J | | | 24.11,3 |
| 24.KF2G | | | 25.8,11,14,13 | 25.ABCDEFG | |
| | 25.3 | | 26.14 | | 26.30,1,4 |
| 26.KF2G | | 27.R : A'PQR | | 27.ABCDEFG | |
| | 27.33,19,4 | | 28.9 | | 28.9 |
| | 28.34 | 29.A'PQR | | 29.ABCDEFG | |
| | 29.21 | 30.A''B'JKO | | | 30.30 |
| 30.EF2G | | | 31.1,19 | 31.A'WB'JKO | |
| 31.EF2G | | 32.A'PQR | | | 32. 42 |
| 32.EF2G | | | 33.7,5,6 | 33.A'WB'JKO | |
| | 33.33 | 34.A''B'J | | | 34.43 |
| | 34.48 | 35.A''B'J | | | 35.33 |
| 35.EF1G | | 36.A'WB'JL | | 36.ABCDEFG | |
| 36.EF2G | | 37.A'PQR | | | 37.30 |
| 37.EF2G | | 38.A'WB'JL | | 38.ABCDEF1G | |
| 38.JKN | | | 39.5,6,7 | | 39.30 35 |
| 39.JKF2G | | 40.A'WB'JL | | 40.ABCDEFG | |
| | 40.48 | | 41.4 | | 41.19, 44 |
| 41.JKN | | | 42.14,5 | 42.ABCDEF1G | |
| | 42.29 | 43.A'WB'JKO | | | 43.19 20 |
| 43.JKN | | | 44.8 | | 44.19 20 |
| 44.JKF1G | | 45.A'PQR | | 45.ABHJKO | |
| | 45.42 | 46.A'PQR | | | 46.13 |
| 46.JKF1G | | 47.A'PQR | | 47.ABHJKO | |
| | 47.19,24,34 | | 48.30 | | 48.13 |
| 48.JKF1G | | 49.A'PQR | | 49.ABCXYZ | |
| 49.JKF1G | | | 50.8,13 | | 50.13 |
| 50.JKF1G | | 51.JKF1G | | 51.ABCXYZ | |
| 51.JKF1G | | | 52.7 | 52.ABCXYZ | |
| | 52.26 | 53.A'PQR | | 53.A''B'JK | |
| 53.JKF1G | | | 54.46 | | 54.45 |
| 54.JKF1G | | | 55.33 | 55.ABHJKO | |
| | 55.32 | 56.A''B'JKO | | | 56.45 |
| 56.JKF1G | | 57.KF1G | | 57.A'PQR | |
| 57.JKF1G | | 58.KF1G | | | 58.30 |
| 58.A'PKO | | | 59.33 | | 59.1,13 |
| | 59.12,33 | | 60.1 | 60.A'WB'JKO | |
| 60.A'STKO | | 61.KF1G | | | 61.7 |
| | 61.8 | | 62.24 | 62.A'PQR | |
| 62.A'PKO | | 63.KF1G | | | 63.8 13 |
| 63.A'PKO | | 64.KF1G | | 64.A''B'JL | |
| 64.A'PKO | | 65.KF1G | | | 65.7 30 |
| 65.A'PQR | | 66.A''B'JKF1G | | 66.A'PQR | |
| | | 67.A''B'JKF1G | | | 67.8 |
| | | 68.A''B'JKF1G | | | 68.16,8,10 |
| | | 69.A''B'JKF1G | | 69.A'PQR | |

| | | | | | |
|--|--|--------------|-------|-------------|----------------------|
| | | 70.A'B'JKF1G | 71.35 | 70.A'PQR | 71.1, 10, 31 |
| | | 72.A'B'JKF1G | 73.11 | 72.A'PQR | 73.5,6 |
| | | 74.A'B'JKF1G | | 74.A'PQR | 75.1,5,6 |
| | | 75.A'WB'JL | | 76.A'WB'JKO | 77.8 |
| | | 76.A'WB'JL | | 78.A'PQR | 80.9 |
| | | 77.A'WB'JL | 78.7 | 79.A'PQR | 81.4, 35, 2, 33, 8 |
| | | | | 82.A'WB'JKO | 84.14 34 |
| | | | | 83.A'PQR | 86.35, 8, 17, 10, 30 |
| | | | | 85.A'WB'JKO | 88.4 |
| | | | | 87.A'PQR | 91.4,10 |
| | | | | 89.A'ST | 94.35 |
| | | | | 90.A'PQR | 95.22 |
| | | | | 92.A'PQR | |
| | | | | 93.A'PQR | |
| | | | | 96.A'PQR | |

- javelot :

| Séance 1 : | | Séance 2 : | | Séance 3 : | | Séance 4 : | |
|--------------|---------------|--------------|-----------------|------------|-----------|------------|-------------|
| Gestes : | Points : | Gestes : | Points : | Gestes : | Points : | Gestes : | Points : |
| 1.BCD | | 1.BCD | | 1.BCD | | 1.BCD | |
| 2.BCD | | 2.BCD | | 2.BCD | | 2.BCD | |
| 3.BCD | | 3. AKLMQR | | 3.BCD | | 3.BCD | |
| 4.BCD | | | 4. (29,12,15) | 4.BCD | | 4.BCD | |
| 5.BCD | | | 5. (27,12,15) | 5.BCD | | 5.BCD | |
| 6.BCD | | 5. ABCD | | 6.BCD | | 6.BCD | |
| 7.BCD | | 7. ABCD | | | 7. (2) | 7.BCD | |
| 8. BCD | 9. (24) | 8. A'B'D' | | 8.BCD | | | 8. (24) |
| | | 9. A'B'D' | | 9.BCD | | 9. HI | |
| 10.BCD | | | 10. (28,16,13) | 10.BCD | | 10. HI | |
| 11.BCD | | 11. AKLMS | | 11.BCD | | | 11. (28) |
| 12.BCD | | | 12. (27,1,15) | 12.BCD | | 12. HI | |
| 13.BCD | | 13. AKN | | 13.BCD | | 13. HIJ | |
| 14.BCD | | | 14. (24) | 14.BCD | | 14. HIJ | |
| 15.BCD | | 15. I: | | 15.BCD | | | 15. (24) |
| 16.BCD | | AKLMR | | 16.BCD | | | 16. (30,22) |
| 17.BCD | | | 16. | 17.BCD | | | |
| 18.BCD | | | (1,15,27,15,27) | 18.BCD | | 17. BCD | 18. (11) |
| 19.BCD | | 17. | | 19.BCD | | | |
| 20.BCD | | AKLMQ | 18. (28,18) | 20.BCD | | 19. BCD | |
| 21.BCD | | | 19. (15,27) | 21.BCD | | | 20. |
| 22.BCD | | | 20. (28) | 22.BCD | | | (22,15,25) |
| 23.BCD | | | | 23.BCD | | 21.BCD | |
| | 24. (13) | 21. A'B'C' | 22. (28) | 24.BCD | | | 22. (30,17) |
| 25. HIJ | | | 23. (28) | 25.BCD | | 23. HIJ | |
| | 26. (16,1) | | | 26.ABCD | | 24. HID | |
| 27. B'C' | | 24. A'B'C' | | 27.ABCD | | 25. HIJ | |
| 28. B'C' | | 25. AKLMP | | 28.ABCD | | | 26. (28) |
| 29. B'C' | | 27. AKLMQ | 28. (17,15) | 29.ABCD | | | 27. (30) |
| 30. B'C' | | | | 30.ABCD | | 28. HIJ | |
| 31. B'C' | | 29. A'B'D' | 30. (28) | 31.ABCD | | | |
| 32. B'C' | | | | 32.ABCD | | | 29. (10) |
| 33. BCD | | 31. | | 33.ABCD | | 30. HID | |
| | 34. (15) | A'F'G'H'I'D' | 32. (28,21) | | 34. | 31. HIJ | |
| 35. AKLMQR | | | | 35. ABCD | (7,11,13) | 32. HIJ | |
| 36. AKLMOPS | | 33. | | | | 33. HIJ | |
| 37. AKLMOPQ | | A'F'G'H'I' | | 37. AKLMOS | 36. | | 34. (17,12) |
| 38. AKLMOPQ | | 34. | 35. (28) | | (27,13) | 35. HID | |
| 39. AKLMOPQ | | A'F'G'H'I'D' | | | | 36. HID | |
| 40. AKLMOPQ | | | 37. (15) | 40. AKNQ | 38. (24) | | 37. (14) |
| 41. AKLM PQS | | 36. A'B'D' | | | 39. | 38. HID | |
| | 42. (17,8,13) | | 39. (28) | | (27,28) | 39. HI | |
| | 43. (2,1) | 38. A'B'D'E' | | 43. AKLS | | | 40. (24) |
| 44. AKLMOPQ | | | | 44. AHIJ | 41. (23) | 41. HID | |
| | | | | | | | 42. (10,17) |

| | | | | | | | |
|-----------------------|---------------------------|---------------------|-------------|-----------------------|----------------|---------|-------------|
| 46. AEFG | 45. (23) | 40. A'F'G'H'I'K' | 41. (28,27) | 46. ABCD | 42. (15) | 43. HID | |
| | 47. (2,7,27) | | | 47. ABCD | | 44. BCD | 45.(15,22) |
| 48.AEFG | | 42. I : | 43. (28) | 49. AHIJ | 45. (28,17) | | 46. (9,10) |
| 49.AEFG | | A'F'L'M'N' | | 51. BCD | | | 47. (9) |
| 50. A'F'G'H'I'J'K' | 51. (27) | | | 53. A'HIJ | 48. (27) | | 48. (9,10) |
| 52. A'F'G'H'I'J'K' | 53. B/(14) | | | 56. A'B'C' | 50. (15) | | 49. (17) |
| | 54. (27) | | | 58. AEFG | 52. (23) | | 50. (9) |
| 55. A'B'D'E' | 56. (28,25,27) | | | 60. AKLMQ | 54. (24) | | 51. (17,28) |
| 57. ABCD | 58. (28) | | | 61. AKLMS | 55. (20) | | 52. (17) |
| 59. A'F'G'H'I'J'K' | | | | 63. AKLMO | 57. (23) | | |
| 60. A'F'G'H'I'D'E' | | | | 65. AKLMO | 59. (29,27) | | |
| 61. A'B'D'E' | | | | 67. AEFG | 62. (24) | | |
| 62. A'B'D'E' | | | | 69. ABCD | 64. (28) | | |
| 63. A'B'D'E' | | | | | 66. | | |
| 64. A'B'D'E' | 65. B/(24) | | | 72. A'F'G'H' | (24,27) | | |
| | 66. (24) | | | 74. | 68. (17) | | |
| 67. A'B'D'E' | 68. (17,13) | | | A'F'G'H'I'D'E' | 70. (27) | | |
| | 69. (17,28) | | | 76. A'B'D'E' | 71. (28) | | |
| 70. A'F'G'H'I'J'K' | 71. (17) | | | 78. A'HIJ | 73. (28) | | |
| | 72. (24) | | | 80. A'F'G'H'I'J' | 75. (28) | | |
| 73. : | | | | 82. A'F'G'H'I'D'E' | 77. (27) | | |
| A'F'G'H'I'J'K' | 74. ok/24 | | | 84. A'HIJ | 79. (28) | | |
| 75 : AEFG | 76. (17,27,1,13,14,19) | | | 86. A'B'D' | 81. (23) | | |
| | | | | 87. A'B'C' | | | |
| 77. AKLMQR | 78. (3)/28 | | | 88. A'B'C' | | | |
| 79. AKLMQR | 80. ok/28 | | | 90. ABCD | 83. (28,27) | | |
| 81. ABCD | 82.(29,15,17) | | | | | | |
| 83. A'B'C' | 84. (26),28 | | | | | | |
| 85. ABCD | 86. (15) | | | | | | |
| 87. A'B'D'E' | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------------|-------------|--|--|--|----------------|--|--|
| 88. A'F'G'H'I'D'E' | | | | | 85. (28,17) | | |
| 90. ABCD | 89. (28) | | | | | | |
| 92. AKNP | 91. (17,13) | | | | 89. (24) | | |
| 94. AKLMPS | 93. (15,17) | | | | 91. (15) | | |
| 95. A'F'G'H'I'J' | | | | | | | |
| | 96. (16) | | | | | | |

| Séance 5 : | | Séance 6 : | | Séance 7 : | |
|------------|----------|------------------|------------|------------|--------------|
| Gestes : | Points : | Gestes : | Points : | Gestes : | Points : |
| 1. HID | | 1. EFG | | 1. KLMO | |
| | 2. (27) | | 2. (16) | | 2. (6) |
| 3. BCD | | 3. EFG | | 3. KLMS | |
| 4. BCD | | 4. AKLMQ | | | 4. (30,16) |
| 5. BCD | | 5. AKLMQ | | | 5. (30,17) |
| 6. BCD | | 6. AKLMQ | | | 6. (17) |
| | 7. (23) | 7. A'F'G'H'I'J' | | 7. KLMRS | |
| 8. BCD | | 8. A'F'G'H'I'J' | | | 8. (11,9,17) |
| | 9. (30) | 9. A'F'G'H'I'J' | | 9. KLMP | |
| 10. HIJ | | | 10. (7) | | 10. (16) |
| 11. HIJ | | 11. A'F'G'H'I'J' | | | 11. (17) |
| 12. HID | | 12. AKLMP | | 12. KLMP | |
| 13. HIJ | | 13. A'F'G'H' | | | 13. (24) |
| 14. HID | | 14. | | 14. KLMP | |
| 15. HID | | A'F'G'H'I'K' | | | 15. (13,23) |
| 16. HID | | 15. A'F'G'H' | | | 16. (23) |
| | 18. (17) | | 16. (24) | 17. KLMP | |
| 17. HID | | 17. A'F'G'H' | | 18. BCD | |
| 19. HID | | 18. AKLMP | | | 19. (17) |
| 20. AHI | | 19. AKLMO | | | 20. (23) |
| 21. AHIJ | | 20. A'F'L'M'N' | | 21. BCD | |
| 22. AHIJ | | 21. A'F'L'M'N' | | 22. HI | |
| | 23. (23) | 22. A'F'G'H'I'J' | | | 23. (24) |
| 24. AKLMR | | 23. A'B'C' | | 24. HI | |
| 25. AKLMQ | | 24. A'HIJ | | 25. HI | |
| | | | 25. (4,24) | | 26. (9,17) |

| | | | | | |
|---------------------|--------------|---------------------|----------------|---------|------------|
| 26. AKLMS | | 26. A'HIJ | | 27. HIJ | |
| 27. AKLMS | | 27. A'HIJ | | 28. HIJ | |
| 28. AKLMS | | 28. A'HIJ | | | 29. (16) |
| | 29. (18) | | 29. (14,17,13) | 30. HI | |
| 30. ABCD | | | 30. (17) | | 31. (2) |
| 31. A'F'G'H'I'J' | | 31. A'HI | | 33. KN | 32 (27,16) |
| | 32. (26) | | 32. (28,27) | 34. BCD | |
| | 33. (26) | 33. AKNOR | | | |
| | 34. (20) | 34. ABCD | | | |
| 35. A'F'L'M'N' | | 35. A'B'C' | | | |
| 36. A'F'G'H'I'K' | | 36. A'B'C' | | | |
| | 37. (1,16,4) | 37. ABCD | | | |
| 38. A'F'L'M'N' | | 38. A'B'C' | | | |
| 39. A'F'G'H'I' | | 39. A'F'G'H'I'K' | | | |
| 40. A'F'G'H'I' | | 40. | | | |
| | 41. (14,9) | A'F'G'H'I'K' | | | |
| | 42. (9,28) | 41. | | | |
| | 43. (17) | A'F'G'H'I'K' | | | |
| 44. A'B'C' | | 42. A'HIJ | | | |
| 45. A'B'D'E' | | 43. A'B'D'E' | | | |
| 46. A'B'D'E' | | 44. ABCD | | | |
| | 47. (5) | 45. A'HIJ | | | |
| | 48. (10,5) | 46. A'HIJ | | | |
| 49. A'F'G'H'I'J' | | | | | |
| | 50. (4) | | | | |
| 51. A'F'G'H'I'J' | | | | | |

- marteau :

| Séance 1 : | | Séance 2 : | | Séance 3 : | |
|------------|---------------|--------------|-------------|------------|------------|
| Gestes : | Points : | Gestes : | Points : | Gestes : | Points : |
| 1. (ABC') | | 1. (FABC') | | 1.(ABCD) | |
| | 2. (8,14) | | 2. (4,8) | 2.(ABCD) | |
| 3. (ABCD) | | 3. (AEBC') | | | 3. (14,10) |
| | 4. (9) | | 4. (7) | | |
| 5. (FABC') | | | 5. (7) | 4. (HIJ) | |
| | 6. (9) | | 6. (8) | 5. (AEBCD) | |
| 7. (AB'CD) | | 7. (GBC') | | 6. (AEBCD) | |
| | 8. (12,1,2,9) | | 8. (8) | | 7. (10) |
| 9. (AEBCD) | | 9. (G'HIJ) | | | |
| | 10. (13,9) | | 10. (10) | | |
| 11. (ABC') | | 11. (ABCD) | | | |
| | 12. (9,4) | 12. (ABC') | | | |
| 13. (HIJ) | | | 13. (11) | | |
| 14. (HBC') | | 14. (ABC) | | | |
| | 15. (8) | 15. (AEB'CD) | | | |
| 16. (HIJ) | | | | | |
| 17. (ABC) | | | 16. (11,12) | | |
| 18. (ABC') | | 17. (HBCD) | | | |
| | 19. (8) | | 18. (1,6) | | |
| | | 19. (HIJ) | | | |
| | | 20. (HIJ) | | | |

| Séance 4 : | | Séance 5 : | | Séance 6 : | |
|------------|------------------|------------|------------|-------------|------------|
| Gestes : | Points : | Gestes : | Points : | Gestes : | Points : |
| 1. (ABCD) | | 1 (FABC') | | | 1. (12) |
| | 2. (12) | | 2. (5) | 2. (HBC') | |
| 3. (HBCD) | | 3. (FABCD) | | 3. (ABCD) | |
| | 4. (14) | | 4. (12) | 4. (ABCD) | |
| 5. (ABCD) | | 5. (HBCD) | | | 5. (12,10) |
| | 6. (3) | | 6. (11,12) | 6. (ABC'D') | |
| 7. (ABCD) | | 7. (AB) | | 7. (ABC'D') | |
| | 8. (7,8,5,10,14) | 8. (ABCD) | | | 8. (6) |
| 9. (HBCD) | | 9. HBCD | | 9. (ABC') | |

| | | | | | |
|-------------|--------------|-----------|---------|-------------|---------|
| 11. (HBCD) | 10. (10) | 10.HBCD | | 10. (ABCD) | |
| | 12. (10) | 11. (HIJ) | 12. (8) | 11. (ABCD) | 12. (9) |
| 13. (HBCD) | | 13.(HIJ) | | 13. (HB'CD) | |
| | 14. (10) | | 14. (3) | | 14. (8) |
| 15. (ABCD) | | 15.(HIJ) | | | |
| | 16. (10) | | 16. (3) | | |
| 17. (AEBC') | | 17. (HIJ) | | | |
| | 18. (13, 10) | | | | |
| | 19. (3) | | | | |
| 20. (HBCD) | | | | | |
| | 21. (11,12) | | | | |
| 22.(HBCD) | | | | | |
| | 23.(7) | | | | |

3. Annexe 3 : transcription des entretiens

3.1. poids

- Entretien d'autoconfrontation de G (27/04/2003, 15h00) :

. G : athlète

. M : nous

M (nous démarrons la cassette) : alors...là c'est la première séance...tu te rappelles ce jour-là ?

G : ouais.

M (nous diffusons la première séquence) : on peut parler de ce que tu fais, là ?

G : ouais ben ça, c'est un exo pour les...les rentrés de pied...et ça rentre pas assez d'ailleurs !

M : je vais te repasser la séquence...(nous rediffusons la séquence) Si tu avais à décrire ton geste...

G : ben...pas assez rentré, mon pied...mon pied droit n'est pas rentré assez.

M : ouais...(nous rediffusons)

G : la jambe gauche...ça va, elle est à peu près bien tendue derrière...mais...y'a un problème de rentré du pied droit.

M : de rentré du pied droit ?

G : ouais...le pied droit rentre pas assez, donc du coup y'a un problème de poussée au niveau de...la phase finale...sur la jambe droite. Y'a pas assez de poussée sur la jambe droite...et...ça...ça pose problème au niveau de l'ouverture de...de...du corps, après, puisque le fait que le pied soit pas assez rentré, ça...ça...ça gêne...ça entraîne plein de problèmes de poussée euh...de la jambe droite...

M : alors ensuite, on arrive à cet exercice (nous diffusons la séquence suivante). C'est quoi, ça ?

G : ça c'est pour bosser la poussée simultanée des...du bras droit et des jambes...pour ...pour la finale aussi quoi, principalement...

M : tu parles de poussée simultanée...

G : ben...pousser en même temps la jambe et le bras...ben la barre ça permet de pousser avec les jambes et les bras en même temps...ça permet de synchroniser les poussées de...de bras et de jambes.

M : et ça, là-dessus...pourquoi en fais-tu ?

G : ça, c'est J.-J., tu sais...l'entraîneur de R, tu connais ?

M : oui.

G : et...lui il est venu une fois et il m'a dit de faire ça, alors...voilà, depuis...je le fais souvent...c'est un truc qu'il m'a donné, quoi.

M : là, on arrive à ton premier lancer sans élan (séquence suivante)

G : ouais là ça passe devant, comme d'habitude.

M : mmhh...

G : ils passent pratiquement tous devant, de toute façon, je pense...

M : tu me dis que tu passes souvent devant ?

G : ouais j'arrive pas à rester derrière le butoir. J'ai beaucoup de mal à contrôler le...la finale et à rester derrière la butoir. A chaque fois...j'sais pas si t'as remarqué mais sur presque tous les lancers quasiment je passe devant !

M : comment ça se fait que tu passes devant ?

G : j'sais pas...j'sais pas j'arrive pas à changer de pieds euh...enfin...dans le mouvement du lancer, quoi. Ouais des fois J il me demande de l'faire mais j'arrive pas à l'faire quoi tu vois. J' y pense pas et j'arrive pas à l'faire. Naturellement je passe devant ! On peut le revoir ce lancer ?

M : oui bien sûr (nous diffusons la séquence suivante – lancer du temps 7'40)

G : ouais...la jambe gauche...ça va...apparemment elle décolle...tout décolle à la fin...elle est pas mal tendue dans l'butoir et elle sert à pousser à la fin...ça va.

M : tu me parlais de cette jambe gauche...

G : ben ouais parce que c'est ce qu'on bosse maintenant, en ce moment. Alors bon...je regarde un peu comment...

M : si elle est tendue ?

G : ouais, et surtout si elle va dans l'butoir rapidement, quoi, parce que...on bosse ça, quoi.

M (nous diffusons le lancer suivant) : donc là, on te voit de derrière...

G : ah là j'ai le bras gauche qui s'ouvre avant un peu. Le bras gauche qui s'ouvre avant le lancer.

M : qui s'ouvre ?

G : là (photo 200) il part par-dessus l'épaule et...le bras gauche part avant le lancer, là, en fait.

M : et qu'est-ce que entraîne ?

G : ça entraîne une rotation du...du torse, y'a moins de poussée au niveau de la jambe droite...enfin...la poussée est moins efficace, puisque ça part en rotation au lieu de partir en...en poussée...pure, quoi.

M (nous diffusons la suite de la séquence)

G (au regard du lancer de M) : oh là elle s'arrête complètement au milieu, du coup son élan il ne lui sert pas à grand'chose. (suite au lancer du temps 8'42) : là...le bras gauche part peut-être moins au-dessus de l'épaule...

M (nous rediffusons ce lancer)

G : ouais...à part ça, c'est pareil.

M (nous laissons défiler la vidéo)

G (concernant le lancer du temps 11'26) : tiens là j'ai l'impression que j'déplie la jambe...la jambe droite avant euh...avec la jambe droite avant de...de pousser avec le bras en fait...

M : oui...

G : ça fait...ça remonter...le torse revient euh...et la vitesse donnée par la jambe droite euh...c'est pas très très coordonné pour bras droit enfin...c'est pas dans la continuité de...du...comment dire ça... ?

M : c'est un problème de temps de poussée ?

G : ouais, c'est ça. Par rapport à la poussée du bras...Enfin...c'est une impression que j'ai par rapport à mon geste, quoi....

M (nous rediffusons le lancer)

G : ouais et en plus là je suis complètement cambré. Ouais là, là je pousse avec la jambe droite, la jambe droite est complètement dépliée alors que le bras droit n'a pas encore commencé à pousser.

M : ouais, O.K.

G : la jambe droite a quasiment fini de pousser en fait alors que l'bras droit n'a rien fait.

M : et...ça te pose problème pour lancer ?

G : ouais...j'utilise pas la poussée de la jambe droite

M (nous diffusons le lancer suivant – temps 11'45)

G : ouh là, là je mords beaucoup...impossible de revenir en plus !

M : comment ça se fait que tu mordes à ce point, par rapport au précédent ?

G : ben...c'est parce que j'fais ce que J me dit quoi. Je pousse vers l'avant, donc du coup j'passe vers l'avant.

M (nous repassons le lancer au ralenti)

G : là, là le bras droit a commencé à partir du...le bras droit est déjà arrivé en haut, alors que la jambe est pas tout à fait tendue encore, alors que sur le lancer d'avant la jambe droite était déjà complètement tendue alors que le poids était encore dans l'cou. C'est plus synchronisé, là, je pense.

M (nous diffusons le lancer du temps 12'03 – séquence suivante) : alors là c'est ton premier lancer avec élan...

G : jambe droite qui revient pas...jambe droite qui reste derrière, largement...qu'est-ce qu'il y a d'autre ?

M (nous rediffusons)

G : j'étais haut.

M : haut ?

G : ouais, par rapport au sol. En plus j'étais redressé. J'suis trop redressé...et j'ai déjà l'épaule gauche qui est ouverte, alors que le pied gauche n'est pas encore posé. Ouais ça commence à s'ouvrir déjà...juste...le bras gauche part dès que l' pied droit est posé, là...et même avant.

M : et...ça te pose problème dans ton lancer ?

G : ben en fait du coup y'a comment...euh...ben ça entraîne un peu d'rotation au niveau du...le poids part quasiment en rotation.

M (nous rediffusons)

G : les appuis sont trop écartés parce que le pied droit ne revient pas assez. Du coup la poussée est moins...moins importante.

M (nous diffusons la suite de la séquence)

G (relativement à l'intervention de J) : ouais...enfin bon...peut-être ouais...

M (nous rediffusons le lancer du temps 12'03, l'intervention de J et le lancer suivant – temps 12'19)

G : ouais le pied droit il revient pas assez loin, c'est pareil. Là, je démarre avec les deux pieds au sol...ah ça y est, crampe !

M : les deux pieds au sol...dans ta position de départ ?

G : ouais, dans ma position de départ. C'est J.-J. qui m'avait dit ça...en fait ça m'allait pas trop, donc j'ai changé après : maintenant, je pars plus comme ça.

M : nous diffusons le lancer du temps 17'42 (séquence suivante)

G : le pied droit...toujours pareil...la jambe gauche n'arrive pas dans l'butoir non plus. Elle reste longtemps en l'air.

M : la jambe gauche...

G : ben ouais...du coup le bassin revient...ben en fait il devrait être au dessus de la jambe droite à la reprise...pour que la poussée soit maximum il faudrait que le bassin reste...devant le pied droit, quoi, en fait, alors que là il se retrouve entre les deux, quoi, en fait.

M (nous diffusons le lancer de R – temps 1'07) : qu'en penses-tu de ce lancer ?

G : ben...c'est comme M...la poussée de la poussée de la jambe droite ne lui sert pas, parce qu'il a tout le poids du corps sur la jambe gauche dès le départ...il vient sur la jambe gauche avant de pousser sur droite.

M (nous diffusons le lancer sans élan de R du temps 2'30 puis le lancer de G du temps 2'44 – deuxième séance)

G (concernant le lancer de R) : ouais...toujours pareil...(sur son lancer) : là, je trouve que ça part mieux. Le bras est plus synchronisé avec la jambe. Ouais...là je pousse en même temps avec le bras et la jambe.

M (nous diffusons le lancer de G du temps 3'01)

G : ouais là, j'suis toujours un peu ouvert avec l'épaule gauche avant de...alors du coup j'suis cambré...autrement les deux jambes sont bien pour pousser...ouais ça va.

M (nous rediffusons ce lancer)

G : ben là j'pousse en même temps avec le bras et la jambe droite...et peu trop tôt avec le bras...ouais...voilà.

M (nous diffusons le premier lancer de G avec élan – temps 3'09)

G : ouh là...ça va vite...j'pars...j'pars directement en bas...j'ai l'impression qu'ça allait vite.

M (nous rediffusons le lancer)

G : pied droit qui rentre pas...comme d'habitude... j'suis ouvert avant de commencer à pousser...complètement...ouais j'suis complètement ouvert...et là toujours, je change pas d'pieds, et je passe devant.

M (nous diffusons la séquence suivante : temps 7'38 (inclus) à 8'40 (non inclus)) : qu'en penses-tu ?

G : ouais...ça permet de mieux pousser...d'avoir les épaules qui restent quasiment devant l'genou...qui devraient normalement rester devant l'genou droit...ça permet de pousser...d'avoir plus de puissance pour la fin. Tout le poids est sur la jambe droite, donc euh...ouais, voilà, quoi.

M : O.K. (nous diffusons le lancer de G du temps 8'40)

G : là y'a toujours le pied droit qui revient pas assez loin et qui rentre pas...qui rentre pas assez...

M (nous rediffusons ce lancer)

G : c'est ouvert, pareil, avant de lancer, l'épaule gauche qu'est déjà ouverte...

M (nous rediffusons ce lancer)

G : ouais j'ai l'plan des épaules qui tourne par rapport euh...ouais j'déclenche la jambe gauche et j'ai les épaules qui commencent à tourner en fait sur euh...sur euh...comment...elles tournent trop tôt en fait. Et puis le bras gauche qui tire sur...sur tout l'torse.

M : et...ça te pose problème ?

G : ben du coup, ça...ça entraîne de la rotation dans...dans le buste, donc le poids part euh...le poids part en peu à droite, et en plus ça...ça...comment...ça fait revenir le plan d'épaules derrière le...derrière l'appui droit trop tôt...alors que normalement les épaules doivent passer derrière le pied droit...en même temps que la poussée euh...la poussée de la jambe droite. Là ça passe euh...au moment...enfin avant...avant que je pousse avec la jambe droite, les épaules sont déjà passées entre les deux jambes.

M : O.K. (nous diffusons le lancer de R du temps 9'37 puis le commentaire de J – temps 9'38)

G : jambe gauche elle reste en l'air...du coup ça fait basculer tout le corps...enfin du coup le bassin et les épaules reviennent...trop vite sur la jambe droite.

M : reviennent trop vite ?

G : enfin...passent devant la jambe droite avant le début de la poussée.

M : et qu'est-ce qui fait que le fait que la jambe reste en l'air entraîne...

G : ben en fait pour que la jambe gauche revienne dans l'butoir il fait carrément basculer tout le corps au lieu de...au lieu de descendre la jambe.

M (nous diffusons le lancer de R du temps 9'55 puis le commentaire de J)

G : ouais...c'est pareil.

M (nous diffusons le lancer de G du temps 10'11)

G : y'a la jambe gauche qui reste encore en l'air à la fin... qui revient pas assez vite dans l'butoir.

M : c'est ce que tu me disais tout de suite sur R ?

G : ouais voilà, ouais. Pas autant, mais...c'est ça...le bassin et le haut du corps basculent entre les deux jambes avant la poussée de la jambe droite.

M (nous rediffusons ce lancer et le commentaire de J y faisant suite)

G : ouais...le regard sur la pompe...ça permet de garder l'épaule gauche...le fait de regarder à droite ça permet d'éviter d'ouvrir l'épaule gauche.

M (nous diffusons la séquence suivante – temps 10'30 à 10'33)

G : j'ai le bras gauche qui revient, aussi, pendant le déplacement, là on voit. Mais après il revient derrière.

M (nous rediffusons le lancer du 10'30)

G : là ouais j'suis resté...accroché...ouais....

M (nous rediffusons ce lancer)

G : le pied gauche se pose largement après le pied droit, là, du coup. Du coup le bassin et le torse reviennent sur...sur la jambe droite trop tôt.

M : O.K. (nous diffusons la séquence suivante – temps 12'31 à 13'18)

G : ouais...la jambe droite elle revient pas assez vite et elle rentre pas...elle rentre pas assez...

M (nous rediffusons le lancer du temps 12'31)

G : ouais...donc toujours pareil...j'ouvre un peu trop tôt l'épaule gauche...ouais j'ai même pas posé les pieds que j'ai déjà les épaules qui sont euh...quarante-cinq degrés par rapport à l'axe du lancer, au lieu de rester en arrière.

M (nous rediffusons ce lancer)

G : oui là le poids est déjà complètement décollé...ouais il décolle un peu...le poids décolle du cou avant de partir...C'est l'ouverture de l'épaule gauche, quoi, aussi, qui fait ça. Du coup, vu que ça ouvre, le poids part...il s'éloigne du cou.

M (nous diffusons le commentaire de J, puis le lancer de G du temps 12'46)

G : ouh là ! Celui-ci, il passe devant euh...violemment !

M (nous rediffusons ce lancer)

G : là le pied gauche va venir se poser encore un peu tard...l'épaule gauche est ouverte...le pied droit qui rentre pas non plus et qui revient pas assez loin.

M (nous diffusons la suite de la séquence)

G : ouais...ce que me dit J...c'est le fait que j'arrive pas à changer de pieds...ce qui fait que je passe devant... Et en plus je...je relève trop tôt...le plan d'épaules remonte avant la poussée de la jambe droite donc...ça...ça fait mordre puisque ça fait partir tout...tout le poids du corps vers l'avant...ça remonte le centre de gravité donc...le corps part vers l'avant avec la vitesse...la vitesse de lancer euh...tout le corps part plus dans la direction du lancer.

M (nous diffusons le lancer du temps 13'17)

G : J et son changement de pieds, toujours ! Enfin c'est vrai qu'j'aurais pu !

M (nous rediffusons le lancer)

G : ouais...j'pose le pied droit devant le butoir et je passe devant après.

M (nous rediffusons ce lancer)

G : ouais j'suis debout. Toujours pas assez fermé.

M (nous diffusons la séquence suivante)

G (suite au lancer du temps 15'03) : ouais j'suis toujours trop ouvert euh...avant la poussée.

M (nous diffusons la suite de cette séquence)

G (relativement au lancer du temps 15'15) : là j'suis déséquilibré au départ. J'ai la jambe droite qui bouge, qui tremble...j'ai le pied droit qui part sur le côté.

M : et...ça te pose problème ?

G : ben...ça fatigue la jambe droite avant de...de pouvoir pousser.

M (nous rediffusons le lancer)

G : le poids est décollé du cou...

M (nous diffusons le lancer suivant – même séquence, temps 15'37)

G : là j'ai changé de pieds !

M : oui (nous rediffusons ce lancer et le commentaire de J)

G (relativement au commentaire de J – tour de parole (t.d.p.) 207, temps 15'38) : oui du coup, j'arrive à rester derrière...pour rester derrière le butoir, j'ai évité de pousser vers l'avant...pour éviter de passer par dessus...en compét je sais pas comment je fais. J'arrive à pousser dedans, vers l'avant, et à ne pas mordre...alors qu'à l'entraînement, j'y arrive pas.

M (nous diffusons le lancer de la séquence suivante – temps 19'48 – puis le commentaire de J)

G : ouais, j'arrive pas à pousser dessus si j'mords pas.

M (nous diffusons la séquence suivante – temps 24'34 à 24'38 inclus)

G : ouais...ça confirme ce que je disais tout de suite, c'est ça.

M (nous diffusons la séquence suivante – temps 27'31 à 27'33 inclus)

G : ça part pas !

M : pourquoi est-ce que tu t'arrêtes sur ce lancer-là ?

G : j'sais pas.

M (nous rediffusons le lancer du temps 27'32)

G : j'ai le...j'ai le pied droit qui doit pas revenir assez loin pour pouvoir pousser...

M (nous rediffusons ce lancer)

G : si pourtant...il revient...il se ferme pas mais il revient assez vite. J'sais plus pourquoi j'me suis arrêté...

M (nous diffusons la séquence suivante : temps 27'55-27'56)

G : ben...ouais...je vois ce que J veut dire, mais j'arrive pas à l'expliquer euh...c'est encore parce que je dois avoir l'épaule gauche qui revient trop loin euh...et qui arrondit le dos.

M : mmhh... (nous diffusons la séquence suivante : temps 29'12 à 29'42 inclus)

G : là j'ai toujours la jambe gauche qui s'pose euh...trop tard...

M (nous rediffusons la séquence)

G : ah oui...j'm'en rappelle...c'est au niveau de la hauteur du dos...c'est parce que j'ai le dos qui remonte...et j'essayais de lui expliquer que pour que le dos euh...pour que la jambe droite puisse revenir, il faut bien qu'elle puisse se plier sous le corps et donc que le dos remonte légèrement pour laisser la place à la jambe pour passer ! (relativement au lancer du temps 29'32) : du coup la jambe droite ne revient pas...j'arrive pas à la rentrer...le pied droit est quasiment parallèle à l'axe de lancer... (par rapport au lancer du temps 29'41) : ouais là toujours ce problème entre le...entre la hauteur des épaules et le pied droit qui rentre pas...et du coup j'essaie de garder les épaules basses et donc j'arrive pas à ramener le pied droit donc du coup j'suis obligé de pousser sur la jambe droite.

M : alors là on arrive à la troisième séance ! (nous diffusons le début de la troisième séance – lancers des temps 0'45, 0'59 et 7'53 (la séquence se poursuit jusqu'au temps 9'06 (inclus))

G (en voyant se succéder les deux lancers – temps 0'45 et 0'59) : ah ouais là j'y arrive, à changer de pieds !

M (nous rediffusons ces deux lancers)

G (par rapport au lancer du temps 0'59) : ouais...ça va...à part que j'ai toujours le pied droit qui rentre pas...enfin...pas assez...autrement au niveau poussée je trouve que ça va à peu près...non euh...c'est pas mal, j'arrive à changer de pieds dans le temps.

M (nous diffusons le lancer du temps 7'53 et laissons défiler la vidéo jusqu'au temps 8'09 (lancer de G, inclus))

G (relativement au lancer du temps 7'53) oh là...qu'est-ce que j'ai fait là?...ouais...c'est comme tout à l'heure. (sur le lancer du temps 8'09) : encore un peu ouvert...ça tourne, quoi.

M (nous laissons défiler la suite de la séquence)

G (suite à l'intervention de S – t.d.p. 22, temps 8'14) : oui, au départ, pour partir en arrière, il faut à un moment donné pousser un peu sur la jambe droite au lieu seulement de tirer avec la jambe gauche uniquement, quoi...je sais pas si ma jambe droite se déplie pour se replier après sous le...vas-y remets le lancer d'avant !

M (nous rediffusons le lancer du temps 8'09)

G : ma jambe droite se relève, elle revient, elle se déplie avant de pousser en arrière.

M (nous diffusons à nouveau l'intervention de S)

G : ouais...S à raison : si je tire sur la jambe gauche, y'aura moins d'action à faire avec la jambe droite...et y'aura plus de poussée pour la phase finale.

M (nous diffusons la suite de la séquence)

G (sur le lancer suivant) : c'est rentré, là.

M : rentré ?

G : ouais, le pied droit est rentré, quasiment, pour une fois. Enfin plus que d'habitude.

M (nous rediffusons ce lancer, ainsi que la suite de la séquence)

G (sur l'intervention de S – t.d.p. 28) : ouais...sur ce que dis S...je pousse avec la jambe droite au départ, donc ça me fait tout remonter.

M (nous diffusons la séquence suivante : du t.d.p. 35 du temps 9'30 au t.d.p. 43 du temps 9'43)

G : ce que je fais c'est que je pars en avant, au départ, pour revenir après, plus bas. Il faut partir légèrement en déséquilibre en avant, pour revenir après sous le...pour que...en fait 'faut qu'le plan est en mouvement quasiment circulaire, quoi. Partir en avant pour pouvoir revenir après dessous...sans se redresser.

M : c'est un moyen pour rester plus groupé ?

G : ça permet en fait de...de partir en avant, ça permet de revenir sous le...comment...avoir en mouvement circulaire pour que ça revienne avec un plan d'épaules plus derrière. Et là (relativement au lancer du temps 9'39) on voit que je le fais, alors que dans les séances d'avant, non. (par rapport au lancer du temps 9'42) : ah ben là le pied droit rentre bien, les épaules restent plus basses que d'habitude...

M (nous diffusons les séquences 30 et 31 – début de la quatrième séance)

G : ça c'est sur le rentré du pied droit, toujours...ça rentre plus, là, déjà. On va voir si ça revient...non...non...non, c'est toujours assez moyen sur le retour, comme d'hab, quoi.

M (nous diffusons la deuxième séquence – lancer du temps 7'45)

G : je reste dedans, là !

M (nous rediffusons le lancer)

G : ouais...on va aller voir comment je commence, tiens. Vas-y remets-le.

M (nous diffusons à nouveau ce lancer)

G : ouais j'commence déjà...en ramenant la jambe gauche. J'commence pas avec les deux pieds au sol.

M : et ça change quoi ?

G : ben du coup ça permet de faire basculer le corps en avant, en léger déséquilibre sur l'avant, pour revenir après...ça permet de faire ce que disait S, sur l'autre séance. Ça donne plus de vitesse, quoi, en fait. Ça donne une vitesse en avant pour pouvoir repartir en arrière.

M (nous diffusons le lancer du temps 8'01)

G : ouais, là, pareil, même commentaire.

M (nous diffusons le lancer du temps 8'11 ainsi que l'intervention de J qui y fait suite)

G : il me semble que j'ai rentré le pied droit.

M : on va voir ça (nous rediffusons le lancer)

G : ouais bof...j'ai la jambe gauche qu'est au niveau du butoir ; là ça bascule plus comme avant, en arrière. Là, la jambe gauche revient au butoir directement.

M : comment ça se fait ?

G : déjà, le fait du départ : puisqu'elle est pas au même endroit au départ...et elle est active. (en entendant le commentaire de J) : ouais, ouais c'est ça. Ça va plus vite au départ, du coup, car j'ai changé l'départ.

M (nous diffusons la séquence suivante, allant du lancer du temps 9'28 à la fin de l'intervention de J du temps 9'46)

G : sacré J ! Ouais, il a raison : mon corps bascule moins entre les deux appuis, donc j'ai...plus de poussée au niveau de la jambe droite, donc ça permet de lancer plus...plus vite, et je peux prendre le temps de pousser avec la jambe droite.

M (nous diffusons le lancer suivant – temps 9'45 et le commentaire de J)

G : ah là ! ça non ! c'est dur à rattraper, ça...j'ai bien rentré le pied ouais. Mais là, je m'embarque ; jveux bourrer.

M (nous diffusons la séquence suivante – temps 18'02 à 18'27 – t.d.p. 174 inclus)

G : ça rentre un peu moins bien, mais mieux qu'au début quand-même.

M (nous rediffusons le lancer du temps 18'02)

G : ouais...j'ai l'pied gauche qui va bien dans l'butoir...et j'suis...j'suis toujours un peu ouvert au niveau de l'épaule gauche. Au niveau des pieds ça va mieux.

M (nous rediffusons ce lancer)

G : j'ai l'épaule gauche qui...qui s'ouvre un peu trop tôt. (sur le lancer du temps 18'20) : ça rentre pas mal, ici, le pied droit.

M (nous laissons défiler la vidéo, ce qui nous amène au lancer du temps 18'26)

G : ouais là, le pied droit revient très loin, mais il rentre pas bien. Il revient loin derrière la ligne !

M (nous rediffusons le lancer)

G : si...c'est presque rentré !

M (nous diffusons le lancer du temps 28'01 – séquence : 28'01 à 30'06)

G : ouais ça rentre plus qu'au début, là quand-même.

M (nous rediffusons ce lancer)

G : ouais...j'suis d'accord. Il faudrait qu'j'pose plus les deux jambes en même temps...

M (nous diffusons la suite de la séquence, ce qui nous amène au lancer du temps 28'33)

G : ça revient loin hein ! Le pied droit il va loin ! J'suis très haut, par contre, au niveau des épaules.

M (nous rediffusons ce lancer)

G : le pied droit il ferme pas beaucoup, il va très loin, et j'suis plus haut.

M : comment tu peux expliquer ça ?

G : ça peut être lié parce que le fait que le pied droit il revienne plus loin...la jambe droite peut moins s'plier, donc j'suis moins bas...

M (nous diffusons le commentaire de J – temps 28'34)

G : ouais...d'accord.

M (nous laissons défiler la vidéo, ce qui nous amène au lancer du temps 29'45)

G : le pied droit qui rentre pas assez...il revient beaucoup moins loin, par rapport à tout à l'heure.

M (nous diffusons la suite de la séquence, ce qui nous amène au lancer du temps 29'58)

G : ça pose trop tard, là, jambe gauche. Du coup j'pense que ça bascule par dessus la jambe droite. Ça revient ouais...j'suis debout là.

M (nous laissons défiler la bande vidéo jusqu'à la fin de la séquence)

G (sur le lancer du temps 30'06) : ouais...le pied droit revient toujours pas assez, il rentre moins bien que tout à l'heure.

M (nous rediffusons le lancer du temps 30'06)

G : ouais ça a tendance à pousser...tout ensemble...bras et jambes.

M (nous diffusons la première séquence de la cinquième séance – déplacements des temps 0'10 et 1'28)

G : le pied droit y vient pas en dessous hein. Il rentre pas du tout même ! Et pourtant c'est un exercice qui est fait pour !

M : comment ça se fait, ça, justement ?

G : j'sais pas pourquoi, non.

M (nous diffusons le lancer du temps 9'53 image par image – deuxième séquence : de 9'53 à 10'44 inclus)

G : ouais...il est bien rentré et il va loin.

M (nous rediffusons ce lancer)

G : ouais...j'mords après le changement de pieds, sur le côté là-bas [G désigne le côté gauche du butoir (vue de derrière)].

M (nous diffusons le lancer suivant – 10'23)

G : ah ! Pas content ! Pourquoi pas content ? Remets.

M (nous rediffusons ce lancer)

G : j'ai l'pied gauche qui est complètement au milieu du butoir. Il est complètement dans l'axe du lancer, au lieu d'être décalé sur la gauche. Du coup, j'peux pas passer devant, donc j'pousse moins loin.

M (nous diffusons le lancer suivant – temps 10'43)

G : là le pied droit rentre pas...le pied gauche se pose encore au milieu. Ça doit être pour ça que ça va pas...mais...j'sais pas trop...

M (nous diffusons le lancer du temps 11'04, puis celui du temps 11'33 – troisième séquence : de 11'33 à 11'53 inclus)

G : ouh là ! ça va pas ! j'm'énerve, j'fais n'importe quoi et donc ça part pas. J'veux lancer loin...remets-le moi.

M (nous rediffusons le lancer du temps 11'33, puis celui du temps 11'52)

G : le pied droit rentre pas. (sur le lancer du temps 11'52) : il passe devant, mais...le pied droit rentre, il est pas tout à fait assez loin, mais bon...les épaules, c'est pas mal même si ça se relève un petit peu trop tôt...j'sais pas...dans l'ensemble, il me paraît pas mal, quand-même, celui-là.

M : O.K. (nous diffusons la quatrième séquence – temps 22'40 et 23'14 à 23'39 (inclus)) : c'est quoi, cet exercice ?

G : je sais pas, ça sort de chez J.

M : l'objectif, c'est... ?

G : c'est...pour ramener la jambe gauche dans l'butoir. C'est pour l'enchaînement...poser la jambe gauche et lancer.

M (nous diffusons le lancer de G du temps 23'14) : et toi, qu'est-ce que tu fais par rapport à ça ?

G : ben...ça me fait tourner, ça me fait lancer en rotation, parce que la jambe gauche arrive de la droite complètement donc euh...ça entraîne une rotation de tout le corps, c'est assez difficile à contrôler. En fait ce qu'il y a c'est qu'il faudrait aller en tournant avec la jambe gauche, pour pousser après euh...linéairement. C'est spécial, quoi.

M (nous diffusons la suite de la séquence, de l'intervention de J du temps 23'15 au lancer de G du temps 23'39)

G : ouais voilà. Il fait ça en deux temps, lui, en fait. Là, je tourne, à la fin, complètement.

M (nous diffusons la séquence suivante – temps 23'59)

G : là, j'peux pas...j'suis pas assez souple pour aller plus loin. Du coup j'plie la jambe gauche, d'ailleurs.

M : qu'est-ce qui ne va pas, dans cette position ?

G : là j'ai la jambe gauche pliée, alors qu'elle devrait être tendue sur le butoir...en fait j'ai l'bassin qui est quasiment vertical...enfin les deux jambes euh...dans le même plan, et les épaules perpendiculaires...

M : et l'intérêt de plier la jambe gauche, par rapport à ça.... ?

G : ben ça me ramène ma hanche plus dans le plan des épaules. En fait autrement j'devrais quasiment avoir un quart de tour sur ma colonne vertébrale.

M (nous diffusons la séquence suivante – temps 27'44 à 27'47 inclus)

G (sur son lancer du temps 27'44): là je tourne à la fin sur le pied gauche...remets-moi le lancer.

M (nous rediffusons le lancer du temps 27'44)

G : ouais...j'arrête le bassin en même temps que la jambe gauche...tiens repasse-le.

M : O.K. (nous repassons le lancer)

G : au départ j'ai le...le bassin juste sur le...j'suis appuyé juste sur le pied droit...et après...je viens entre les deux appuis et j'ai plus beaucoup de poussée sur la jambe droite, et j'avance plus le bassin.

M (nous diffusons la dernière séquence – t.d.p. 115, temps 28'52)

G : ouais...O.K. Ça il me l'a déjà dit.

- Entretien d'autoconfrontation de J (01/05/2003, 15h15) :

. J : entraîneur

. M : nous

M (nous démarrons la cassette) : Ah ! Voilà c'est bon.

J : C'est la première séance ça ?

M : Oui ; c'est celle où je suis arrivé pour vous filmer. Alors est-ce qu'on peut discuter de cet exercice-là, de ce que fait G ?

J : Ouais parce que c'est euh...en fonction de son inaptitude à rentrer le pied. On essaie de trouver un truc pour euh...pour lui faire penser en fait.

M : Donc l'objectif, c'est vraiment le rentré de pied ?

J : Ouais. Le rentré de pied et puis en même temps euh...voir le plan d'épaules qui reste face au lancer quoi.

M : Ouais...Qu'est ce que tu penses de ce qu'il fait, là ?

J : C'est très moyen. Très très moyen. Y'a pas d'action euh...jambe gauche euh...

M (la séquence étant terminée, nous la repassons) : alors attends, je reviens en arrière...

J : On a eu du pot parce qu'il a fait toujours beau, hein ?

M : Enfin il y a eu du vent, mais c'est l'seul truc.

J : Ouais y'a du vent à V.

M : sa principale difficulté, c'est euh...Enfin, comment t'expliques qu'il ait du mal sur cet exercice ?

J : j'me l'explique pas. Parce que... J'me l'expliquerais si j'avais oublié d'lui dire. Ca fait euh...des années ! J'ai craqué un jour ! A quatre jours des championnats de Bretagne en cadet, il voulait être champion de Bretagne, et je lui dis : mais attends ! Si tu...j'te dis que ton pied il rentre pas, et si tu me dis qu'il rentre, alors moi euh...moi j'peux rien assurer hein ! Tu vas faire troisième, tu vas faire quatrième si ça se trouve !

M : mmhh...

J : et il fait deux ! Mais...en puissance...mais il faut regarder les autres, 'faut regarder les autres lanceurs ! euh...Y'a qu'lui qui ressemble à un lanceur ! Enfin si y'a R... R le gars de P...qui est un beau gars et qui est un gars spécifiquement lanceur de disque. Il pourrait faire...il pourrait faire du poids mais faudrait qu'il prenne beaucoup de poids justement. Mais il fait...il fait d'l'haltéro apparemment un peu. Ce que...ce que j'comprends pas quand-même c'est que G il arrive pas à...à sentir ce qu'il fait. Jamais. Rarement.

M : sentir...

J : Ben sur un lancer, sur un lancer enchaîné et puis que ça va pas fort, assez souvent tu vois euh...tu dis : ah j'ai pas fait ça. Ou des fois tu dis...un peu plus tard quoi, en réfléchissant, un peu plus tard tu dis : ah ben là j'suis parti un peu d'côté, machin... Ce que j'comprends pas, c'est ça...Alors qu'il a un degré d'intelligence...supérieur à la normale, je trouve. Et euh...non c'est physique ! Bon ça vient peut-être aussi un peu de la croissance aussi euh... Faut pas oublier aussi qu'en cadet 2 il pesait...d'ailleurs plus lourd que maintenant.

M : ah ouais ?

J : il pesait 102-103 kilos.

M : il pèse...

J : là il flirte...il est revenu à plus de 100...A un moment donné en début d'hiver il était à moins de 100. Ca se voit pas beaucoup quand-même hein qu'il fait 100 kilos hein ?

M : oh...on va dire que c'est assez équilibré.

J : oh y'a un problème de ceinture abdominale mais quand j'l'ai connu euh...quand il est arrivé... Minime 2 mais très peu d'temps hein. Minime 2 j'suis arrivé au club...Il avait...Pas mal de gras on va dire.

M : et l'exercice que tu lui fais faire ensuite, le jeté-nuque ?

J : oh ça c'est un truc qu'on a vu avec J.-J. Et ça c'est bon parce que ça permet, comment dire ? Déjà ça permet de faire autre chose que d'habitude, ce qui est très important, et puis euh...Deuxièmement, euh...C'est très dynamique et ça dissocie complètement...Encore une fois, comme dans le lancer, le lancer du poids...T'as le haut du corps et le bas qui sont totalement dissociés. Et c'est ça qui est très difficile...En fait oui par ce que t'as...Tu...Tu

fais des...Des avancées de pieds alternatives et en fait euh...Sur le haut du corps tu développes nuque et en plus c'est vachement dur...euh c'est dur quand t'as pas l'habitude, quoi.

M : et c'est plus une question de...d'exercice de rythme ou de technique, ou les deux ?

J : non plutôt de rythme.

M : plutôt de rythme...

J : ouais ouais. Technique non. Non, c'est d'impulsion. Moi j'trouve ça plutôt bien parce que c'est un dérivatif hein. Il faut changer un peu hein. Nous autres...nous autres dans tous les lancers en tant que...mouvements...on va montrer dix mouvements possibles à un athlète, à un lanceur quelle que soit sa spécialité, et il va en retenir trois. Assez souvent à l'échauffement, quand ça va pas techniquement, deux. C'est affolant ! Alors que toi tu te casses le c...à...à chercher dans les bouquins, dans ta mémoire et dans la télé, aussi des fois...dans les compétitions...je suis toujours en train d'espionner, moi. Alors ça, comme espion je suis pas mauvais. Euh...surtout quand j'ai repris le flambeau ici à A..., euh...J'me suis attends...J'ai eu une grosse interruption...J'm'occupais pas du tout d'athlétisme pendant euh...j'ai arrêté à vingt-deux ans...Donc pendant euh...Trente-trois ans.

M : pour s'y remettre, après...

J : ça a été. Et en fait j'ai fait le tour des stades...j'ai fait un stage euh...Qui m'a pas apporté grand'chose mais euh...Faut un papier, quoi. Mais euh...et ça m'a permis de voir...par exemple qu'au poids je vois pas bien d'ailleurs...Je vois pas bien qu'est-ce qui a évolué au poids depuis 1963...62 même. Parce que c'est l'année où...le collègue qui lançait le poids dans mon club était recordman de France, et...Il avait la technique qui...c'est exactement ce qu'on fait maintenant. Le petit coup d'œil à droite, il existait. Même dans les p'tits trucs hein. L'ouverture du coude, elle était là. On n'en parlait pas beaucoup mais elle était là. Le rentré d' pied il était fantastique, donc une question de souplesse articulaire qui part du bassin, genou et...j' pense qu'il est pas souple là-dessus, G.

M : ben ça tombe bien. Là, c'est son premier lancer sans élan. Donc on va essayer de voir ce que...Ce que t'en penses... (nous diffusons)

J : grosse impulsion, hop... Là c'est bien parce que... C'est un lancer qu'est pas en force. Ce que j'critiquerais chez lui, c'est qu'il ne sait pas juger, en définitive, de la qualité de son jet... Que par la distance, et donc il bourre dedans.

M : Et est-ce que tu crois que ce type de réaction pourrait venir du fait que, comme tu me l'as dit juste avant, il n'a pas beaucoup de sensations, donc pas beaucoup de repères ?

J : Oui, les repères, il les cherche dans la distance, en fait. Alors que moi à mon avis, c'est pas ça du tout. Moi je partage pas du tout ça. J'estime qu'on peut faire une grosse grosse séance de 80 lancers... c'est énorme, surtout pour un junior, euh... mais faut pas bourrer d'dans, faut pas bourrer d'dans... Faut peut-être bourrer sur les 80 lancers... peut-être une douzaine... Enfin bourrer...

M : alors là, tu vois, on voit un de ses lancers de dos.

J : Alors oui, bon là... il manque un petit peu de... de de... de poussée de jambe droite pour se grandir, pour que le poids passe plus haut. On revient...

M (nous rediffusons le lancer)

J : ouais là tu vois c'est... un geste qu'est pas tout à fait fini... Il part de côté niveau épaule et y' pas le petit recalement de niveau d'épaule qui permet de faire... un p'tit peu plus haut. Mais comme j'lui dis de toute façon on fait pas de championnat du monde sans élan. Alors bon 'faut clarifier si euh... avec élan il a les mêmes problèmes ou pas.

M : tiens, J, est-ce qu'il y a moyen de régler le son de ta télé plus fort ?

J : oui, attends (J augmente le volume sonore de la télévision)

M (en rediffusant la séquence – séance 1, temps 7'40 à 8'42 (inclus)) : alors là, dans la séquence, on le voit râler... tiens, on voit M...

J : ah oui, elle elle est vachement douée.

M : qu'est-ce que tu travailles, avec elle ?

J : c'est pas assez. Le problème c'est que le samedi je me dois de travailler un minimum avec G et euh... les gamins euh... faudrait qu'j'sois sur leur dos... je sais pas... un mois... donc trois fois quatre... douze... là, douze séances de suite avec des jeunes, là ça va. J'en sors quelque

chose. J'ai remarqué que si je fais pas des leçons particulières j'arrive pas. Alors c'est peut-être moi hein...

M : enfin c'est pas évident quand on a un groupe à gérer.

J : alors par contre, c'est pas un problème en soi d'un autre côté parce que ça fait émulation. G, lui, c'est l'meilleur du groupe et d'assez loin, à part V euh...quand-même qui a un sacré niveau...mais elle est très intelligente. Très très intelligente. T'inquiète pas, elle, elle sait ce qu'elle fait. Et elle sait pourquoi elle s'est fait mal dans l'dos... Mais on a vu des films avec tous ces jeunes hein. Pas avec M, les autres.

M (nous rediffusons la séquence) : que penses-tu de ce passage ?

J : oh...toujours pareil...il veut bourrer et il embarque tout vers l'avant...alors après, il râle quoi.

M (nous diffusons le lancer du temps 8'42)

J : ouais, c'est pas mal, c'est bien c'est pas trop trop dynamique, y'a pas trop d'frite. Par contre on voit une petite déficience de jambes.

M : Là, tu lui parles de la poussée de la jambe droite.

J : ouais, y'a pas d'poussée jambe droite. Il doit être moyen sur ce lancer-là au niveau jus parce que le bras là, il va pas très vite. Mais enfin, il a peut-être déjà craché quinze jets à fond hein !

M : enfin...il y en a eu quelques-uns avant. (nous repassons le lancer en question) On va pouvoir regarder à nouveau si tu veux.

J : ouais.

M : t'as pas spécialement quelque chose à dire dessus ?

J : non. Non ben...J'crois qu'on a tout dit la dernière fois avec cette histoire de lancer sans élan un petit peu trop sur le côté à mon avis, ce qui favorise pas le rééquilibrage d'épaule dont je parlais tout à l'heure, qui lui joue de quoi...cinq centimètres hein. Parce que ça reste un peu en dessous. Il ne développe pas ce côté-là, alors qu'on se sent extrêmement fort si on sort un peu l'épaule, voilà. Alors là ça déclenche vraiment fort, un peu plus haut, et on pousse dedans, vraiment dedans, et c'est plus tard. C'est pas tôt. On pousse...on pousse avec le bras, mais

tard. C'est ça le poids. Le poids, il faut réussir à enchaîner la vitesse avec la translation, et en définitive, une grosse poussée verticale, et puis qu'ensuite le bras il actionne...qu'au dernier moment possible. Et alors là ça va loin et vite, et alors on ne sent rien. Quand tout est conjugué comme ça. Le dernier geste jet que j'ai vu...parce qu'aux championnats de France j'étais placé mais pas assez près quand-même...le dernier jet, c'était le fameux D, c'était merveilleux ce qu'il a fait. Vraiment très bien, très bien dans l'rythme, il a pas bourré...Il a essayé d'aller vite, et il était très chaud parce qu'il sortait de la hauteur...Alors c'était excellent ; et puis alors il a fait un changement de pieds...Juste où il fallait le faire...Et ça...De toute façon je l'ai dit à G : aux championnats de France, il sera pas bon...c'est une fois qu'on fait ça. Une fois de temps en temps, qu'on réussit à ce point-là. Il faut du métier hein, pour réussir à chaque concours sur six jets...'faut en bouffer, et puis alors 'faut savoir s'étudier à l'entraînement...on n'en est pas là. Il faut savoir que G s'entraîne peu en junior, mais en cadet il s'entraînait beaucoup hein, bien bien bien. Jusqu'à trois séances de muscu par semaine...oui mais alors des petites séances hein. Ca donne un peu d'pêche...et puis donc beaucoup d'technique. On se voyait au moins deux fois la semaine au stade. Voire trois quelques fois. Donc ça faisait un très bon emploi du temps, ce qui l'a mené à...à avoir une pêche et puis un dynamisme important. Il est très très dynamique hein, je trouve, dans l'plateau. Je trouve qu'il est dynamique par rapport au...par rapport au reste je trouve qu'il a un point fort. Et puis je lui dis toujours : quand tu déplaces tes 100 kilos, quand tu déplaces ton poids de corps vite comme ça, si jamais tu te retrouves avec un pied droit tu vois...juste l'essentiel, quoi...ce b...d...d'pied droit, tu vois lui c'est ça...chez d'autres c'est autre chose...ça fait mal, quoi. S'il le rentre il va pousser avec sa jambe droite, au moins un peu, même si le pied n'est pas très bien placé...parce qu'il faut qu'il soit bien rentré, hein, en dessous. S'il est un tout petit peu à la traîne de deux ou trois centimètres ça va encore, s'il est rentré un peu trop, c'est pas excellent, parce que dans ce cas lui, il jette très haut.

M : donc c'est ça qui va principalement conditionner, pour toi, enfin en tout cas pour G, la réussite : c'est le dynamisme et le rentré du pied.

J : voilà, alors cet hiver, y'a des choses qu'on s'est pas expliquées : à la compétition, le championnat de Bretagne où il a fait 14,80 en mordant...en mordant mais alors pas en accompagnant le poids pendant cinq mètres hein ! C'est...C'était anormal.

M : à ton avis, qu'est-ce qui pourrait expliquer ça ?

J : j'en sais rien.

M (nous rediffusons la séquence)

J : t'as vu le déclenchement ?

M : non (nous rediffusons le lancer que J désigne)

J : non mais il a piqué ce...il a piqué ce truc euh...sur S³... il y a deux ans.

M : quel truc ?

J : regarde bien : il prépare, il prépare...il est que sur l'côté. Hop ! Tu vois ? Il se trouve que S il fait ça. Et ça nous avait séduit à l'époque euh...bon...

M : c'est quoi l'avantage de partir comme ça sur le côté ?

J : ben à mon avis on...on pousse disons...on dissèque beaucoup plus les phases de poussée...Les jambes vont pousser avant, avec beaucoup plus d'avance que le haut du corps et le bras. Si on est retourné, déjà, y'a beaucoup plus de masse, beaucoup plus de masse qu'est euh...comment dire...parce que ça fait un effet de levier, si on a l'dos tourné...y'a beaucoup plus de masses musculaires qui vont participer à la propulsion du poids. Tandis que là tout sur le côté, sur la jambe droite, et on bascule légèrement euh...légèrement le corps d'une jambe sur l'autre, comme dans l'autre truc, mais avec beaucoup moins de levier, parce qu'on est sur le côté, tu vois...tandis que si on est comme ça (J mime une position de sans élan classique), c'est très différent. On a le plan d'épaules qui est beaucoup plus loin du bassin, si t'as un dos bien droit et puis que tu vas chercher...classique, quoi en fait.

M : ce serait donc plus facile, quoi... ?

J : non mais c'est un p'tit truc comme ça, on avait piqué ça...comme ça, mais le problème c'est que ça lui convient peut-être à S et à d'autres mais bon...euh...ça peut amener des problèmes parce que de toute façon quand tu piques quelque chose sur quelqu'un d'autre, il faut faire toujours attention de pas le modifier...dans l'mauvais sens...tout doucement, tout doucement, y'a une érosion de la technique, toujours hein...dans les gestes. C'est pour ça qu'le plus souvent y'a un entraîneur hein quand-même.

M : d'accord.

³ L'un des meilleurs français de la catégorie d'âge de G (junior).

J : non mais ça c'est rien...le lancer sans élan c'est pas très grave. Le problème c'est que quand il arrive lui en phase finale avec élan, il a pas un dos rond relativement plat, et en plus il est très relevé. Il nous reste ça à travailler, et le dos n'est pas long. Je veux dire par là...le dos...il a tendance à s'arrondir un tout petit peu. Là, encore pareil sur l'effet de levier, surtout qu'je peux t'dire qu'il a des lombaires extraordinaires hein. Ah oui il a des lombaires, hein. J'l'ai fait travailler en cadet avec des barres en lombaires...on a commencé par ça en musculation. Y'a un mec qui m'avait sorti ça et...il a tout à fait raison ce monsieur...avant de faire des arrachés et tout ça...d'abord des lombaires. Il s'en est tapé pendant l'été et il en a bavé...et c'est là qu'il est très courageux parce que c'était chiant hein. Franchement chiant hein. Et puis il aimait ça à la fin hein, ce mouvement à la noix. Bon...on le fait plus à V... parce que j'avais pondu encore un truc là...à A... avec une planche et des sangles...

M : tu parlais du dos justement...quand il est sans élan, là, tu considères que le dos est plat ou arrondi ?

J : il est très arrondi là, au contraire. Très arrondi. Il est sur l'côté il est...il est franchement euh...il est un peu d'trois quarts...

M : et tu penses que ça pose problème avec élan ?

J : ça peut, ça peut. A mon avis, oui. Parce que quoiqu'on en dise, que c'est deux choses différentes euh...le lancer sans élan et le lancer avec élan...mais quelque part, dans les centres nerveux, y'a un automatisme qui se fait, à mon avis hein...et on retient, les centres nerveux retiennent euh... alors il faut voir...on n'est pas à entraîner un garçon qui tate 18 mètres, hein...mais bon euh...c'est vingt centimètres ici, trente centimètres par là...

M : nous diffusons la séquence suivante (11'26 à 11'45 inclus)

J : j'peux me repasser le dernier lancer au ralenti ?

M : vas-y ! (nous transmettons la télécommande à J qui diffuse le lancer sans élan de G (11'45) image par image)

J : ah ouais l'dos est bien rond hein !

J (appuie sur la touche « play » de la télécommande, ce qui fait défiler la bande vidéo à vitesse normale ; ceci l'amène à la séquence suivante, et plus précisément au temps 12'03, c'est-à-dire au premier lancer de G avec élan) : oh là y'a un gros euh...y'a un gros effet d'à-

coup là, sur celui-là. Il part trop tôt avec euh...il donne un à-coup...(J tente d'effectuer une marche arrière sur la video) : alors attends, comment j'y arrive ?... (J appuie sur la touche « play » à un moment précédant de quelques secondes celui du lancer sans élan de G au temps 11'45). En fait c'est beaucoup plus simple un garçon qui lancerait sans aucune technique mais qui serait beaucoup plus monobloc avec un dos plat, et qui partirait...en passage talon quand-même... mais qui partirait monobloc sans se relever...beaucoup plus facile. J'en ai vu un comme ça aux championnats de France, un gars de... (la bande vidéo défile jusqu'au lancer du temps 12'03)...ah ouais...en plus il donne un p'tit coup...c'est un bond de lapin.

M : et cette histoire de dos plat...vous le travaillez à l'entraînement ?

J : non.

M : d'après ce que tu viens de me dire, ça pourrait être un axe de travail ?

J : ouais. On va bosser...on va bosser euh...le niveau des épaules hein. On va travailler ça. J'pense qu'il y a beaucoup à faire.

M (nous repassons la séquence allant du temps 12'03 – premier lancer de G avec élan – au temps 12'19 (inclus))

J (immédiatement après le lancer du temps 12'03) : ben il faudrait qu'on le voie au ralenti celui-là là !

M : O.K. (nous diffusons ce lancer image par image)

J : voilà. Là, là. Il déclenche un peu trop...ah !...c'est pas facile ! Et il se relève tout de suite. Immédiatement il se relève. Regarde il est debout !

M : et comment ça se fait qu'il se relève comme ça ?

J : c'est parce que...c'est le passage talon...passage talon...qu'est-ce que tu fais ? Tu fais une extension...et donc il faut vouloir énormément garder...garder le dos plat avec un niveau d'épaules qui reste bas...parce que sinon c'est naturel hein...c'est tout à fait naturel ça ! Extension de jambe, paf ! Le gars il se relève hein ! Y'a plein d'mecs qui font ça ! C'est affolant ! Affolant ! Alors donc pour ça...Ca ça se travaille, mais 'faut énormément le vouloir ! Donc ça ça se travaillerait à mon avis...Plus avec une barre, même à vide, pour d'abord bloquer bien le niveau des épaules...qui reste bien de face hein...et pas déclencher en

tournant hein...et entre parenthèses il a fait des progrès parce qu'il déclenche...on va y aller...à mon avis...vas-y...une image ou deux encore...

M (nous diffusons image par image)

J : voilà. Il reste fermé. Alors ça, c'est une nouveauté, il reste fermé et c'est déjà extraordinaire. Alors par contre il a un à-coup du bras gauche alors...alors on voit que l'genou...là. On voit que l'genou...est un peu rentré, quand-même. Là, ça déclenche, voyons...si tu peux faire qu'une image...Voilà, là, c'est pas foncièrement mauvais...Là, y'a une extension jambe droite...Bon...ouais...ouais... 'faut voir...'faut voir le suivant.

M : ouais (nous diffusons la suite de la séquence, relative à l'explication que donne à G quant à la reprise de son appui droit au centre du plateau par le talon)

J : ouais, là ça, ça arrive souvent, mais c'est pas méchant.

M (nous diffusons image par image à partir de la mise en action du lancer du temps 12'19 – deuxième lancer de G avec élan)

J : déjà il passe plus du tout depuis un temps là, il passe plus du tout sur la...la plante de pied au départ. Parce que...quand il passait sur la plante de pied, il nous faisait un coup d'cul en arrière, pourtant c'est l'enfance de l'art...une petite impulsion avant, c'est extra, ça donne au contraire énormément de l'élan pour le déroulé d'pied. Et lui il nous faisait une faute derrière. Là, là ce qui est pas mal sur celui-là...il est fermé. Il a l'pied gauche qui a une extension qui a l'air honnête. Voyons. Voilà c'est pas mal ça. Le pied gauche est beaucoup moins haut que dans l'temps. Là ça revient...il est un peu à l'écart son pied droit. Il est un peu à l'écart tu vois...Comme ce que je te disais tout à l'heure. C'est vrai. C'est pas assez fermé, et surtout, il reste comme ça. Regarde bien, regarde ! Son pied droit ! Il reste dans la position initiale, y'a aucune action de torsion vers l'avant, aucune aucune aucune ! C'est ça qui est affreux ! Là, là y'a une perte euh... bon...là, ça y est, on passe sur le côté d'la godasse, voilà ! C'est le typique. C'est le typique jet euh... Sans...sans film tu l'vois pas, ça hein ! Parce que euh...y'a une extension fantastique derrière...euh...c'est assez troublant, hein ?

M : donc l'extension se produit sans que le pied droit...

J : voilà. C'est une...c'est une euh...comment dire...elle doit être...il faudrait euh...vraiment faire des impulsions vraiment euh...tout doucement pour avoir disons des déplacements de

corps vraiment euh...faibles, et on verrait vraisemblablement qu'il déclenche, quand il déclenche sa poussée jambe droite, il la déclenche pratiquement dans l'vide. A mon avis.

M : dans l'vide, c'est-à-dire ?

J : c'est pas l'bon moment. Le bon moment est passé. Le bon moment est passé parce que..il aurait l'temps. Avec tout ça il aurait l'temps d'passer...de rentrer un tout p'tit peu l' pied droit, de le faire tourner sur sa plante, or il est pas sur la plante. La plupart du temps, on va dire...c'est ça qu'est pas facile parce que...quelquefois...y'a des choses qui...qui changent. Il faut qu'il arrive à rentrer le pied droit...plus ou moins bien parce que bon...c'est un de ses défauts...qui n'en a pas ?...mais qu'il rentre un peu plus en dessous...mais surtout dans l'axe. Qu'il ne reste pas à gauche.

M : à gauche ?

J : de face, par rapport à l'axe. Et puis de toute façon, le pied est ouvert...il est plein pied, voilà. Il a la plante sur le côté, et le talon en même temps, quasiment.

M (nous continuons à diffuser image par image, ce qui nous amène à la séquence suivante – temps 17'42 à 17'45 inclus)

J (au moment du groupé du lancer du temps 17'42) : Là il est bien groupé regarde. C'est bien groupé ça. Ça c'est un bon départ. On a bossé le départ des années. Là extension, bon c'est pas trop aérien c'est pas mal...bon ben voilà euh...là il est placé bon après euh...là regarde bien l' pied droit. Il ne bouge pas. Il ne bouge pas du tout ! Et on repasse sur l'côté de la godasse. De toute façon sa chaussure il l'a bouffée sur l'côté. Là qu'est-ce qui se passe regarde : il a tout le poids de corps...en fait c'est pas une poussée...la poussée elle survient maintenant. Voilà. Et il repasse enfin un petit peu sur sa plante de pied...quelquefois. Pas toujours comme ça d'ailleurs. Celui-là il est honnête.

M : mmhh...d'accord.

J : dans l'défaut hein...dans l'défaut celui-là il est honnête. Ah ce qui est dommage c'est qu'il ait pas un pied droit qui revient en dessous et qui tourne pour aller dans le sens du lancer !

M : alors je me suis permis de te diffuser des petites séquences avec R...

J : oh ben R il aime pas trop le poids euh...il est pas très bon au poids...le poids est lourd...

M (nous diffusons le lancer de R image par image – temps 1'07)

J : oh là là, oh là là il fléchit sur la jambe gauche, à la fin il s'écrase dessus ! Oh là là qu'est-ce que c'est que ça ? Mon Dieu ! Quelle horreur ! Oui oui c'est...c'est c'est...non mais c'est pas grave...bon j'lui fais faire un p'tit peu d'poids pour pas qu'il ait l'air bête quand il va se retrouver même en scolaire tu vois...euh...quand-même. Le gars il se doit de montrer qu'il est euh...qu'il a une licence, qu'il sait faire mieux qu'les autres...

M (nous diffusons la suite de la séquence – nous arrivons au temps 1'09) : tu lui dis de se grandir...

J : ben...il s'écrase derrière...(au temps 1'15) regarde là, hop, hop ! Regarde le bassin, t'as vu le bassin où il est ? Oh ! Le bassin...il est assis mais sur la jambe gauche ! 'Faut avouer que c'est pas facile hein ? Oh ben il peut pas réussir en étant comme ça hein !

M (nous continuons à diffuser, ce qui nous amène à la deuxième séance – première séquence : temps 2'30 à 2'45 (inclus)) : alors là on arrive à la deuxième séance.

J (en riant) : ah ouais ! On n'est pas habillés pareil !

M (en référence au lancer sans élan de R et à la position préalable que J lui a fait adopter) : là, tu lui fais travailler sa position de départ... ?

J : oui. Oui, il pourrait être plus fléchi. (en référence à la suite du geste) : oh ben...c'est mieux, hein !

M : à quel niveau ?

J : tout. Tout.

M (nous diffusons le lancer de G du temps 2'44 image par image)

J : le déplacement de bassin qui va bêtement...bêtement et trop tôt sur la jambe gauche...euh...bon ça va vers l'avant ça hein. Mais euh...ça n'a ni queue ni tête ça hein. Bon il les fait pas tous comme ça. M'enfin bon...j'crois pas qu'il les fasse tous comme ça. Ensuite il est embarqué...c'est incontrôlable...parce que...au départ il a...il s'est placé très rapidement en décalant son bassin sur sa jambe gauche, jambe gauche fléchie, encore, euh...au lieu...au lieu de faire un truc simple, penser à truc simple, c'est...pousser jambe droite en soulevant...parce que lui il a pensé : j'déplace mon bassin vers l'avant...va savoir

pourquoi...mais on va regarder...c'est pas tous les jours...on va regarder dans cette séance-là ce qu'il a fait après. Mais j'ai pas l'impression qu'il fasse ça à tous les coups.

M : comment tu expliques qu'il morde ce lancer sans élan ?

J : parce qu'il ne cherche pas du tout à rester dedans.

M (nous diffusons le lancer de R du temps 2'57 puis le lancer sans élan de G du temps 3'01)

J (relativement au lancer de R) : ah ! c'est mieux qu'la semaine d'avant, bon...c'est très moyen mais bon... (par rapport au lancer de G) : alors voyons...eh...il va dessus : regarde, ça y est c'est parti devant ! ça y est ! c'est fini ! c'est loupé ! oh mais c'est mortel ce jour-là ! c'est la même chose que le premier. C'est-à-dire que...là il est dans un mauvais jour dans ce...dans ce truc-là ! Ouais...on va arrêter ce style !

M (nous diffusons le premier lancer avec élan de G – temps 3'09) : bon là, c'est son premier lancer avec élan de la séance.

J : oui alors...le dos n'est pas plat...là il va...il va partir du cul. Le bassin...ah oui !...oh là...comment il a remonté ! Oui alors...seul point fort : il est fermé. Y'a qu'ça. Là y'a eu un moment donné...où la position était euh...passe partout...bon...Là il tromperait...là il tromperait un peu son monde, hein ! Sur le final. En fait, c'est difficile. Le fait d'être groupé au départ, extrêmement groupé au départ, amène la plupart du temps à...à un bassin vraiment vers l'arrière, et dès qu'tu déclenches...ça part du cul, et en plus de ça...(en riant) on est tous assez bien faits de ce côté-là hein...et bon...alors que...faut pas oublier la jambe droite...la jambe droite, il faut qu'elle soit placée, le dos il faut qu'il soit plat, et surtout que le niveau d'épaules il soit pas relevé. Alors, ça sert à rien en effet de partir très très groupé comme ça, pour se relever presque immédiatement. Y'a beaucoup de dynamisme, beaucoup de dynamisme. C'est un point fort, mais qu'est pas utilisé totalement, du tout du tout. On va bosser...on va bosser maintenant le dos et le niveau d'épaules.

M (nous diffusons la séquence suivante – temps 7'38, t.d.p. 112 inclus, à 8'40 (lancer de G) inclus).

J : reviens sur le lancer de G.

M : O.K. (nous recalons la bande au niveau du lancer du temps 8'40, puis diffusons image par image)

J : là, là, stop. J'ai l'impression que G il a le bassin qui fuit vers l'avant. C'est pour ça que c'est incontrôlable... Là c'est pas mal. Là, il a l'genou qui est rentré, y'a de quoi faire avec ça. Le pied gauche, il va dedans. Par contre regarde le bassin. Ça y est, v'là autre chose ! Parce que...parce que...reste là...ou va en arrière un tout p'tit peu...ouais c'est ça. Là regarde ici, s'il avait un point fixe de pivotement avec un dos plat...ce serait bon...mais après on voit...vas-y, l'image d'après. Après ça fuit ça ; là ici ça fuit. La jambe gauche, y'a pas du tout d'point fixe. Oh ça fuit, regarde. Là y'a un semblant, y'a un semblant d'point fixe mais c'est trop tard...

M (nous diffusons les deux séquences suivantes – lancers de R et réactions de J, temps 9'37 à 9'38 inclus et 9'55 à 9'56 inclus)

J : ah ! là il s'applique beaucoup, beaucoup hein. Ah ! C'est pas mal, sur les positions c'est mieux...enfin...ce même, il veut faire du javelot, donc le poids j'lui en ai pas fait faire beaucoup...(La bande défile jusqu'au lancer de G – temps 10'11, séquence suivante incluant ce lancer et la réaction de J – temps 10'12) : alors voilà, revenons sur G. Il est extrêmement bien groupé. Regarde. Bon, après ça va basculer sur l'arrière, mais surtout ça se relève. Son pied gauche arrive au sol et là il est pas ouvert comme le précédent. Il est mieux là. On va regarder le bassin...qu'est-ce qu'il va faire ? Y'a pas de point fixe. Un genre. Il est honnête celui-là. Il a quand-même des appuis fuyants hein, même sur le gauche hein. Alors à savoir que quand-même, l'appui gauche est vachement meilleur qu'avant. Pour te dire !

M (nous diffusons la séquence allant du temps 10'30 à 10'33 inclus)

J : ouais...mais c'est pas mal ça ! Relax.

M : tu veux le voir au ralenti ?

J : ouais, on n'a pas l'habitude de le voir relax, alors euh...'faut revoir...Bon, la position est pas trop mal, là. Oui, bon...ça ouvre un peu tôt m'enfin bon...c'est honnête...j'ai pas vu...j'ai pas vu la poussée pied droit. Euh... la cuisse...

M : attends, j'vais te repasser ça image par image (nous repassons le lancer)

J : ah... on a vu une pointe de pied là, une plante de pied droit, une vraie. Est-ce que...il s'est reposé dessus ? Là avec la pause on voit rien. Parce que ce que je soupçonne aussi c'est que...

M : j'vais te le repasser en vitesse normale.

J : ouais vas-y... (en revoyant le lancer) : ah non, non, y'a pas d'action là. Non y'a pas d'action. Geste euh...geste du lanceur très fatigué.

M (nous diffusons la séquence suivante – temps 12'31 à 13'18 inclus)

J (relativement au lancer du temps 12'31) : ouh là là !

M : tu veux le revoir ?

J : non. Il pèse une tonne, le poids euh...y'a un à-coup euh...ouais, comme je dis...très dur.

M (nous diffusons la suite de la séquence)

J (par rapport au lancer du temps 12'46) : il s'embarque, il s'embarque. Attends on va regarder...

M (nous diffusons le lancer du temps 12'46 image par image)

J : là il a l'dos... regarde : le dos est bien. Là ça remonte...Ouais ben c'est que ça...on va bosser que ça...on va pas lui compliquer la tête quand-même de trop... Là il s'est grandi sur une jambe gauche euh...bien grandie. Bien fixe. Alors tu t'rends compte ce qu'on a vu ? On a vu une jambe gauche totalement écroulée qui recevait le bassin euh...et qui transmettait tout ça vers l'avant...et là on voit une jambe gauche qui est grande. Oh comme c'est drôle...

M (nous diffusons la suite de la séquence, dont le lancer suivant – temps 13'17 – image par image)

J : il reste fermé. C'est déjà extraordinaire. Là là là, la jambe gauche n'est jamais tendue. Là, il la pose, mais regarde quand il la pose : c'est fini. C'est fini. On a une jambe droite qui est à...soixante-dix pour cent déployée. Il faut qu'on travaille encore la jambe gauche qui va aller dans le butoir plus euh...plus active...Oh là, j'sais pas ce qui s'passe là, oh là là le déséquilibre horrible ! Et il reste pas dedans...c'est étonnant hein !

M : d'ailleurs, toi ça t'énerve, c'est ce que tu dis à ce moment-là (nous diffusons le t.d.p. 182 – temps 13'18)

J : oui, si il veut il reste dedans ! (par rapport à la fin du t.d.p. 182) : qu'est-ce que j'ai pu l'emm... avec le départ ! Deux ans ! Deux ans pour qu'il parte groupé comme ça (relativement à la séquence suivante – lancer du temps 15'03), voilà. Ce qui est dommage c'est qu'il se relève. Bon, là de face, pas mal, ce qu'il y a, c'est que l'ouverture est déjà

déclenchée alors que le pied gauche est pas encore bloqué au sol. C'est trop vite, c'est trop tôt. Il lance trop tôt. Comme beaucoup de gens. Voilà... Et on voit...et sur celui-là il y a un autre truc qui est énorme. Le poids, il est décollé ; remonte. Le poids est décollé du cou. Regarde, regarde : t'as vu ?

M : oui.

J : On s'est tapé...on s'est tapé euh...toute l'année dernière, le début du six kilos c'était ça. Il me dit...il me dit : j'le perds, j'le perds le poids ! J'lui dis tape-lui dedans contre le cou ! Fais toute une séance technique, si le poids se décolle, tu deviens fou ! Lui il pousse quand-même, et alors ça fait drôle dans les doigts ! Bon, il décolle pas à tous les coups maintenant, hein. (Relativement au lancer suivant – temps 15'15) : bon alors là, tu vois, il est moins fermé qu'd'habitude. Bon, il s'referme. Bon, tac, pose pied droit, et il bascule ! Et alors là on a le droit à un basculement total ! Qu'est-ce que tu veux qu'il pousse le pauvre garçon là ? Qu'est ce que tu veux qu'il pousse ? Eh ben moi je dis que s'il fait onze cinquante sur un jet comme ça et ben c'est déjà pas ma hein ! Regarde il est déjà décollé son poids ! Une fois encore il est décollé ! Alors eh, jambe gauche pas assez dynamique pour aller dans l'butoir, le dos qui s'relève trop...euh...sinon...y'a toujours quelque chose à faire, mais bon...tant que l'lanceur a au moins six/six et demi sur dix, admettons que si on mettait des notes...bon 'faut passer à autre chose, hein ? 'Faut pas chercher dix sur dix alors qu'ailleurs, c'est deux sur dix hein...Bon...y'a ce pied droit, y'a ce pied droit qui euh...qui à mon avis doit fonctionner quand par hasard son pied gauche va vite dans le...dans l'butoir. A mon avis.

M : il y aurait un lien avec l'action de la jambe gauche...

J : à mon avis. Il faut qu'il déclenche très très fort avec les jambes. C'est pour ça que je ne lui parle que de ça.

M (nous diffusons la fin de cette séquence – jusqu'au temps 15'16 inclus – puis le début de la séquence suivante – jusqu'au lancer du temps 15'37 inclus)

J : c'est mou hein ! Là ça doit être un sept hein !

M : tu veux le repasser au ralenti ?

J : non c'est pas la peine.

M (nous diffusons la suite de la séquence) : là (relativement au lancer du temps 15'37), tu lui dis que son lancer n'est pas fini vers l'avant...et malgré tout il mord quand-même.

J : ouais. Ah ouais mais...il est totalement vertical, quand il n'est pas en arrière, quand il lâche le poids, hein...le mieux, c'est quand il est vertical, pour les meilleurs jets...et malgré tout, boom...pourquoi ? parce qu'il est debout, hein. Un tout petit peu aussi...ce ripage de bassin avant la poussée jambe droite, ce qui fait que le bassin n'est pas bloqué du tout par la jambe gauche dans l'butoir, tu vois...y'a pas d'point fixe. Comment veux-tu qu'il s'arrête, le pauvre garçon ? C'est difficile, hein ? Pour faire un changement de pieds, il faut quand-même avoir un point fixe, hein ? Dans tous les lancers, il faut avoir un point fixe. Il y a un élan, bon... faut tout bloquer, d'une façon ou d'une autre. Là, y'a pas d'blocage du tout. Donc, jambe gauche. Jambe gauche à bloc. Il faut qu'il s' fasse mal à la tête, en poussant comme un dératé, uniquement avec les cannes.

M (nous diffusons le lancer de la séquence suivante – temps 19'48)

J : tu vois...en compétition, en translation comme en rotation, que ce soit pour G ou n'importe qui, à mon avis, y'a qu'un truc qui prime en compet : les cannes. Pourquoi ? Qu'on lance trop tôt du haut du corps...bon...c'est facile à appréhender avec un peu de...un peu d'métier hein. Bon... ce qu'il faut privilégier, c'est les cannes. Toute la vitesse du lancer, elle vient des jambes. Donc il faut penser aux jambes. J'arrête pas d'lui dire. Il faut que lui il fasse très fort avec sa jambe gauche, sa jambe droite. Y'a deux action dissociées. C'est toujours pareil. L'extension jambe gauche, et la jambe droite qui rentre en dessous.

M : O.K.

J : à partir du moment où...c'est simple hein. G...G, il fait...jambe gauche qui fait...qui va assez tendue dans l'butoir et jambe droite à peu près rentrée...il est fermé sur un jet comme ça, y'a quatorze/quatorze trente. C'est sûr. Bon...s'il est pas debout hein. Pas trop d'bout, parce que sinon il va sortir. Mais s'il est pas trop d'bout et qu'il a pas fait un temps d'arrêt, que ça a actionné vite...parce que de toute façon s'il a actionné vite il aura pas d'temps d'arrêt. Si la jambe gauche elle va dedans, c'est qu'il a de l'impulsion sur ce jet-là, il a du jus...ça va aller très très vite. Là il part tout seul et il sent rien. J'dis quatorze trente ça peut faire plus. Une fois...une fois il a fait quinze.

M (nous rediffusons la séquence et laissons défiler la bande)

J : bon.. par rapport à ce que dit G (nota : t.d.p. 251)...oui euh...il arrive pas à...à se...il arrive pas à dissocier les choses. Pour lui, il faut bourrer dedans globalement. Donc euh...d'où certaines fautes, d'où cet embarquement de bassin aussi hein. Au marteau, quand il engage, il engage monobloc. Au disque euh...c'est un peu la même chose...enfin bon...il est très volontaire, et voilà hein...bon...on a les défauts...on a les défauts de ses qualités hein. Là euh...parce que...par exemple, si t'as un mec qui est hyper technique et qui est épais comme une tringle à rideaux, ça va pas très loin non plus ! Alors ce qui drôle c'est qu'il écoute, il essaie de comprendre...tiens sur celui-là (J désigne le deuxième lancer – sans élan celui-là – de la séquence)...tu vois si c'est sur l'côté...c'est affolant !

M : et ça, c'est le fameux départ dont tu me parlais tout à l'heure, en fait...

J : ouais...qu'est arrivé à ça...à force de petits détails euh...euh...

M : quand tu dis affolant, c'est en bien ou en mal ?

J : ben...c'est pas très bon là. Regarde la jambe gauche, regarde la jambe gauche là. Elle était tendue, elle se fléchit, l'horreur ! Dommage ! En plus maintenant il a les fesses euh...sur le côté...par contre une grosse extension...est-ce qu'elle est vraiment dans le mouvement... ? Bon...on peut se poser la question.

M (nous diffusons la séquence suivante – temps 24'34 à 24'38 inclus)

J (relativement au lancer du temps 24'34) : bon départ groupé. Là, à part ce...oh là là énorme...un peu surpris on dirait même.

M : tu veux revenir en arrière ?

J : un tout petit peu ouais.

M (nous revenons en arrière puis diffusons image par image).

J : c'est dommage parce qu'il est bien fermé là hein. C'est rare de voir des jeunes lanceurs fermés. Ah ah ah ! regarde : elle en dessous là ! Le pied droit, il est en dessous. La jambe gauche elle est bien placée, il est fermé...eh ben dis donc tu prends une photo là, c'est pas mal. Alors après... le pied gauche est posé...est-ce qu'il va se grandir dessus ? Ouais...il se grandit dessus. Il est bon. Il est bon là ! Et il se laisse aller à la fin ! Là, si il veut, il reste dedans. Ça c'est un bon jet ça.

M (nous diffusons la séquence suivante – temps 27'31 à 27'33 inclus)

J : vas-y remets au ralenti le lancer.

M (nous repassons le lancer du temps 27'32 image par image)

J : oh il est pas mal eh oh ! Eh, il fait ça à tous les coups c'est bon hein ! ah ! ah ouais il était un peu aérien son pied gauche oui...il arrive...il arrive un peu tard. Il y a eu un manque de dynamisme dans la jambe gauche. Dommage ! De ce fait il lance un peu tôt...Enfin il lance...il pousse et il...va vers l'avant, que vers l'avant et il va finir...tiens non ! Il se dit non, c'est pas bon ! Mais alors là, le pied droit il était bien rentré hein ! Tu sais...il est capable de faire un mètre cinquante / un mètre soixante de retour pied droit...mais dans ce cas-là il force un peu, il saute.

M (nous diffusons la séquence suivante – temps 27'55-27'56)

J : il est en dessous, mais le gauche, là, il va tarder ! Et le poids est décollé !...Ouais voilà, c'est ça. (La vidéo diffuse la fin de cette séquence puis la séquence suivante : temps 29'12 à 29'42 (inclus)) (au lancer du temps 29'12) : ouais grosse extension...il revient...ah c'est pas mal...un peu vertical...là par contre, c'est pas bon.

M : pourquoi ?

J : à cause de la jambe gauche. Reviens en arrière, tu vas voir.

M (nous revenons en arrière)

J : là, stop. Là, regarde la jambe gauche. Si elle allait plus vite...il est parfait là ! Et là t'as un déplacement du...t'as un déplacement du bassin qui fuit vers l'avant. Bon, il sauve les meubles en se grandissant à la fin avec un certain dynamisme, mais bon...j'sais pas comment il arrive à faire ça. (En visionnant son intervention – temps 29'13) : on va retravailler ça. (en regardant la suite de la séquence) : ah, ça manque de dynamisme. En cadet 2, en cadet 2 il avait plus de dynamisme avec un sept. Tu te rends compte un peu ?

M (nous diffusons le début de la troisième séance – lancers des temps 0'45, 0'59 et 7'53 (la séquence se poursuit jusqu'au temps 9'06 (inclus)) :

J : (durant le premier lancer) : là là là là là c'est mou ! ouais ! Si la jambe gauche va plus vite, si elle est un peu plus tendue, il va...il va bloquer son bassin...un peu, et de ce fait il va pas fuir vers l'avant...(suite au lancer du temps 7'53) : ouais, là y'a p't-être le plan d'épaules

qu'est un peu trop relevé... (J ne fait aucun commentaire sur les lancers suivants – 8'01 et 8'09) – (suite à l'intervention de S – 8'14) : ouais il a raison S ! 'Faut qu'sa jambe gauche reste tendue, là, quand-même...parce que là, en ce moment, plus ça va, plus ça fuit, sans action.

M : ça fuit...le bassin ?

J : le bassin. Ça c'est embêtant ça. Ça ça va pas être facile à travailler hein. On va faire plus court. J'vais l'faire bosser sur...au lieu de le mettre sur...il va bosser sur 1,90 m. (suite au lancer du temps 8'58) : ouais...c'est pas mal ça. Vas-y remontre un peu.

M (nous rediffusons ce lancer image par image)

J : ah il s'met de dos. Ah qu'est-ce que c'est compliqué le poids ! C'est affolant ce que c'est compliqué ! Globalement y'a du mieux quand-même ! (durant le ralenti du lancer du temps 9'05) ah mais jambe gauche euh...elle y va pas hein. Elle y va pas mais elle est moins dégueulasse qu'avant. Beaucoup moins dégueulasse qu'avant. Là il arrive dedans...bon...et puis...n'oublions pas...si...si tu as un...un axe gauche qui va lentement dans...dans...sur toute cette jambe là...si elle va lentement dans le butoir, mais que pendant ce temps-là toi, tu as un plan d'épaules qui est haut, il faut qu'tu déclenches, il faut qu'tu lances. Alors que s'il avait...un p'tit temps d'arrêt...bon...hein...y'aurait un temps d'arrêt...avec une jambe qui irait lentement, comme c'est le cas, dans le butoir...mais qu'il était lui, plus bas, il aurait un léger temps d'arrêt, mais il serait placé. De toute façon, 'faut aller plus vite avec la jambe gauche, ça c'est sûr. Et puis il faut qu'elle ait une action cette jambe gauche. Parce qu'elle arrive elle est molle. Mais avant elle était aérienne, t'aurais vu ça. Elle était aérienne, et elle était molle...au maximum. Là y'a pas d'action de posé d'jambe, d'posé d'pied. Là, j'suis d'accord avec S (J se réfère aux mimes de S – temps 9'06).

M (nous diffusons la séquence suivante : du t.d.p. 35 du temps 9'30 au t.d.p. 43 du temps 9'43)

J : il faut toujours euh...moi je pense qu'un entraîneur a besoin de temps en temps euh...d'être conforté...conforté ou pas d'ailleurs euh...

M : ou confronté ?

J : oui, ou confronté à...à d'autres réalités hein !

M : là, tu parles de l'accélération que permet d'obtenir l'action de la jambe gauche... (nous nous référons au t.d.p. 35 – temps 9'30)

J : de toute façon, les jambes en général...les jambes sont très importantes...

M (nous diffusons le lancer du temps 9'39 image par image)

J : là grosse extension...ah...on a l'impression qu'c'est pas mal ça ! et le bassin... il va pas devant ! Ah ben alors ! Oui ! Ah ben donc il est en position de recul. Pas de poussée de jambe droite hein. Parce que bon...moi j'ai regardé sur ce jet-là que la jambe gauche hein. Que la jambe gauche et le bassin.

M (nous diffusons le lancer du temps 9'42 image par image)

J : bon...c'est pas trop vilain...Qu'est-ce qu'il fait après ? Ouais... Ouais c'est pas mal ça ! Action jambe gauche...les épaules ! Bien ! Ouais ça doit être son meilleur lancer ça !

M : oui, c'est le meilleur au niveau performance... (nous diffusons le début de la première séquence de la quatrième séance) : alors là on va arriver à la quatrième séance. Alors ça, l'exercice du javelot, ça sert à quoi ? Est-ce que c'est le même principe qu'avec la barre de muscu ?

J : ah oui oui. Y'a pas d'poids mais...(après avoir vu la première série de déplacements de G) : ah oui, beaucoup plus (J se réfère à son intervention – t.d.p. 29, temps 1'59) mais y'a pas d'jambe gauche, alors là...on lui coupe la jambe c'est pareil ! (après la deuxième série de déplacements...) Ouais...ça force hein ! 'Faut qu'il force pour qu'ça passe ! (suite à la troisième série de déplacements) : Ah ! Ouais ! Mais la jambe gauche elle est molle hein ! Tu vois un peu ? Y'a beaucoup à faire ! Là c'est criard, quoi ! M'enfin ça fait quand-même deux ans hein !

M (nous diffusons le lancer du temps 7'45)

J : ah ! Il est dedans ! Il est dedans ! Qu'est-ce qui se passe ? Fais voir au ralenti !

M : O.K. (nous diffusons ce lancer image par image)

J : oui, oui alors...la jambe gauche, oui...la jambe droite est placée mais elle est fuyante ! Elle est fuyante la jambe droite ! Là il pousse, mais il pousse à côté, et changement de pieds. Mais merci, bravo, ça fait plaisir en soi.

M (nous diffusons le lancer suivant image par image – temps 8'01)

J : là...comment il se relève le pauvre. Oui, ça revient, ah il est revenu là...mais qu'est-ce qui se passe ? tu peux revenir en arrière ?

M : oui (nous revenons en arrière)

J : le pied droit...ouais bon toujours pareil ! Y'a un enchaînement...y'a un enchaînement euh...à partir du moment où il arrive sur une jambe gauche molle, t'as pas d'point fixe. Donc t'as un déplacement naturel du bassin. Donc, comme il (J désigne le pied droit de G) est pas très rentré en plus, ben il va passer sur le côté. C'est tout. Tout vient en fait du fait qu'il n'y a pas de point fixe. Tout fuit. Et puis après alors, il peut pas s'rattraper par ce que...vitesse, poids, tout vers l'avant.

M : et le point fixe, comment le créer ?

J : une jambe gauche plus...plus euh...dynamique vers le butoir, vers le sol.

M : d'accord. Et ça empêcherait cette avancée de tout le corps qui le fait mordre ?

J : à mon avis oui. Et en plus de ça lui il a un énorme désir de lancer rapidement, alors euh...oh j'pense que c'est presque tous les lanceurs.

M (nous diffusons le lancer suivant – temps 8'11 – ainsi que l'intervention de J faisant suite à ce lancer)

J : ah ! Ouais c'est enchaîné au moins, ça. C'est pas mal, jambe gauche active.

M (nous diffusons la séquence suivante, allant du lancer du temps 9'28 à la fin de l'intervention de J du temps 9'46)

J : oui, ah ! Tu vois regarde ! Tiens reviens en arrière là d'un poil.

M (nous revenons en arrière et diffusons image par image)

J : là...stop ! Là, si à ce moment-là, il avait déjà euh...le pied en bas, le pied gauche...le pied gauche qu'était au sol...ça changerait tout ! Parce que...là, dans ce cas là, il s'arrêterait, et son bassin s'arrêterait, et il soulèverait son poids, quand il serait fermé. Là y'a une action quand-même de la plante de pied, là il est pas sur le côté de la godasse. (en écoutant son intervention) : Ouais, je ne me souvenais plus de ce que j'avais dit à ce moment-là, mais bon...ça fait deux ans que je répète la même chose...

M : ce que tu dis sur la vidéo rejoint ce que tu as dit toute à l'heure, que le fait d'avoir une action jambe gauche ça pourrait permettre qu'il garde ses jets, qu'il ne morde pas...

J : en plus, oui. Ça lui fait un point fixe. Il a pas d'point fixe. Le point fixe il l'a trop tard. Il l'a très très tard. Il...car s'il se fait un point fixe avec la jambe gauche...Enfin globalement c'est quand-même un peu meilleur...

M (nous diffusons le lancer suivant – temps 9'45 et le commentaire de J)

J : oh là il a un de ces temps d'arrêt là...et ensuite il s'embarque complètement, toujours pareil.

M (nous diffusons la séquence suivante – temps 18'02 à 18'27 – t.d.p. 174 inclus)

J : oh là c'est pas mal, ça. Vas-y...hop...et là il part du cul. Ouais. Comment je peux lui...hop là là là, t'as vu ce déplacement-là ? T'as vu ? Ce qu'il y a c'est que ça peut venir du départ aussi où il part quand-même beaucoup avec le bassin en arrière hein aussi. Y'a un p'tit...un p'tit quelque chose hein. Mais y'a pas d'action jambe gauche quand-même hein.

M (nous diffusons le lancer suivant image par image)

J : Oh regarde ! V'là autre chose ! Regarde là, là il manque pas grand'chose hein ? Et hop ça y est ça décale, terminé ! Appui fuyant et on pousse dans l'vide. Totalement dans l'vide !

M (nous diffusons le lancer suivant image par image)

J : j'vais l'faire lancer sur un mètre quatre-vingt dix, pour avoir une action de jambe beaucoup plus dynamique, placée ! (se référant à son commentaire : t.d.p. 174) : Oui, comme je dis, il était sur la plante ; on l'a vu...deux trois lancers où il était sur la plante, alors ça fait plaisir.

M (nous diffusons la séquence suivante – temps 28'01 à 30'06 inclus)

J : pied gauche...ah il est dans l'butoir le pied gauche. C'est tout juste s'il s'est pas fait mal là. Et là, comment il va s'en sortir ? Ouais, là il s'grandit sur la gauche...bon...bon... (après avoir écouté son commentaire faisant suite au lancer de G du temps 28'01) : ouais, ouais, c'est vrai. Il faut...j'vais lui faire bosser maintenant...faut pas qu'il s' relève, à ce moment-là, et tout en travaillant sur plus court, et avec une jambe gauche...en insistant sur une jambe gauche dynamique...et avec pied droit aussi hein...faut qu'tout soit...qu'ses deux jambes soient liées, hein.

M (nous diffusons le lancer suivant)

J : regarde pied droit. T'as vu comment il est revenu là ? Enorme ! Enorme ! Comme quoi il est capable quand-même ! Bon par contre eh...le pied gauche il...il dort, il dort... alors ça y est, ça y est. Y'a une action d jambe, à côté, et terminé.

M (nous diffusons le lancer suivant image par image)

J : oui, ça j' lui dis souvent...

M (nous diffusons le lancer suivant – temps 29'45 – image par image)

J : bon ça j' suis satisfait déjà, là... oh...là, c'est acceptable à part le relevé d'épaules...La jambe droite est correcte, pour lui je parle hein. Et là ça y est, tout est foutu. Ça y est c'est foutu. Eh, onze cinquante au sept comme ça c'est bien, je trouve. Parce qu'il y a quand-même rien hein ! Je pense que sur le final euh...on s'est pas améliorés du tout euh...depuis deux ans. Pourquoi ? Parce que j'ai jamais beaucoup fait travaillé l'final ! Y'avait tellement à voir ailleurs...et notamment l'départ, c'était une horreur...rentré d'pied y'en avait pas...euh...pff...alors bon...j' suis toujours resté là-dessus là-dessus là-dessus. Et je lui ai toujours dit : on passera au final que quand...j' aurai quelque chose de bien...dans le premier déplacement.

M : tu préfères donc partir du début du geste, comme base... ?

J : ah ben sinon c'est impossible hein. Tu peux pas construire hein. Après c'est château branlant, hein.

M (nous diffusons le lancer suivant image par image – temps 29'58)

J : ça part un peu d'arrière...mais...mais...ça c'est honnête. Ça, c'est encore honnête. Là, c'est trop tard ! C'est net hein ! Deux centièmes de seconde plus vite, et la jambe gauche...c'est gagné !

M (nous diffusons le lancer suivant image par image – temps 30'06)

J : c'est quand-même vachement mieux qu'avant ! Ouais. Y'a pas d'reprise, y'a pas d'action jambe gauche...pour arrêter tout ça ! Là c'est pareil ! Malgré qu'ça soit pas fantastique son jet, là, il peut s'arrêter, et faire un changement d'pied.

M : tu penses qu'il y a aussi la volonté de G qui y est pour quelque chose ?

J : ben...oui !

M (nous diffusons la première séquence de la cinquième séance – séquence 38)

J : ça c'est bien, ça c'est bien qu'il me fasse ça, déjà. Ça lui coûte hein.

M : ah bon ?

J : oh oui, je connais le bonhomme... ah ! Là, jambe gauche. Un petit peu plus fermé, le bassin un peu plus fermé ce serait bon...mais là ça y est il s'écrase, tout part ! ça veut dire que c'est mou. Que c'est un appui mou.

M : d'accord.

J : y'a pas de volonté de cette jambe gauche, donc quand elle arrive elle ne sert à rien. Il va...là, il pose, et après il est très gauche hein. Il ne sait pas trop faire ça. Là c'est bien il reste droit...c'est quand-même pas mal...non non...il sait pas rester...ah c'est pénible hein ! ça manque de technique hein !

M (nous diffusons le lancer du temps 9'53 image par image – deuxième séquence : de 9'53 à 10'44 inclus)

J : oh là là là là debout, il est debout. Et hop tout, tout, tout passe...

M (nous diffusons le lancer suivant – temps 10'23 – image par image)

J : oh euh...pied gauche il dort ! Sinon c'est bon hein !...Ecoute-moi bien : il...il a la volonté en ce moment de rester fermé, hein. Si sa jambe gauche, si son pied gauche va au sol dynamique, qui dit dynamique...si on l'envoie dynamique, il va réagir ! Si tu l'envoies mou, il attend, il attend...de sentir...les centres nerveux vont...avant de déclencher dessus, avant que ça fasse un point fixe, il faut qu'ça revienne...euh...C'est fini, pendant ce temps-là t'as l'bassin qu'est passé. Si il fait ça en ayant cette idée de rester fermé, ce qui n'est déjà pas mal, par rapport à ce que j'ai vu ces dernières années, il peut faire quelque chose. Y'a toujours le bassin qui se sauve, là devant. Alors pour bosser, pour pas qu'il se relève, ça c'est pas très facile non plus.

M (nous rediffusons le lancer du temps 10'23 image par image)

J : et là il...il...c'est ouvert là. Il s'est ouvert trop tôt.

M (nous diffusons le lancer suivant – temps 10'43 – image par image)

J : y'a eu une réaction de jambe droite.

M (nous diffusons le lancer suivant – temps 11'04 – image par image)

J : mmhh...vas-y, passe le suivant.

M (nous diffusons le lancer du temps 11'33 – troisième séquence : de 11'33 à 11'53 inclus)

J : ouh là là...

M (nous diffusons le lancer suivant – temps 11'52)

J : très...global, mais ça part.

M (nous diffusons la quatrième séquence – temps 22'40, 23'14 à 23'39 (inclus)) : là, on va revenir maintenant cet exercice...Tu peux m'en parler ?

J : c'est-à-dire que...de mémoire je pense que le gars de mon club il faisait ça...et deuxièmement j'ai trouvé ça avec euh...la rotation. C'est typiquement un éducatif de final de rotation. Alors...le final peut t'amener...un mec technique...il peut avoir quand-même une rotation du pied droit grâce à ça.

M : donc le but c'était plutôt la rotation du pied droit ou le changement d'appuis ?

J : le but c'est de lui faire faire...des lancers euh...sans élan, où il va avoir un mini...une mini action, où il va pas être statique. Donc il va avoir une action de pose de pied gauche, et après je lui demande de changer de pieds. Donc...dans quelque chose qu'est pas statique. Et toujours pareil, dans l'optique de pas faire trop la même chose hein. Une fois d'temps en temps 'faut inventer un truc, hein. 'Faut varier, hein.

M (nous diffusons le lancer de G du temps 23'14, puis l'intervention de J du temps 23'15)

J : oh...là y'a pas d'poussée...(en visionnant son intervention) : voilà, pied actif...ouais...Il faut qu'je trouve...des mouvements...où euh...où il va avoir un pied actif ! Pied gauche actif, petite rotation du pied droit...

M : je vais te repasser le lancer qu'il a fait juste avant... (nous rediffusons image par image – temps 23'14)

J : il est en arrière, hein. Il mord pas, il est en arrière. Il faut qu'ça déclenche plus vite jambe gauche. Mais il a pas l'habitude. C'est honnête ça ! Ouais ! C'est...eh...c'est pas si mal !

M (nous diffusons le lancer suivant – temps 23'39 – image par image)

J : pour en revenir à ce que je disais là (J se réfère à son intervention du temps 23'15) : oui...il faut qu'il se positionne parce que sinon c'est foutu. Le mec qu'est technique il a pas besoin de se repositionner ! J'explique là. Le mec qu'est technique il a pas besoin de se repositionner, le mec qu'est technique il sait ce qu'il fait. Il part direct, il décale son pied, il sait où est son bassin... (par rapport au lancer du temps 23'39) : là, la jambe gauche est pas active ! Mais bon...G...il en a pour longtemps à piger un mouvement hein...

M (nous diffusons la séquence suivante – temps 23'59) : là, comment ça se fait qu'il n'est pas à l'aise dans la position ?

J : ben...c'est pas facile de rester là comme ça en position. C'est long ! C'est long ! Et puis là il avait un poids de sept ! C'est pour ça que je lui ai dit : attends, on recommence. Voilà, bon ! Jambe gauche tendue...

M : là c'est un placement correct ?

J : ça me paraît presque bon.

M : et par rapport au départ dont on a parlé tout à l'heure, sur le côté...là tu changes sa position de départ ?

J : oui, oui oui. Ouais.

M : c'est donc une transformation de sa position de départ ?

J : oui. Pour retrouver ce qu'on faisait il y a deux-trois ans.

M : et cette fameuse position de côté...c'est lui qui avait chopé ça tout seul ?

J : oh...on a piqué ça...ensemble hein. Et puis bon...petit à petit...plus ça a été...plus ça été et plus il s'est décalé. Alors on en est là, on est là maintenant, alors il va falloir changer.

M (nous diffusons la séquence suivante – temps 27'44 à 27'47 inclus)

J ah ! Il tourne un peu l'bassin quand-même...et après...qu'est-ce qui va se passer ?...ah non non c'est pas actif ça va pas du tout ! La jambe gauche elle est pas tendue euh...c'est nul ! Sur

ce geste-là c'est nul ! ça va pas il est pas placé. Quant à ce que je dis...oui, c'est vrai que le bassin est en retrait.

M (nous diffusons la dernière séquence – t.d.p. 115, temps 28'52)

J : oui, moi j'pense que si il descend son plan d'épaules de cinq-six centimètres, voire sept centimètres, ça va jouer... faut aussi qu'sa jambe gauche soit dynamique...et j'pense qu'avec ça, ça sera pas mal ! Pour le reste on verra plus tard !

- Entretien d'autoconfrontation croisée de J et de G (03/05/2003, 15h00) :

. J : entraîneur

. G : athlète

. M : nous

M (nous diffusons le premier lancer sans élan de la première séance)

J : là là là, c'est bon ça. Je trouve que c'est bon. D'aller chercher le butoir avec le pied, ça donne un petit peu d'intelligence dans le mouvement...et ça fait de la mémoire. Alors par contre il faut te grouper, le préparer...et paf ! il faut que ça y aille !

G : là j'ai l'épaule gauche qui se barre.

J : oui, l'épaule gauche elle s'ouvre un peu trop tôt.

G : j'me trouve cambré à la fin.

J : Oui enfin bon...t'as toujours la tête un peu en arrière, mais bon...si tu faisais les finales exactement comme ça avec élan euh...je crois qu'tu t'installerais...dix places de mieux au classement français hein.

M : avec élan, comment il est, par rapport à ce qu'on a vu là ?

J : ben il est...il est complètement debout, il est emmené vers l'avant, parce que en fait...le fait de poser très tard son pied gauche...y'a pas d'blocage, le jambe droite elle déclenche extrêmement violemment, parce que...même si on fait pas beaucoup d'jambes euh...il...il a des cannes...ça déclenche, ça part, il part sur une jambe...

G : au-dessus de la jambe gauche.

J : ...que sur une jambe, pendant une petite partie de la finale. Il déclenche vite hein. Bon...y'a des jours où il a un temps d'arrêt mais euh...quand il est motivé, quand il a la pêche, il va très vite.

M : O.K. (nous diffusons le lancer suivant)

J : là ça c'est bon regarde. Ça c'est bon...après il faut qu'tu positionnes ton pied gauche...en ouvrant un petit peu...mais 'faut qu'tu l'sentes.

G : là je relève beaucoup le torse quand-même avant de pousser avec la jambe droite.

J : ouais. 'Faut rester fermé. D'où l'artifice simple du coup d'œil...sur un point fixe...on voit qu'à la fin, sans élan, t'as quand-même une petite poussée de ton pied gauche, hein. Euh...t'accompagnes bien, hein.

M (nous diffusons la suite de la vidéo)

J (sur le lancer du temps 8'42) : alors ça tu vois c'est l'élan de trois quarts hein. Enfin...c'est le sans élan de trois quarts. A mon avis...là t'as le bassin qu'est complètement ouvert...

G : ouais.

J : alors qu'est-ce que tu veux qu'tu fasses ? alors évidemment que tu vas continuer à ouvrir. C'est normal. Regarde ! C'est tout à fait normal. Y'a rien à dire. C'est obligatoire. Tu déclenches, tu ouvres...là y'a une bonne poussée...et puis...voilà : t'as poussé d'abord avec euh...jambe droite, finition jambe gauche, et après y'a la poussée de la main...c'est honnête. Enfin de toute façon eh, y'a pas d'compétition sans élan hein...mais vaut mieux quand-même te positionner fermé. (sur le lancer du temps 11'26) Là tu vois t'es vraiment très très sur le côté hein.

M : et ça ça va poser problème ?

J : ben...c'est l'ouverture bassin hein. Parce que quand-même...moi j'dis toujours la même chose...on met quand-même là-dedans des trucs en mémoire pour le positionnement hein. Déclenchements, positionnements, synchronismes des gestes ; tous les automatismes. (S'adressant à G) : Il faut qu'tu veilles aussi à un détail dont on ne parle pas beaucoup, où t'es un peu mieux qu'au début de l'hiver : c'est le positionnement du poids dans l'cou...qui tend à décoller. On l'a vu...

G : ouais, c'est vrai.

J : On l'a vu hein...là il (J se réfère au poids) est un p'tit peu bas hein. Il faut qu'il soit appuyé. Ça c'est marrant parce que tu l'faisais pas en cadet. Là le coude est bien placé, mais le poids va décoller, tu vois ; tu le laisses tomber. Il faut l'appuyer. Alors toi, t'as un problème, c'est l'pouce.

G : oui.

M : quel problème ?

J : parce que...par manque de souplesse, il a pas un pouce qui s'retourne pas assez, donc il arrive pas à l'tenir vraiment comme il faut. Alors il faut qu'il trouve vraiment le bon endroit.

M (nous diffusons le lancer suivant – temps 11'45)

J : (s'adressant à G) alors là le coude se repositionne. Tu vois ton coude, il monte. (s'adressant à nous) : si peux le repasser...

M : oui oui. (nous rediffusons ce lancer)

J : tu vois...parce que tu le places pas haut le coude. Il faut que tu le places haut tout le long de ton...de ton mouvement préparatif. Là il se positionne bien, mais il est décollé. Le poids est décollé. Quand je dis qu'il se positionne bien c'est...le coude est bien placé hein...mais le poids est descendu.

G : oui c'est quand il revient...regarde, c'est quand je me relève que ça décolle le poids.

J : il faut que tu trouves vraiment le bon endroit où le placer. Et il faut vraiment appuyer dessus.

M (nous diffusons le lancer du temps 12'03 – séquence suivante)

J : là c'est pas mal...il faudrait que tu nous fasses un petit ralenti.

M : oui (nous diffusons le lancer au ralenti)

J : là il est bien fermé...Alors...il reste...on va regarder que ça...il reste bien fermé, il jette un petit coup d'œil...il s'aide avec le coude gauche, m'enfin bon... Là O.K. Le pied droit, est-ce qu'il revient vite ?

M (nous continuons à diffuser image par image)

G : le pied gauche il est pas bon.

J : oui mais t'es déjà relevé. Sans être vraiment ouvert...oui, le pied gauche il met un temps fou. Là ensuite, tu pousses sur le côté, donc t'as pas une poussée très efficace, et y'a une fuite de force.

M : et toi G, qu'en penses-tu ?

G : ben...sur le pied droit, j'sens pas qu'il arrive comme ça et qu'il pousse sur le côté.

J : ça il l'a jamais senti. C'est moi une fois par hasard, au bout de la dixième projection dans le courant de l'hiver...je me suis amusé à visionner le championnat de Bretagne...et j'ai vu.

M (nous rediffusons le lancer image par image à partir de la reprise de contact de l'appui droit au centre du plateau)

J : regarde de près. On voit que le bassin il va passer...parce que c'est ça le problème. Un, le pied droit il est pas assez rentré. Deux, le bassin est déjà passé. Ça y est il est passé, il est passé ; (s'adressant à G) tu te rends compte ? Bon...on parle pas de l'ouverture de l'épaule gauche qu'est un peu trop rapide...

G : le bassin il va pas assez loin, là, en plus.

J : c'est...le problème, c'est...le dos...le plan d'épaules, le bassin : c'est pas placé. Alors, aux championnats de Bretagne c'est hiver...il avait le pied droit rentré, et il a réussi à mettre la frite et à pas mordre...le jour où t'as la bourre et que le pied droit il rentre en dessous, tu vas pas pousser sur le côté de la godasse. Rien que ça ça suffit, et là tu fais déjà la perf. Quand tu fais la liste des points de progrès...y'a une grosse plage de progrès, même sans faire beaucoup de musculation. Moi ce que je comprends pas, c'est qu'il arrive pas plus souvent à rentrer ce pied droit. Le pied gauche il va un petit mieux. Maintenant ce à quoi il va falloir faire attention, c'est son bassin ; parce que son bassin...il l'emmène beaucoup trop loin.

M (nous diffusons la suite de la séquence, ce qui nous amène au lancer du temps 12'19)

J : regarde bien G. Mets-le image par image.

M : O.K. (nous diffusons ce lancer image par image)

J : jusque-là c'est pas mal. Là c'est acceptable, y'a un bon rentré de pied.

G : là j'vais poser le pied gauche longtemps après le pied droit.

J : stop. Stop. Tu peux revenir un tout petit peu en arrière ?

M : oui. (nous revenons en arrière)

J : parce que là ça y est le bassin il se barre. Pour pas que le bassin il se barre, y'a deux facteurs : il faut que le pied droit il rentre beaucoup plus en dessous, et puis que le pied gauche il pousse...

G : ben là on a vu que le pied gauche il bascule par dessus. Le temps qu'il est en l'air, le bassin il a le temps de basculer.

J : ben oui parce qu'il est dans l'vide. Donc le pied droit il est tout seul à pousser, du coup ça...ben là tu vois qu'est-ce qui manque ? T'es fermé là-haut hein. Bon...t'es pas ouvert du bassin, c'est pas mal...mais t'as pas assez de rentré de genou. Donc y'a peut-être un manque de souplesse parce que...ça fait des années qu'tu lances. Là, ça c'est pas assez rentré.

G : ça je sais que je suis pas assez souple.

J : ça c'est pas assez en dessous...tu devrais être dix centimètres en dessous...et si le pied gauche était dans le quart de seconde suivant dans le butoir ça irait.

G : le pied droit est pas assez loin.

J : pas tout à fait assez loin. Là c'est posé et là ça y est tu pousses sur le côté de la godasse. D'où l'usure sur tes pompes. Et pourtant c'est sûrement pas le plus pourri de tes lancers...Son

fameux pied droit, il rentre pratiquement jamais ! Et il peut pas, il est à la traîne ; il faudrait qu'il soit en dessous ; sinon, aucune chance. Il arrive à compenser, mais c'est l'habitude du geste, l'habitude du défaut.

M (nous diffusons la séquence suivante – lancer du temps 17'42)

J : remets le image par image.

M (nous diffusons image par image)

J (s'adressant à G) : regarde, regarde : tu te rends pas compte des progrès, toi. Parce que c'est pas parfait du tout mais quand t'étais cadet euh...Eh regarde jusque-là c'est pas mal. Il est pas mal. Hop, le problème tout vient de la jambe gauche qu'a pas bloqué.

G : oui mais là, la jambe gauche n'est pas encore posée !

J : là ça y est, elle se pose et le bassin il est passé. Mais quand-même, le pied droit n'est pas encore posé. Regarde après ! Regarde ça ! le poids est toujours décollé...et boum ça embarque et ça devient très aérien, et c'est irrattrapable. Parce que c'est trop aérien. Alors...avec combien de lanceurs on dit : c'est pas assez grand, et cetera...mais là, non, c'est grand !

M (nous diffusons la séquence suivante – lancers de R : temps 0'03 et 0'12, lancer de M : temps 0'40, lancers de R : temps 1'07 et 1'17)

J : sur les lancers de R, on voit qu'il s'accroupit, regarde là, il s'écroule complètement. Il a pas compris...mais c'est pas grave.

G : il est en arrière.

J : oui oui. Je lui dis qu'c'est mieux pour l'encourager même si le poids, c'est pas son truc.

M (nous diffusons la première séquence de la deuxième séance – temps 2'30 à 2'45 (inclus) : lancer de R et intervention de J)

J : voilà ça y est, ça y est. Beaucoup mieux là. Alors...ah...c'est un peu mieux...mais il s'est pas encore assez grandi sur le pied gauche.

M (nous diffusons le lancer de G du temps 2'44)

J : vas-y remets-le image par image.

M (nous diffusons le lancer image par image)

J (s'adressant à G) : là il faut qu'tu changes ça, c'est pas bon. Parce que t'as pris un automatisme là en plus...où le bassin il est déjà parti, là, regarde. Là, le genou gauche il est complètement pointé vers le sol, regarde. Dis-donc tu sais que c'est dur à soutenir, ça ! T'es obligé du coup de te grandir après ! Là, il va mordre hein. C'est pas possible autrement. Eh oui ! ça c'est parce que la jambe gauche était mal placée. Parce que quand elle finit par se détendre, ce qui n'est déjà pas mal...eh ben t'es haut hein forcément. T'es très haut. Il faut qu'tu sentes ta pose de pied gauche, même sur du sans élan, même quand tu t'échauffes. Faut qu'tu l'sentes. Pied gauche dans l'butoir. Faut qu'tu multiplies les effets pour sentir la réactivité de ton pied. Comme ça, tu seras pas sur un appui à la noix. (s'adressant à nous) Parce que...le mec qui est O.K. de a à z...d'un point de vue technique...le sans élan...il se positionne, le mec ; et il va pas chercher...il va pas rechercher avec son pied gauche dynamique. Non, au contraire ; lui il va chercher le sol hyper cool. Parce que...il sait faire. Et là, qu'est-ce qu'il prépare ? Il prépare plutôt de la rotation. Il relâche avant de tendre. Mais lui, G, il faut qu'il examine plus et qu'il mémorise. Il faut qu'il appuie. Priorité à ce que ça soit actif. Ensuite quand il arrivera avec de l'élan...ça ira...son pied...parce que là, il est trop haut son pied gauche. Mais en cadet, il était plus aérien son pied gauche...par contre (s'adressant à G), il était moins haut, il était moins haut ton bassin.

M (nous diffusons le lancer de G du temps 2'57 et ceux des temps 3'01 et 3'09)

J : c'est embêtant sans élan, ton bassin n'est pas placé.

G : oui, mais j'ouvre avec l'épaule gauche donc mon bassin ne peut pas être fermé !

J : et...le dos est biscornu.

M (nous adressant à J) : que penses-tu du bassin de G ?

J : le bassin il est pas sur...en appui sur la jambe droite. Il est déjà vers la jambe gauche qui est un appui plutôt fuyant au départ et qui va devenir dynamique à la fin...bon...il est pas placé. En définitive, le sans élan...on doit être presque capable de se tenir...de se tenir sur une jambe droite solide...et après la jambe gauche, on fait ce qu'on veut. Il faut pas que l'bassin il soit tout de suite entre les deux appuis. Il faut qu'il soit au-dessus de la jambe qui va pousser, qui va pousser et soulever...mais après avec la vitesse et tout...c'est pas facile hein ! Là (sur le lancer du temps 3'09) c'est bien, c'est bien...

G : j'tire avec le bras gauche.

J : oui mais bon...t'as vu tout ce qui se passe ? T'as vu tout ce qui se passe là-haut ? Le temps que le pied gauche se pose !...Parce qu'au fond, c'était pas parfait...un peu remonté...mais si

le pied gauche était actif, et le pied un plus en dessous et rentré...parce que là regarde il est pas rentré...

G : ouais ouais.

J : regarde un peu comment tu vas pousser avec ton pied droit ! Regarde l'horreur !

G : oui.

J : moi j'pourrais pas l'faire hein...et il pousse sur la pointe. Bon après c'est du vide. Quand t'as réussi à pivoter c'est fini. La jambe droite...c'est terminé. C'est-à-dire que son truc là, son défaut...pour l'entraîneur, difficile à voir...difficile à voir euh...eh puis bon...maintenant pour travailler, comme ça c'est vachement installé...c'est dur !

M (nous diffusons la séquence suivante)

J (sur le lancer du temps 8'40) : remets-le moi image par image.

M (nous diffusons ce lancer image par image puis laissons défiler la bande vidéo)

J : tu vois...déplacement toujours du bassin...là t'es extrêmement ouvert. Le poids est décollé, et ça part quand-même.

G : j'sais pas comment ils peuvent partir au milieu quand mon poids se décolle comme ça ?

M : comment t'arrives à les remettre dans l'axe ?

G : ouais. J'dois compenser en tournant.

J (s'adressant à nous) : ouais mais il lance moins en rotation qu'en cadet. (s'adressant à G) : En cadet tu t'appelles je te le disais toujours...que si tu déclençais avec ton épaule gauche qui reculait, ça allait pas. Il le fait moins. L'épaule gauche ne recule plus. Avant, il se retrouvait extrêmement ouvert. (s'adressant à G) : Alors que là ce qui est pas mal c'est que dans toute ta position de transport jusqu'au centre, le haut du corps est pas mal, sauf le plan d'épaules trop haut. Ça ça vient de l'extension de la jambe, la v'là (sur le lancer de G du temps 10'11)...et c'est pas facile...(s'adressant à nous) : là regarde, il est pas trop relevé là ! Un petit peu mais bon...

G : là le pied gauche se pose alors que le bassin recule le temps qu'il se pose !

J : oui mais quand-même...si le pied droit...à supposer que tu progresses pas sur ce b... d... d'pied gauche euh...si l'pied droit il faisait un peu plus de parcours et qu'il revenait vraiment en dessous...rien que ça, moi je suis certain que ça ça fait les quatorze mètres à tous les coups. T'inquiète ! Parce que tu fais pas trop semblant avec le reste hein ! N'oublie pas que l'effort...l'effort de poussée...il...on parle beaucoup de la jambe gauche...mais c'est pour te

maintenir dans le cercle et créer un point fixe...parce que t'es obligé dans tous les lancers d'avoir un point fixe. Alors que là t'arrives...tout est en route quand t'as ton point fixe. Et ton point fixe tu t'en sers pas parce que tu peux pas. Parce que tout est dans le déclenchement final, ce qui fait que quand enfin le pied gauche il arrive au sol, tout le processus est en route et lui il va encore aggraver le problème parce que tu vas passer quand-même dessus et haut, et tu t'envoles ! (s'adressant à nous) : Alors que...si déjà son pied droit était revenu en dessous, il a une mini-chance de lancer, loin, et deux de se retrouver plus bloqué quand-même.

M : bloqué ?

J : oui...oui parce que regarde : si...si le pied droit est en arrière du plan d'épaules et du poids et du genou, qu'est-ce que ça fait ? ça fait une poussée qui va vers l'avant, énorme. Ça fait pas une grosse poussée de soulever. C'est uniquement vers l'avant. Ensuite il raidit bien sa jambe gauche et là qu'est-ce que ça fait ? Quoiqu'il arrive ça vers l'avant, et c'est fini. Tout va vers l'avant. C'est...c'est...comment il fait en compétition pour rester dans le cercle ? Je sais pas...Enfin...si son pied droit il revient plus loin, même pas bien fermé...mais qu'il est en dessous, avec un pied gauche moyen, il va avoir une action et là il va pousser et il va pouvoir se contrôler. Il a beaucoup plus de chances. Le pied droit est très très très important. Ça fait trois ans que je lui en parle !

M (nous diffusons la séquence suivante – temps 10'30 à 10'33)

J : il revient assez vite quand-même son pied...mais pas suffisamment en dessous. Il revient vite quand-même.

G : ouais il va vite mais c'est le pied gauche qui n'avance pas.

J : il est pas trop pourri celui-là. T'es pas trop en avant, et là tu pouvais faire un changement de pieds ! C'est un jet qui est gérable.

M (nous diffusons la séquence suivante – temps 12'31 à 13'18)

J : là le pied droit il revient vite. Il est pas en dessous mais il revient vite. De ce fait, t'as une poussée un centième ou deux centièmes de seconde plus tôt que d'habitude. Et bing ça change ! c'est pas trop pourri, ça ! mais poids décollé ! Enorme ! Bonjour les doigts ! Il change de pied, et il lance dans l'axe...mais bon...trop tard ! (s'adressant à G) : et puis eh ! ça fait une perte importante de force hein. Plus tu vas t'écarter... (s'adressant à nous) : plus son poids s'écarte du cou...moins il est dedans, parce que ça crée...ça crée un moment...qui est négatif. Parce que...tu vas l'éloigner, et toute ta force, tout ton poids, toute la vitesse que t'as

acquise...elle part à côté. Et malgré tout tu l'mets dans l'axe. (Sur le lancer du temps 12'46) : là, pied droit pied gauche...le pied droit, il était bien placé, mais comme le pied gauche...il faut...y'a tout un truc à travailler là quand-même, c'est le niveau d'épaules, il faut qu'il reste un peu plus bas à travailler, hein ?

G : ouais mais déjà si l'pied droit va un peu plus loin, le pied gauche se pose au bon moment. Parce que déjà que ça bascule par dessus la jambe droite ça fait basculer le plan d'épaules.

J : ouais...ouais mais attends : si en plus le poids est un tout petit peu plus bas...cinq-dix centimètres, ça va déclencher un peu plus tard. Le pied il aura plus le temps de se poser, aussi, le pied gauche. On fait une grosse...c'est flagrant le pied gauche, là. Mais ce serait moins flagrant si le bonhomme il était plus bas...le temps de faire ça...c'est pas trop méchant, au lieu d'être debout. Si t'étais plus bas, de toute façon, ça irait ! il faut travailler ça encore, avec le retour jambe droite...et le bassin qui ne fuit pas tout le temps. (sur le lancer du temps 13'17) Aïe ! Le départ est nettement meilleur qu'avant, jusqu'au transport au milieu du cercle.

M (nous rediffusons ce lancer)

J : là le pied droit n'est pas assez rentré hein.

M (nous diffusons le lancer du temps 15'03)

J : c'est pas trop mauvais quand-même, mais le bassin n'est pas bien placé. Faut qu'j'arrive à te faire sentir où et comment le bassin...et tout le dos. (relativement au lancer du temps 15'15) : alors...remets-le au ralenti, celui-là.

M : O.K. (nous rediffusons le lancer du temps 15'15 image par image)

J : dans les plus par rapport à avant...même si c'est pas merveilleux...regarde : position quasi excellente ça quand-même...par rapport à ce que tu faisais avant. Le poids est toujours dans le cou...là y'a un petit départ...avec l'épaule gauche...faut qu'tu fasses attention à ça. Bon...là tu t'replaces. C'est pas mal ça. Mais...stop. Là il faut qu'tu corriges. Il faut qu't'aies le pied droit qui rentre plus que ça. Il faut qu'il y ait une petite torsion de...de dix-vingt degrés de plus, pour que tu puisses ensuite tourner sur la plante de pied...et avoir une poussée vers l'avant, tandis que là, c'est un soulevé sur le côté...y'a que toi qui fais ça. Regarde...et du coup, le bassin...regarde les fesses où elles sont. Elles sont parties, là. C'est à cause de la position du pied droit qui est ouvert. Tu peux pas faire autrement. (s'adressant à nous) : parce que...il arrive à faire une finale à peu près honnête hein. C'est impensable ! J'arrive à me suffire des progrès...

M (nous diffusons le lancer du temps 15'37)

J : là regarde, t'es bien groupé et tout. Alors...pour avoir une action de progrès là-dessus...jette un coup d'œil. Là t'es pas mal regarde ta tête là-dessus t'es pas mal. C'est un peu trop ouvert. T'es en train de déclencher. Mais...t'es un peu obligé quelque part aussi. Parce que ça ça vient de ton b... d... d' pied droit hein ! parce que comment veux-tu faire sur un pied droit comme ça ? faut bien faire quelque chose...tu lances comme tu peux.

M (nous diffusons le lancer du temps 19'48)

J : alors ton pied gauche...regarde ton pied gauche, la direction de ton pied gauche...parce que rappelle-toi aussi en cadet y'avait ça. Là, le pied gauche il va se poser où il faut. Tardivement mais où il faut. Il est ouvert. Rappelle-toi.

G : ouais ouais.

J : rappelle-toi il était pas ouvert comme ça avant. Il va rester encore ce pied droit hein : qu'il revienne encore un peu plus en dessous, et accélérer un peu la jambe gauche. (sur son intervention du temps) : eh, pourquoi moi j'insiste, notamment sur ce fameux changement de pieds ? ben c'est pour la compet, hein. G c'est un très bon compétiteur, donc il pousse dedans, il met tout ce qu'il a. S'il a du jus...et ça va vite. Mais faut qu'il s'arrête, il faut qu'il change de pieds. Il faut qu'il s'arrête pied gauche, sinon tout est foutu en l'air. Et je pense que dans son subconscient, il doit pas être très à l'aise, des fois. Je pense. Enfin, j'me mets à sa place. Moi à sa place, enfin moi qui étais un fan de la technique, je travaillerais énormément ce point-là pour ne pas être embêté. Il faut avoir une chance de ne pas mordre.

M (nous diffusons la suite de la séquence)

J : oui...hein...(sur le lancer du temps 20'01) : bon là t'as une poussée effective de la jambe droite, ça se voit. Mais c'est pas très bien placé.

M (nous diffusons la séquence suivante – temps 24'34 à 24'38 inclus)

J : ah...qu'est-ce qu'on pourrait faire ? tu pourrais revenir en arrière ?

M : ouais (nous revenons en arrière sur le lancer du temps 24'34)

J : donc là regarde, à l'instant précis là : ton pied droit il est bien placé. Si t'étais un tout petit peu plus bas en épaules, si t'avais le dos...plus plat, avec ça tu pourrais travailler. La jambe gauche elle aurait un peu plus de temps pour aller au sol...toi tu restes fermé, tu pousses et

t'es dans le bon sens. Parce que là...là y'a encore de quoi faire. Entre la position d'arrivée de ton pied droit...donc le genou là, c'est viable, tout à fait viable. Et voilà c'est fini. T'as vu ?

G : ouais ouais.

J : tout est là. Tout est là mais si t'étais moins debout...bon...un tout petit peu de vivacité dans la jambe gauche, un peu de rentré du pied mais...cinq-dix degrés, un peu moins haut...tout ça conjugué...que des un peu...que des un peu et c'est bon, c'est plié. Mais 'faut les trois trucs en un peu. Comme quoi t'es pas loin du compte, d'un autre côté.

M (nous diffusons la suite de la séquence puis la séquence suivante – temps 27'31 à 27'33 inclus)

G (sur le lancer du temps 27'32) : alors là j'remonte après la pose de la jambe droite, pendant que la gauche descend !

J : ouais...alors y'a des gars qui...qui redescendent...qui se replacent.

M (nous rediffusons ce lancer image par image)

J : alors bonne position. Très bonne position...et là il s'arrête...j'sais pas pourquoi...

M (nous rediffusons ce lancer)

J : bon...ça revient...bon là le bassin est passé, c'est comme d'habitude, mais là d'habitude tu lances, hein.

M (nous diffusons la séquence suivante : temps 27'55-27'56)

J (sur le lancer du temps 27'55) là on voit que la jambe gauche elle fait rien. On va la regarder la jambe gauche. Elle est lamentable, là ! (s'adressant à G) : donc tu te fatigues. Tu te fatigues énormément avec ta jambe droite pour pousser...développé du pied, passage talon, poussée...tu reste fermé très longtemps quand-même...bon...à un moment donné tu ouvres parce qu'il faut faire quelque chose...et le pied gauche, il fait rien. (sur son intervention du temps 27'56) : j'ai tort, j'ai tort de dire ça. Parce que ça c'est pas une finalité. Le dos il va être plat si sa jambe gauche s'étend, si y'a une action jambe gauche. Si la jambe gauche est en vacances, et ben t'as un dos un peu arrondi, et c'est mou, et puis ça passe... Alors que si il déclenche fort, là le dos il est long... Non mais j'ai réfléchi à ça !

M (nous diffusons la séquence suivante : temps 29'12 à 29'42 inclus)

J (s'adressant à G, sur le lancer du temps 29'12) : ...Bon là ta jambe gauche elle était tendue on l'a vu...il manque une action dedans...elle y va là...et puis...toujours pareil, quoi. Tu remarqueras une chose, c'est que toute l'action de départ de déplacement dans le cercle, j'en parle plus. C'est bon, là. (sur son intervention) : oui...là, il faut qu't'arrives fermé, genou droit...fermé, pied droit fermé, épaule gauche fermée. C'est toute la complexité du lancer du poids, ça. Alors...on n'est pas à plat hein, mais on cherche à être le plus bas possible. (sur le lancer du temps 29'32) : Bon départ...tu bascules...là c'est honnête...ah l'dos ! Il est pas mal le dos là. Il est pas trop d'bout le gars là. Alors qu'est-ce qui manque là ?

G : pied droit.

J : pied droit qu'est pas tout à fait encore...enfin c'est surtout pied gauche, et pied droit qu'est quand-même pas encore assez rentré...et après c'est foutu vue l'orientation du pied gauche contre l'butoir. (sur son intervention du temps 29'33) : alors « allonge ton dos » c'est pas bon mon truc. C'est une conséquence de tout ce qui se passe. (sur le lancer du temps 29'41) : Ah il est trop debout là ! Manifestement sur celui-là. Pied droit complètement écarté...il faudrait que t'arrives à mettre le pied droit quasiment sur la ligne, et un peu plus rentré.

G : ouais faudrait qu'il arrive quasiment après.

J : ouais mais t'es pas petit quand-même. Parce que c'est les mecs qui dont un mètre quatre-vingt dix/quatre-vingt quinze qui peuvent se permettre d'avoir le pied droit avant la ligne. Anatomiquement il sont obligés.

M (nous diffusons le lancer du temps 0'45 de la troisième séance)

J : là c'était pas mal...bon...t'es bien fermé.

M (nous diffusons le lancer suivant – temps 0'59)

J : celui-là n'est pas très très beau...le pied droit est à la traîne...mais il le garde. Alors sur des coups comme ça, si t'es dynamique, et qu't'as un peu la bourre...ça tient. Ça c'est le lancer type compet.

M (nous rediffusons)

J (s'adressant à nous) : eh, il a quand-même un plus c'est qu'il est beaucoup plus en ligne au départ...et c'est vrai, c'est pas mal dans le déplacement !

M (nous diffusons la séquence suivante – du lancer suivant : temps 7'53, au temps 9'06)

J (sur le lancer du temps 7'53) : plante de pied...talon ! Talon droit. Et il s'arrête. C'est normal, G. Tu peux pas faire autrement. (sur le lancer du temps 8'01) : là le départ n'est pas tout à fait le même dans la position de tes pieds.

G : non mais là je lève la jambe droite au départ.

J : tu vas nous expliquer ça, là, un peu.

G : ben...c'est parce que j'ai lâché le truc de J.-J.

J : pourtant je trouve que c'est bon son truc.

G : non, moi j'aime pas, non.

J : bon.

M (nous rediffusons ce lancer)

J : mais il a quand-même été vite celui-là !

M (nous diffusons le lancer suivant – temps 8'09)

J : ah non, là ! typiquement finale de disque, là.

M : dis-nous G, est-ce que tu peux nous reparler de ce changement de départ ?

G : ouais. J.-J. m'avait dit de partir avec les deux pieds au sol, juste en descendant, sans faire de planche. Alors qu'en faisant une planche, ça me permet d'acquérir de la vitesse au départ. Parce que je pars en déséquilibre avant, et ensuite je repars vers l'arrière, après.

J : bon alors...alors...euh bon...là-dessus, ça c'est ma théorie de départ, c'est-à-dire faire une planche, passage sur le pied...donc le poids est au-delà de la cerce, l'élan est beaucoup plus important, parce qu'on ramène tout...c'est-à-dire : le lanceur il est en équilibre sur le pied gauche, et ensuite il ramène tout le poids du corps sur la jambe droite et ensuite il fait une planche et en se grandissant, et alors là il y a un moment d'équilibre très difficile...mais ça se travaille...il fait ça, et boom il part en arrière. Ça, ça te donne un élan, à mon avis, supplémentaire. Bon...le problème de ça, il faut qu'ça soit bien réussi, bien dans le mouvement. La planche, c'est un truc statique en principe. Tu fais la planche, le genou revient, et on y va....tandis que ce que je viens de t'expliquer, ça donne du dynamisme.

G : ça donne de la vitesse.

J : alors moi, j'ai regardé...les décathloniens, qui eux partent avec les deux pieds au sol légèrement décalés...alors bon...c'est plus stable, plus simple, mais y'a moins d'élan, moins d'élan primaire. C'est une position absolument statique. On peut pas faire plus statique.

G : ouais. C'est ça que J.-J. m'avait proposé.

J : alors, c'est simple pour l'entraîneur et le lanceur, parce que...y'a une boule, et on actionne un piston, et on part ; c'est tout. Alors...le truc à J.-J., il est loin d'être mauvais. Il est simple ! une chose simple, t'as pas le droit de l'éliminer comme ça, parce qu'une chose simple, c'est simple. C'est peut-être pas le maximum d'efficacité mais c'est simple, donc t'as moins de risques de faire des conneries...alors que...quand tu fais une planche avec sursaut, et tout et tout à fond la caisse...y'a des fois...c'est dur !

M (nous diffusons la suite de la séquence)

J (sur l'intervention de S – temps 8'14, t.d.p. 22) : alors là il a tout à fait raison, là-dessus...comme il dit, ça revient. (s'adressant à G) : il faut que tu tendes à...tirer cette jambe gauche, d'une façon ou d'une autre...mais que la jambe gauche aille plus vite et plus loin, et que tu pousses un petit peu plus sur ton talon. Donc il faut qu'tu penses aux cannes en restant fermé et en gardant ton point de repère devant. A mon avis, psychologiquement, le lanceur qui arrive dans le plateau, il plante son pied, et après il ferme tout, et il pense qu'aux cannes, et là il dit, je mets le max. (sur le lancer du temps 9'05) : il revient bien, mais pas assez en dessous, mais bon...c'est pas mal hein quand-même !

G (sur l'intervention de S du temps 9'06) : ça c'est la théorie du tube !

M (nous diffusons la séquence suivante : du t.d.p. 35 du temps 9'30 au t.d.p. 43 du temps 9'43)

J (sur le lancer du temps 9'39) : là il ne fait que pivoter. Sur ce jet-là, il paraît un peu démotivé. (sur le lancer du temps 9'42) : là il y a de la réactivité !

M (nous rediffusons ce lancer)

J : ouais ! ça va vite là ! le pied gauche va vite, là ! là c'est vraiment mieux ! en voilà un bon lancer !

G : ouais, là c'est bon.

M : là on va arriver à la séance suivante ! (nous diffusons la première séquence de la quatrième séance – temps 1'58 à 2'25)

J : là, c'est très difficile. Pour lui c'est très très dur. Il faut qu'il rentre le pied droit. Le genou droit il faut qu'il rentre beaucoup plus. (s'adressant à G) : ouais ça c'est vraiment dur pour toi.

G : ouais parce que si mon genou droit rentre, il faut que mon bassin tourne en même temps.

J : ben...y'a un manque de souplesse au niveau des articulations. Il faut qu'ta jambe déclenche plus. C'est mou ça. Tu trouves pas ? (s'adressant à nous) : repasse lui. (s'adressant à G) : alors que là-dessus normalement tu travailles la vivacité de la jambe gauche.

M (nous rediffusons la série de déplacements de G du temps 2'25)

J : c'est pas terrible, elle pète pas le feu ta jambe gauche là. Là il faut y aller hein.

M (nous diffusons le lancer de G du temps 7'45)

J : ah ! et changement de pieds !

M (nous rediffusons le lancer image par image)

J : eh, regarde là ! Qu'est-ce qui va pas là ?

G : l'épaule gauche ?

J : oui, bon...eh...oh !

G : la jambe droite ?

J : oui, le pied droit es pas assez rentré, hélas...parce que sinon, pour une fois, le pied gauche il était au sol, jeune homme ! Donc là ça fait un jet impeccable, et tu restes dedans. Et là c'est honnête.

M (nous diffusons le lancer suivant – temps 8'01)

J : ouais mais là le pied il a mis du temps sur celui-là. C'est foutu. Et il essaie de rester dedans. C'est bien.

M (nous diffusons le lancer du temps 8'11 ainsi que l'intervention de J qui y fait suite)

J : bon...il manque pas grand'chose, sur cette séance, c'est mieux, là. (sur son intervention, s'adressant à nous) : tiens, t'as vu, c'est ce que je disais : c'est mieux grâce à une meilleure action de la jambe gauche. C'est pas grand'chose, hein.

M (nous diffusons la séquence suivante, allant du lancer du temps 9'28 à la fin de l'intervention de J du temps 9'46)

J (sur le lancer du temps 9'28) : eh...sur celui-là, si tu veux tu changes de pieds. (sur son intervention) : ouais....alors ça nous fait quatre points à surveiller : le poids pas décollé, pas trop haut si possible le bonhomme, le pied droit un petit peu mieux, et le pied gauche qui va

un petit peu plus vite. (sur le lancer du temps 9'45) : alors là la jambe gauche elle fait rien, hein, G.

G : ouais.

J : et puis du coup regarde le mec après comment il est embarqué ! hein ?

G : j'passe devant !

M (nous diffusons la séquence suivante – temps 18'02 à 18'27 – t.d.p. 174 inclus)

J (sur le lancer du temps 18'02, diffusé image par image) : ah ! ah !

G : ouh là !

J : le pied droit ! le pied droit ! Un rêve ! ah, dommage que le pied gauche il dormait totalement ! tout est foutu, après ! dommage ! (sur le lancer suivant – temps 18'20) : oui ! Oh, c'était un grand jour ! c'était un grand jour pour le pied droit ! (sur le lancer du temps 18'26) regarde, il revient, il est bien...mais après non, il s'arrête.

M (nous diffusons le lancer du temps 28'01 – séquence : 28'01 à 30'06)

J : trop haut. De toi même tu le sens là.

G : ouais.

M (nous diffusons la suite de la séquence)

J (sur le lancer du temps 28'33) : oh il revient loin ! c'est le record, là ! par contre comme le pied gauche il fait rien du tout...pas facile à négocier.

M (nous diffusons la suite de la séquence)

J (sur le lancer du temps 29'45) : non. Non non. Particulièrement pas bon. Pied droit, tout. (sur le lancer suivant – temps 29'58) : bof...rien d'extra. (sur le lancer du temps 30'06) : Ouais, moyen, pareil.

M : on arrive à la cinquième séance (nous diffusons la première séquence de la cinquième séance – déplacements des temps 0'10 et 1'28)

J : fais pas ça. Laisse pas aller le bassin en arrière comme tu le fais là, sur une jambe gauche fuyante sur la fin. Très grave, ça. Très très grave. Ça prouve bien que ta jambe gauche elle est molle. Parce que...ton bassin il doit s'arrêter. En plus c'est pas beau, regarde, regarde ! Il faut qu'ça s'arrête !

M (nous diffusons le lancer du temps 9'53 image par image – deuxième séquence : de 9'53 à 10'44 inclus)

G : j'suis un peu trop d'bout là.

J : ouais. (sur le lancer suivant – temps 10'23) : ouais...passe le suivant.

M (nous diffusons la suite de la séquence, ce qui nous amène au lancer du temps 10'43)

J : là tu t'énerves, mais c'est pourtant pas plus mal que ce qu'on a pu voir avant.

G (sur le lancer du temps 11'04) là on voit que j'ai changé mon départ. Je monte sur ma jambe droite...

J (sur le lancer du temps 11'04) : tiens, tu peux le remettre au ralenti celui-là, sur son départ ?

M : oui. (nous rediffusons ce lancer image par image)

J : bon...là, y'a de la plante de pied.

G : oui : je monte sur la plante et je reviens après sur le talon.

J : c'est pas mauvais ça hein. Tant qu't'es équilibré tout va bien, tu sais bien. Le gros problème, que ce soit euh...la technique euh... on va dire la technique J.-J. ou la mienne, le départ...le résultat est le même ; le haut du corps est trop haut dans les deux cas.

G : mais là j'ai plus de vitesse sur la jambe droite avec la planche. Ça...permet de...

J : ça donne un mini-élan. C'est bon dans la mesure où c'est stabilisé au niveau de l'équilibre. Moi à mon avis ça va plus vite après, c'est même sûr...le problème, quand-même, que t'as G, c'est que dans les deux cas, tu remontes trop vite ; tiens on le voit sur celui-là (J se réfère au lancer de G du temps 11'33– troisième séquence : de 11'33 à 11'53 inclus).

M (nous continuons à diffuser la séquence, ce qui nous amène au lancer du temps 11'52)

J : là, là c'est pas mal...alors...la solution, pour pas que le plan d'épaules il remonte, c'est dans l'œil ; tu restes bas. C'est un bon moyen de contrôle. Il faut pousser sur talon avec une remontée d'épaules moindre. Et puis il va falloir trouver l'ordre des choses. Et attention : y'a une canne qui tire, et l'autre qui pousse. Il va falloir penser à ça.

M (nous diffusons les séquences suivantes – temps 22'40 (séquence 43) et 23'14 à 23'39 (inclus – séquence 44))

J (sur le lancer de G du temps 23'14) : alors il faut pas ouvrir hein. Il faut pas ouvrir à ce point-là. Sinon c'est pas mal...mais il va falloir mettre beaucoup plus d'action jambe droite.

(sur le lancer de G du temps 23'39) : ça y va, ça y va pied gauche. C'est bon. T'as vu ? et t'es pas trop en arrière.

M (nous diffusons la séquence suivante – temps 23'59)

J : c'est dur, aïe, ouïe !

G : ouais, là y'a un quart de tour sur la colonne vertébrale, donc à un moment donné ça va pas.

J : bon, là c'est pas mal, il est pas mal positionné, là. Mais c'est vrai que c'est dur.

M (nous diffusons la séquence suivante – temps 27'44 à 27'47 inclus)

J (s'adressant à G) : quand tu fais un truc comme ça, faut...on n'est pas au disque, donc...il faut faire attention de ne pas ouvrir trop vite. Il faut qu'tu restes fermé pendant que la jambe gauche se dirige vers le butoir. Et il faut que t'essaies de tourner le pied là-dessus. C'est aussi pour ça que je le fais travailler là-dessus.

M (nous diffusons la dernière séquence – t.d.p. 115, temps 28'52)

J (s'adressant à G) : oui...tout ça, faudra le travailler si tu veux faire une finale aux championnats de France cet été.

3.2. *disque*

Entretien de O – ante séance 3

M : salut O, merci de me consacrer un peu de temps avant la séance...

O : mais...de rien. Qu'est-ce que tu voulais me dire ?

M : je voulais simplement savoir ce que...ce que tu comptais travailler avec R aujourd'hui et pourquoi...

O : ben euh...disons que ce qu'on va essayer de faire c'est de...de gommer les...les défauts de R et...ben y'a encore du boulot.

M : c'est-à-dire euh...

O : alors déjà...le plus important ça va être euh...je sais pas si t'as eu le temps de regarder ce que t'as filmé avant...

M : si si.

O : alors sur ce qu'on voit dans le geste de R, c'est que...il a tendance à donner un gros coup de bras en finale...et sans rester sur ses appuis. Il est fort et il le sait et donc il a tendance à vouloir agir très vite avec le haut.

M : et donc euh...ça fait qu'il n'utilise pas ses jambes ?

O : ouais voilà...enfin c'est surtout qu'il est pose ses appuis de manière très euh...comment dire...rigide, sans souplesse quoi...et puis qu'après...il balance tout tout de suite devant avec le bras en avançant les épaules donc il a pas...il a pas eu le temps d'agir avec le bas quoi. Le haut agit d'abord.

M : et comment tu comptes t'y prendre pour qu'il agisse d'abord avec les jambes ?

O : ben...déjà j'sais pas si t'as vu la dernière fois mais...j'ai essayé de lui faire bosser l'avancée du bassin avec le kick, tu sais comme sur un scoot ou une moto. Ça permet d'avoir...genou droit dans genou gauche et d'ouvrir le bassin, sans tout...sans tout basculer le corps autour de l'appui droit. C'est pour qu'il ait un minimum...un minimum de prise d'avance en finale et qu'il ait le temps de bosser en dessous. Parce que là, j'sais pas si t'as vu mais...dès qu'il euh... dès qu'il pose en finale il est au-dessus de ses appuis, alors donc il a pas le temps de bosser dessus. C'est pour ça qu'il embarque tout vers l'avant. Donc là il va falloir qu'il tienne aussi plus sur ses appuis en finale. Mais pour ça faut d'abord que le bas engage le reste du mouvement.

M : O.K...et qu'est-ce que tu vas lui faire faire pour ça ?

O : ben...disons que là il va falloir reprendre ça mais l'intégrer dans la volte...parce que le problème aussi c'est qu'il a tendance à tout embarquer le poids du corps vers l'avant en tirant en épaule...et s'il fait ça...c'est sûr qu'à la reprise il pourra pas avoir d'avance du bas. Donc

il va falloir aussi travailler avec élan. Il va falloir qu'il change son entrée en volte sinon c'est sûr qu'il va avoir les mêmes problèmes en finale.

M : donc il va falloir recontextualiser le travail de la finale...c'est ça ?

O : ben ouais c'est ça...et puis après on verra dans la séance comment il réagit...

M : O.K. T'as prévu autre chose de particulier dans cette séance ?

O : non pas spécialement...on a toujours les mêmes trucs à paufiner dans le geste... mais ça c'est toujours pareil, il faut insister...

M : d'accord. Eh bien merci.

O : de rien.

Entretien O,R,C – post séance 3

M : bon euh...merci encore de me consacrer quelques minutes les gars et merci à toi C.

C : de rien.

O : mais y'a pas d problème si tu nous paies un coup à la fin de ta recherche...

R : on peut pas en négocier plusieurs ?

M : ben ça on verra... alors, un petit bilan de la séance ?

O (en regardant R) : ben il est un peu têtu le garçon là.

R (à O) : attends ça va j'essaie quand-même.

O : non allez...sans déconner...on va y arriver. Bon ce qu'on peut dire c'est que...malgré tout le travail qui a été fait, notamment sur euh...sur l'avancée du bassin et le retard du haut...c'est pas mal mais c'est...c'est pas régulier quoi. Ça a tendance à se dégrader dès que le garçon il cherche à vouloir mettre une avoine.

R : ouais...mais c'est chaud d'y aller à fond et de le faire clean quoi.

M (à R) : le problème c'est donc que tu veux y aller trop fort ?

C (à nous) : ah oui ça c'est sûr. C'est-à-dire que... (à R) : qu'effectivement dès que tu cherches à y aller fort, tu fonctionnes beaucoup...comment dire?...par contractions volontaires. Tu ne laisses pas faire ton engin quand tu l'engages sur le point haut et après c'est pareil, tu veux très vite tirer dessus...alors bon...

O : il est pose très fort ses appuis et il réagit tout de suite dessus sans prendre le temps de...de travailler souple dessus, quoi.

C : oui mais surtout qu'il...il...euh...il ne prend pas le temps d'enchaîner... [C : se lève, mime la reprise de l'appui droit et de l'appui gauche puis mime l'engagement de la hanche droite en position de double appui à partir d'une rotation du pied droit] ici...poser jambe gauche vite en restant derrière relâché des épaules tout en gardant le...le poids du corps sur jambe droite. Il faudrait qu'il arrive à ça, c'est-à-dire à poser droite, puis vite gauche...puis [C : mime à nouveau le geste] enchaîner par l'appui droit contre le côté gauche.

O : ça c'est aussi parce qu'il ne reste pas le...le poids du corps sur jambe droite à la reprise. Il veut tout embarquer devant.

C : ah oui. C'est sûr que si déjà tout le poids du corps est sur jambe gauche, c'est fini, c'est trop tard, et là c'est plus du lancer du disque [à R] : te vexes pas R !

R : mais non, j'écoute !

C : enfin...ce que je veux dire, c'est que...pour ça, il faut c'est vrai du relâchement, des appuis souples comme le dit...comme le dit O, mais... ce qu'il faut aussi...c'est aller poser l'appui gauche sur une même ligne que l'appui droit. [à R] : et ça, c'est un truc que t'as...que t'as pas encore intégré dans...disons dans ton schéma habituel. Parce que là on a bien vu que dès que tu voulais lancer fort, tu décalais à gauche et là c'est trop tard.

M : et donc pour euh...sur le plan technique, c'est donc surtout un problème de finale au niveau des appuis ?

C : oui enfin...

O : non parce que...je sais pas ce que t'en penses C, mais y'a toute l'entrée en volte à revoir, pour que justement il arrive comme il faut à la reprise d'appuis.

C : oui c'est sûr. Disons plutôt que...je crois que c'est justement parce qu'il est à l'aise, que c'est son tempérament d'agir comme il le fait en finale que...qu'il a ce départ. Ça lui permet de s'installer comment dire euh... disons...confortablement sur sa finale. Donc c'est pour ça aussi qu'il a ce départ. Il part très fort en tirant en épaule dès l'entrée en volte et donc il arrive au-dessus de ses appuis presque en...en simultané finalement et avec...le poids du corps entre les deux appuis, ce qui lui permet de réagir tout de suite très fort dessus.

O : c'est aussi pour ça que...que je le fais travailler en demi-volte en lui demandant d'aller chercher tout de suite avec...avec une avance du bas et non pas en embarquant les épaules.

C : oui mais pour qu'il stabilise un départ correct en demi-volte, il va falloir qu'il accepte l'idée d'y aller tranquille, qu'il laisse faire, qu'il laisse monter son disque et...et qu'ensuite il

s'organise dessous. C'est tout le corps qui va se glisser sous l'engin pour préparer son accélération en finale. Il ne faut pas chercher à tirer dessus.

O (à R) : t'as vu ? c'est ce que je te répète tout le temps.

R : oui oui, mais...je te crois.

M : O.K. donc en fait si j'ai bien compris...là où ça coince, c'est dans l'enchaînement des appuis en finale...mais pour ça, il faut travailler...les conditions qui permettent l'obtention d'une...d'une posture euh...exploitable pour la suite du geste ?

C : oui. Voilà. De toute façon tout est lié. L'athlète, il pourra toujours...chercher à compenser pendant le mouvement, mais il est clair que...si les conditions ne sont pas remplies avant, sur le plan de...de la technique, alors il pourra pas faire grand'chose.

O : c'est pour ça je crois qu'il faut toujours travailler euh...des points techniques précis, et là par exemple C lui a fait bosser euh... la finale sur les appuis...mais...il faut toujours ensuite euh...remettre ça dans le contexte quoi, sur...sur un geste complet, ou presque en tout cas.

C : tout en sachant qu'avec R, faut faire gaffe parce que dès qu'on le replace dans des conditions de lancer disons...classiques, il retrouve ses anciennes habitudes, ses anciens schémas.

M : et quand on vous voit passer beaucoup de temps, en fin de séance avec C, bosser l'enchaînement droite-gauche, c'est justement pour « casser » ces habitudes ?

C : oui. Et pour ça il faut répéter. Mais avec le garçon là il va falloir du temps. C'est pas encore gagné.

R : je suis quand-même pas un cas désespéré ?

O : ben si je le pensais j'aurais refusé de t'entraîner. Enfin on verra. Avec moi et avec l'aide de C de temps en temps, on finira bien par te dresser !

Entretien O – ante séance 4

M : eh bien euh...merci O de bien vouloir me consacrer quelques minutes...

O : de rien, de rien.

M : alors euh...vous allez faire quoi aujourd'hui ?

O : alors aujourd'hui c'est un peu particulier parce que...aujourd'hui c'est une séance où...où on va lancer des poids de trois kilos comme des disques.

M : et...pourquoi ?

O : alors y'a plusieurs objectifs hein. D'abord, bon...ça permet de faire un travail de muscu spécifique...et à la fois de sensations parce que... ça permet de bien ressentir les étirements et les contractions en finale. Et puis tu vois, pour R c'est pas plus mal parce que ça va l'obliger à allonger les temps moteurs...parce que le poids c'est plus lourd, donc là...la force centrifuge supplémentaire, ça va l'obliger à y aller plus tranquille, et donc on pourra mieux...mieux décomposer le geste.

M : mmhh...

O : et puis, y'a aussi que...qu'on pourra mieux sentir l'alternance entre les points hauts et les points bas, parce que...là encore c'est plus lourd, donc tu vois l'accélération du disque sur la descente se ressent plus...plus facilement, quoi.

M : O.K.

O : ah et puis aussi, mais c'est...c'est suffisamment important pour...pour en parler...ça permet de varier le travail donc euh...c'est bien pour...pour ne pas...enfermer les athlètes dans un stéréotype, mais...mais aussi pour euh...pour varier les plaisirs, quoi. Et bon...comme y'a pas de compet à venir tout de suite, c'est le moment où jamais.

M : d'accord. Et au niveau des situations que tu as prévues ?

O : oh ben...c'est plus ou moins toujours la même chose. On va prendre le temps de bien sentir le poids en finale hein, surtout au début, et puis après...on va en rajouter au fur et à mesure, jusqu'à aller sur une demi-volte ou un geste complet. Mais je vas faire attention à ce qu'ils y aillent progressivement, parce que bon...c'est lourd et il ne faudrait pas qu'ils se blessent maintenant !

M : d'accord. Tu as autre chose à ajouter ?

O : non.

M : bon...ben merci.

O : de rien. A tout de suite.

Entretien O/R – post séance 4

M : bon euh...alors O, par rapport à ce que tu m'as dit tout à l'heure, la séance s'est passée comme tu le voulais ?

O : ça a été, mais...bon...pour R parce que c'est surtout de lui dont il s'agit...on voit qu'il a toujours du mal à...à laisser faire...à agir longtemps sur...j'allais dire sur son disque mais c'est vrai aussi...non...sur son poids. Il cherche encore à tirer trop vite dessus, il reste pas sur ses appuis.

M : donc finalement, que ce soit avec un poids ou avec un disque, c'est toujours la même chose...ça n'a rien changé ?

O : ben si quand-même. Mais...justement, ce qu'il y a, c'est que...avec le poids, vu que c'est plus lourd, il le sent plus dans sa main...il se crispe plus...il sent qu'il doit agir plus dessus, donc euh...il arrive pas à garder un retard suffisant en finale... et comme c'est plus lourd, je pense qu'il n'ose pas créer trop d'étirement sur les pecs. C'est pour ça qu'il reste pas sur ses appuis...parce que...au moment où il pose, le disque est déjà presque parti. Donc il a pas le temps d'agir sur ses appuis.

M : et toi R, t'en penses quoi ?

R : ben...ouais...c'est plus dur à contrôler, et comme je cherche à...à le soulever, c'est vrai que mon bras il...il prend trop d'avance en finale donc euh...quand je veux agir avec les jambes, c'est trop tard, donc je peux pas avoir d'appuis...solides avec...avec du retard.

M (à O) : O.K. mais alors...tu crois pas que c'était...peut-être un peu trop dur comme travail ?

O : ben...disons que...si R acceptait d'y aller un peu plus cool et plus...relâché sur la mise en route, sur...sur l'entrée de volte, en laissant faire l'engin...au contraire ce serait un bon exercice, parce que... ça lui laisserait plus le temps de décomposer la finale.

M : pourquoi ?

O : ah ben parce que...tu vois...le...le mouvement de...de balancier entre... points hauts et points bas, il met plus de temps à se faire, donc ça laisse plus de temps à l'athlète pour s'organiser après le point haut qu'il va chercher en milieu de plateau. (à R) : Mais pour ça il faut pas vouloir agir tout de suite dessus. Hein R ?

R : ouais ouais.

O : donc il faut pas vouloir tout le temps être à fond !

R : mmhh...

M (à O) : tu lui demandes souvent de rester sur ses appuis...

O : oui. Oui parce que...de toute façon, quoiqu'il arrive, il faut être sur deux appuis pour pouvoir accélérer un engin, que ce soit au poids, au disque, au marteau ou au javelot. Donc même s'il...même s'il s'embarque tout de suite au début, même s'il fait tout trop vite, de toute façon, quoiqu'il arrive, plus il acceptera de rester longtemps sur ses appuis, plus il pourra accélérer le disque...alors bon...évidemment c'est efficace qu'avec du retard du haut, mais ça reste quand-même une condition euh...indispensable.

M : O.K. Et à part ça, sur cette séance, tu as autre chose à ajouter ?

O : ben...non je crois que l'essentiel a été dit.

M : d'accord, merci à vous deux.

R : de rien.

O : mais...c'est nous qui te remercions. Ça nous donne l'occasion de réfléchir un peu (rires).

Entretien O – ante séance 5

M : bon...on repart pour un petit entretien ?

O : allez, c'est parti !

M : alors dis-moi O, qu'est-ce qui est au programme aujourd'hui ?

O : bon, aujourd'hui, on va poursuivre toujours dans la même euh...lignée. On va bosser la finale, avancer l'épaule, laisser faire le bras...agir par les appuis, relayer par les rotateurs...enfin...toujours pareil, quoi. Rester solide sur les appuis pour pouvoir transmettre les forces au disque...et donc bosser aussi...l'enchaînement des appuis dans...dans une rythmique favorable, toujours en étant long dans ce qu'on fait, avancer dans le plateau.

M : et par rapport à la séance précédente, qu'est-ce qui change ?

O : ben...déjà là on va lancer le disque, c'est quand-même plus pareil. On va...recontextualiser tout le travail. Retrouver un rythme global de lancer de disque. Parce que bon...il faut quand-même stabiliser le geste.

M : et tu as prévu quoi comme situations ?

O : toujours les mêmes, qu'il faut retravailler sans arrêt parce que c'est pas encore automatisé. J'ai quand-même envie que R ait un plus grand retard en...en translation. Il a tendance à vouloir trop tourner, à tirer en épaule gauche au départ et à ne pas trop avancer dans le plateau...alors qu'au disque, on va d'abord chercher à avancer.

M : et donc euh...par quels...par quels exercices, par quelles situations tu comptes y arriver ?

O : ah ben y'a toujours la demi-volte, ça c'est incontournable. Mais à un moment donné, on peut faire des pas chassés ou ce genre de truc. Ça a beau ne pas être facile à intégrer par un athlète, et surtout par un gars comme R...ça reste efficace parce qu'avec ça...c'est sûr qu'il va se sentir obligé d'avancer !

M : O.K. Tu dis qu'il tourne...

O : oui, sur place. C'est-à-dire qu'il euh...qu'il a tendance à privilégier la rotation à...à la translation alors que...c'est l'inverse. La rotation...elle sert juste à la prise d'avance en...en torsion dans la finale. Parce que bon...il faut pas oublier que le bras fait un arc de cercle en finale, et donc il faut un sacré travail de torsion détorsion et pour ça, le plus efficace ça reste la volte et le relais...très fort sur le travail du pied droit à la reprise. Mais si on n'avance pas, ça sert à rien c'est comme euh...comme pédaler dans la semoule.

M : O.K... Tu as quelque chose à ajouter ?

O : non.

M : bon, merci et je te retrouve tout de suite ?

O : ça marche.

Entretien O/R – post séance 5

M : encore une fois merci de me consacrer quelques minutes les gars.

R : pas de problème.

O : allons-y !

M : bon...qu'est-ce que vous reprenez d'essentiel dans cette séance ?

O : alors...on notera toujours...un manque de...de progressivité dans l'accélération de l'engin.

M : c'est-à-dire ?

O : c'est-à-dire que...(à R) : dans la mesure où tu veux tout de suite mettre une patate dans le disque dès qu't'arrives en finale, tu...tu fonctionnes par opposition et c'est pour ça que tu ne restes pas sur tes appuis et ta finale est si...si...monobloc on va dire.

R : ouais...

O : en fait, quand je te demande d'accompagner ton disque jusqu'au bout en cherchant du rayon...c'est...pour sentir une accélération...progressive. C'est pour éviter les secousses. Parce que toi, tu veux tout de suite agir à fond sur l'engin en donnant un coup de pec. Mais le problème, c'est qu'avec l'inertie de l'engin, ça fait quelque chose de violent qui...qui te fait...reculer finalement. Donc tu décolles tes appuis et tu lances euh...plus ou moins dans le vide, sans avoir le temps de...d'agir dessus à partir du bas du corps, à partir des jambes.

R : ah d'accord...ça je le ressens plus au poids.

O : ben oui parce que c'est...c'est plus lourd et y'a le butoir sur l'appui gauche...mais...sinon c'est le même problème...alors du coup tu vois tu recules les fesses en avançant les épaules (O : mime le geste correspondant) et t'as pas d'appuis euh...fixes, solides quoi...parce que...finalement, ta seule manière de continuer à faire avancer ton engin, c'est de décoller tes appuis.

M : O.K. Et comment peut-on faire pour y remédier.

O : ah ben pour ça c'est...finalement c'est assez simple. Il suffit de travailler cool sur du sans élan en décomposant le geste au ralenti...et ensuite, il faut bosser l'enchaînement entre l'élan et la finale...la reprise d'appui quoi...pour euh...pour continuer à avancer sans temps d'arrêt et transmettre toute la vitesse euh...de façon...progressive à l'engin. Alors bon...t'as vu qu'on l'a fait, mais...(à R) : il faut pour que ça marche que...que t'acceptes d'y aller mollo, faut que...tu restes souple sur tes appuis pour enchaîner vers l'avant et que tu attendes avant d'agir sur le disque. Sur le poids c'est pareil. C'est exactement le même problème. Là on a l'impression que tu fais la même chose avec les deux jambes : tu réagis d'un coup vers le haut !

R : ouais.

M : et toi, R, qu'est-ce que tu en penses ?

R : ah oui, je suis d'accord...mais euh...je ne sens pas encore les moments où...où je peux vraiment accélérer. Enfin...c'est déjà mieux qu'au début je trouve. Je me sens un peu...moins perdu, quoi. Mais...c'est vrai qu'en finale, je suis pas encore vraiment dans les temps.

M : et comment tu crois que tu va réussir à t'améliorer à ce niveau-là ?

R : ben...en répétant...là c'est déjà mieux qu'au tout début même s'il y a du boulot. Il faut que...que je...euh...enfin...dans la forme c'est mieux, mais faut maintenant que ce soit efficace pour...pour lancer loin.

O : oui, mais il ne faut pas que tu cherches absolument à lancer le plus loin possible...à tous les coups. Parce que c'est à ce moment-là que tu refais des trucs avec lesquels tu vas plafonner. Pour répondre à la question de M, je dirais que pour t'améliorer, il faut que tu sois patient, et que tu acceptes d'être un peu moins bon en...en performance euh...absolue pour le moment. Et en plus on s'en fout, les compets c'est pas pour tout de suite !

R : ouais ouais.

M (à O) : O.K. Pour en revenir à l'exo où...où il s'agit de faire un pas chassé en ayant placé le disque sur un point haut...comment expliques-tu l'échec de R ?

O : alors ça, c'est du typique R. Je pose mes appuis en même temps, je réagis globalement dessus de la même manière et boom ! je mets une avoine dans le disque en reculant. Alors qu'au lieu de ça, il faut...au contraire, éloigner son engin et avoir une progression sur des appuis qui n'ont pas...la même fonction. Il faut dissocier tranquillement en gardant l'engin éloigné. Disons que...c'est un échec au début pour R parce que, dans cet exercice, s'il réagit comme il a l'habitude de le faire, il va encore plus euh...échouer que quand il lance sur un...un lancer complet. Parce que là y'a moins de vitesse, moins de rotation et plus de prise d'avance en...en translation. Donc ça l'oblige à ordonner calmement toutes les actions...à partir du sol, en dissociant l'action des jambes. C'est donc très dur pour lui et ça...ça le sanctionne tout de suite parce que là c'est sûr...c'est sûr que si...que si il balance tout d'un coup en posant les deux appuis en même temps, il va décoller et reculer...et alors je te parle même pas de la trajectoire du disque !

M : la trajectoire ?

O : oui. Ça va donner un geste beaucoup plus...hasardeux, plus...plus flou, donc c'est plus dur à contrôler et donc le disque il peut partir un peu n'importe comment. D'ailleurs on l'a vu.

R : ouais. C'est vrai que c'est dur à contrôler...mais sur les derniers c'était mieux.

O : d'où...une fois encore...et surtout à ce niveau-là, l'importance de la répétition.

M : tu penses qu'en répétant, ça viendra ?

R : j'espère.

O : je pense que oui. Car ce sont des gestes qui...enfin...t'as beau essayer de modifier, de mettre en place des situations...ça devient des trucs assez fins mine de rien. Et là pour réussir il faut vraiment que l'athlète, il s'adapte, qu'il construise ses...comment dire...ses repères, ses sensations. Il faut qu'il automatise des séquences euh...précises et qu'après il les face entrer dans...dans son programme moteur. Là sur ces trucs-là c'est aussi un travail euh...personnel, sur soi.

M : O.K. Tu es d'accord, R ?

R : ah oui. D'ailleurs, c'est vrai que...en répétant, je sens que je maîtrise mieux, même si y'a encore du boulot.

M : d'accord, merci... vous voulez rajouter quelque chose ?

O : non non.

R : non plus.

M : bon eh bien...merci une fois encore !

R : de rien.

O : non non, ça nous fait plaisir qu'on s'intéresse un peu à nous (rires).

Entretien d'autoconfrontation de R (avant la sixième séance) :

R : athlète

M : nous-même

M : bon eh bien...tout d'abord merci de m'avoir accordé cet entretien

R : mais de rien !

M : alors...voilà comment ça va se passer...là j'ai des séquences issues des séances que j'ai filmées...je vais te les passer dans l'ordre chronologique. Alors pour commencer, ça c'est lors de la deuxième séance...où je suis venu vous filmer.

R : ouais.

M : alors euh...tu vois je vais te présente la vidéo...n'hésite pas à me demander d'arrêter, de faire des arrêts sur image, de revenir sur les passages...

R : ouais, pas de problème.

M : tu me diras tout ce qui te passe par la tête en voyant la vidéo, ce que ça t'évoque, ce que tu ressens, ce que tu penses de ces passages avec O... (nous diffusons le début de la vidéo) Là voilà, qu'est-ce qui se passe là ?

R (sur la séquence 1, première intervention de O) : là il m'explique euh...ben c'est un de mes gros défauts en fait c'est que je reste pas sur mes appuis c'est...tout le temps tendance à...à partir en n'importe quoi en fin de volte, quoi.

M : mmhh...

R : je reste pas planté dessus.

M (nous diffusons la suite)

R : (sur la séquence 1, deuxième lancer) eh ouais voilà j'ai du mal à rester le bassin en avant, c'est vrai que ça part vite en épaule.

M : tu veux peut-être regarder à nouveau ?

R : non, non c'est bon.

M : et en quoi tu penses que ça te pose problème ?

R : ça pose problème parce que le final est foireux, ça...en...en n'arrétant pas de tourner t'as...ben je perds de l'énergie en fait quoi. L'énergie de la rotation elle s'en va...elle s'en va en fin de volte alors qu'elle devrait rester bloquée et...tout balancer vers l'avant. Ça part euh...ça part sur le côté quoi.

M : et quand tu fais ton geste, comment tu sens ce phénomène que tu me décris ?

R : ben je sens que...j'arrive pas vraiment à...à bloquer quoi, c'est vrai que...j'ai beau essayer de...de planter le pied gauche fermement à chaque fois ça...ça part quand-même quoi.

M : OK. (nous diffusons la suite – séquence 2). Alors là que penses-tu de ce que te propose O à ce moment-là ? (séquence 2, première intervention de O)

R : ouais. Alors là c'est un travail de...pose de...pose de jambe gauche qui va entraîner la rotation de la hanche et euh...pour pouvoir tout balancer. Ben là...là ce qu'on voit à l'écran c'est quand-même pas trop mal réalisé (R se réfère à sa première tentative). Ouais. Là (sur son deuxième lancer) je reste sur mes appuis quand-même. Ouais, ouais ben là (sur son troisième lancer) quand-même on voit que je...j'entame...j'entame en épaules euh...avant...avant la rotation du bassin, donc y'a pas vraiment de retard, quoi, c'est ça qui...qui cloche sur ce lancer.

M : comment on pourrait qualifier ce type de lancer ? monobloc ?...

R : ouais, voilà, dans l'ensemble ouais, même pire que monobloc, c'est que je prends de l'avance avec mes épaules, c'est le contraire qui se passe.

M : ah oui, c'est l'inverse.

R : ah ouais, ouais ouais.

M (nous diffusons la suite)

R (sur l'intervention suivante de O) : ah oui, alors c'est les appuis...en ligne, quoi.

M : et O te dit que ton appui gauche...

R : trop à gauche, ouais...(sur son lancer suivant) ouais, c'est encore trop à gauche mais moi je me sens plus à l'aise en...en ayant un appui plus à gauche, parce que je me sens pas équilibré en ayant les jambes sur une même ligne, quoi. Il faut qu'il y ait un léger décalage, parce que sur une même ligne c'est moins stable à l'arrivée.

M : t'es plus stable en ayant un plus grand écart d'appuis...

R : ouais, avec les appuis décalés.

M : comment ça se fait ?

R : ben si tu veux en...en finale, quand t'arrives comme ça (R mime une finale en ayant les appuis sur une même ligne fictive, correspondant à la bissectrice de l'angle du secteur de réception de l'aire) en rotation t'as pas...t'as pas la jambe gauche pour bloquer. Plus elle va être euh...sur la gauche, plus tu vas pouvoir t'appuyer dessus, parce que si elle est là (R

décale son pied gauche vers la gauche à gauche de son pied droit (vue de face)) c'est sur que...t'as pas de contrefort quoi.

M : OK...et O, lui, a l'air de vouloir que tu rapproches plus tes appuis...

R : oui, mais C aussi, C aussi me dit d'avoir les deux appuis sur la même ligne.

M : et toi t'es gêné avec ça ?

R : ouais, j' préfère avoir un appui plus à gauche.

M : tu sens que c'est plus cohérent par rapport à ton geste ?

R : ouais et je sens surtout que c'est mieux pour bloquer. Déjà que j'arrive pas trop à rester sur mes appuis en finale, donc euh si il faut rester sur une même ligne ce sera pire.

M (nous diffusons la suite) : alors ça (sur l'intervention suivante de O)

R : ouais, genou droit dans genou gauche au niveau du passage euh...au niveau du passage de la jambe gauche.

M : et le fait de rapprocher tes genoux, tu penses que ça va t'aider ?

R : ouais ça raccourcit euh...ça raccourcit le trajet quoi, au lieu de couronner...ça ramène plus direct.

M : et le fait de « couronner », ça entraîne une perte d'efficacité ?

R : ouais, une perte de temps, donc...t'as une pose d'appui gauche plus lente donc forcément euh... ouais c'est moins efficace.

M : alors on va passer à la troisième séance...

R (sur le premier lancer de la séquence 3) : on peut passer au ralenti... ?

M (nous diffusons ce lancer au ralenti)

R : là tu vois, là c'est...je reste pas sur mes appuis en finale...et euh...peut-être un manque de retard du haut en début de volte. (sur l'intervention de O suite à ce lancer) : ouais ben c'est ce qu'il me dit hein, ouais.

M : c'est-à-dire ?

O : c'est-à-dire de tenir euh...le disque en retrait quoi.

M de l'éloigner ?

R : ouais, de prendre du retard avec le haut en fait.

M (sous diffusons la suite)

R (sur le lancer suivant et le commentaire de O y faisant suite) : ouais, c'est parti en épaule et puis y'a pas vraiment d'angle quoi, on dirait que c'est tout sur le même plan.

M : au niveau de...du disque ?

R : ouais.

M : d'accord. (nous diffusons la suite)

R (sur le lancer suivant) : et là y'a pas vraiment de point haut et de point bas quoi. C'est pas assez marqué.

M : point haut point bas, c'est quelque chose qui t'aide à contrôler ton disque, à contrôler ton lancer ?

R : euh...ouais, mais quand c'est trop exagéré, le point bas on a tendance à le faire vraiment bas...c'est-à-dire le disque à la hauteur de la hanche, avec l'épaule fermée, alors que l'épaule doit rester ouverte en point bas.

M : il y a peut-être une contradiction à gérer à ce niveau... ?

R : ouais, enfin c'est...c'est pas vraiment une contradiction, mais c'est que le point bas ça ne doit pas venir de l'épaule, mais ça doit venir de l'inclinaison du buste.

M : ouais, d'accord. Et tu penses que tu as besoin de travailler à ce niveau-là ?

R : ouais, ouais carrément parce que là je reste droit.

M (sur l'intervention suivant de O) : et là, tu es d'accord avec lui ?

R : ah oui, complètement ouais. C'est...c'est ce qu'il me dit, l'inclinaison du buste pour avoir un point bas.

M (nous diffusons la suite)

R : (toujours sur l'intervention de O) c'est un problème ça aussi, c'est que jambe droite reste raide, quoi, alors que ça devrait être un ressort.

M (nous diffusons la suite)

R (sur son deuxième mime) : ouais là encore, pas de tenue sur les appuis en finale. (sur le lancer suivant) : ben ouais là aussi. Ça se ressemble tout ça, ça se ressemble vraiment. (sur la dernière intervention de R sur cette séquence) : ouais, ça ouvre, ça on a pu le voir...

M (nous diffusons la suite)

R (sur la séquence 4) : ben ça on en a parlé tout à l'heure, c'est toujours cette histoire des appuis sur une même ligne...là on voit que j'ai du mal à rester stable...ouais, toujours pareil.

M (nous diffusons la suite – séquence 5)

R : là c'était assez perturbant au début.

M : ça sert à quoi ?

R : ça sert à avoir une action...une action...ordonnée des obliques et des rotateurs en gardant du retard, et avoir une bonne reprise d'appuis. (sur la deuxième intervention de O) : ouais, là quand-même il décale son appui gauche. (sur sa troisième tentative) : c'est un peu mou là quand-même !

M (nous diffusons la suite – séquence 6)

R : là sur mon lancer on voit qu'il y a une perte d'appuis euh...alors que le poids n'est pas encore parti, quoi...et à part ça, pour une finale rotation ce n'est quand-même pas trop mal dans l'ensemble ! Et sur les consignes de O, ouais...enfin on va voir plus tard car là c'est le début au poids.

M : et si on devait faire un bilan de tout ça ? qu'est-ce qui te gêne en ce moment surtout au niveau de ton geste ?

R : y'a pas mal de trucs à travailler du style la reprise d'appuis finale...et il faudrait mettre un plus d'ellipse dans la volte...au lieu que ce soit un cercle sur un plan, il faudrait placer un point haut et un point bas...plus tout ce qui a été dit, qui recoupe ce que je te dis là...le reste, ça va être un moyen pour obtenir ça, et c'est ce qui...enfin je pense...pourra me faire progresser cette saison.

Entretien d'autoconfrontation d'O (avant la sixième séance) :

O : entraîneur

M : nous-même

M : bon alors, si tu peux me dire ce que vous travaillez en ce moment et pourquoi vous le travaillez...

O : ben euh...l'objectif euh...pour R, l'objectif pour R c'est de se qualifier aux championnats de France au disque et...euh...comment...c'est être finaliste au poids aux championnats de France. Donc euh voilà.

M : d'accord. Et pour le moment donc...

O : on a travaillé sur le disque. Plus une découverte du disque sur ma méthode d'entraînement puisque c'est la première année qu'on travaille ensemble...et donc celle de C.C. puisqu'on a une méthode à peu près similaire puisque c'est lui qui m'a appris. Ça se retrouve. C'est un mouvement euh...un mouvement d'ensemble à peu près correct. Dans le disque. C'est-à-dire on va travailler euh...toute la dextérité, tout le travail de rotation, toute la gestuelle, avec un travail...plein de points quoi, à travailler, de manière à...à amener quelque chose de bien en global.

M : il y a donc plusieurs trucs en même temps qui sont recherchés ?

O : ouais c'est ça. Donc ce travail-là, c'est pour cette année si tu veux. C'est général. C'est un travail général. Aussi bien...aussi bien en musculation aussi, aussi bien en vitesse, aussi bien en souplesse. La technique, c'est général, de manière à...à amener R à...à lancer correctement...de manière aussi à ce qu'il puisse se faire plaisir dans les séances. Parce que j'aime bien cette sensation de plaisir dans les séances hein. Si on travaille euh...trop dur d'entrée de jeu avec vraiment des points techniques alors qu'il maîtrise pas déjà l'ensemble à peu près, ça sert à rien.

M : mais alors est-ce que, quand-même, il n'y aurait pas quelques points...quelques gros trucs qui l'empêchent de...de se faire plaisir justement ou de lancer correctement ? Est-ce qu'il y a des trucs à travailler dans ce sens tu penses chez lui ?

O : oh ben euh...ouais la coordination.

M : coordination générale ?

O : ouais. Coordination générale euh...là on sent bien que sur droite-gauche en finale il est euh...en phase finale il est pas sur ses appuis. Euh...relâchement d'épaule. C'est quelqu'un qui est très fort d'origine et qui entretient sa force avec la musculation, d'où euh...il ne faut pas être tout le temps muscu muscu muscu et là en l'occurrence...surtout pour le disque. Il en fait trop, donc euh...il a...il a pas ce relâchement d'épaule nécessaire pour euh...pour rechercher du rayon en phase finale et puis chercher l'aisance et la souplesse dans le mouvement.

M : ça c'est un truc que vous allez travailler ?

O : ouais, ouais déjà ouais.

M : et euh...relâchement de l'épaule, la phase finale...droite-gauche tu disais aussi sur...

O : ouais. Faut être souple et fort. Alors euh...il est fort...il est fort en jambes hein mais...il est pas souple et puis il arrive sur des mouvements relativement rigides qui ne permettent pas qu'il tienne en équilibre. Il est déséquilibré sur gauche, il part en avant ou il tourne encore un peu à la phase finale. Donc euh...tout ça c'est à apprendre quoi...

M : OK. Là je vais te passer quelques vidéos...n'hésite pas à arrêter, à revenir en arrière...on va commencer par euh...le 26 février... (nous diffusons la première séquence)

O (sur le premier lancer de R) : alors oui euh...passage du disque très bas...hein sur ce mouvement-là faut qu'on ait un disque un petit peu plus levé. Alors la démonstration de ce que je fais moi sur la deuxième image, ben c'est ce que je lui fais voir justement.

M : et le mouvement vers l'avant ?

O : c'est un tirage. Ce manque de souplesse qu'il a, il compense par un tirage...un tirage d'épaule en phase finale. Donc il devrait vraiment travailler avec son épaule complètement, et non il tire, parce qu'il peut pas faire autrement.

M : d'accord.

O : voilà regarde (sur le deuxième lancer de R), boom. Et tu vois qu'il est pas sur ses appuis. Même là...à chaque fois je lui demande de tenir sur ses appuis...alors qu'il devrait être sur des appuis relativement souples, on s'aperçoit qu'il est sur des appuis tendus et qu'il a du mal

à tenir l'équilibre. Ceci dit euh... S qui est à un meilleur niveau euh... que lui au disque, c'est ce que je lui ai fait bosser euh...la souplesse sur les appuis, sur des jambes fléchies, qui tiennent.

M : nous poursuivons la diffusion.

O (sur la séquence 1, deuxième lancer de R) : ouais...fesses en arrière, il tire dessus...travail jambe droite...ouais...pose jambe gauche tard...et il accélère comme il peut.

M : et ça, ce que tu lui fais faire là (séquence 2, première intervention de O) ça sert à quoi ?

O : alors ça c'est la phase finale hein. Chercher donc une phase finale où tu vas placer ton épaule euh...Justement sur un point haut en milieu de plateau...il faut...avant de... justement prendre de l'avance sur l'épaule encore plus...il faut accélérer ton pied gauche pour mettre en tension justement...toute la face pectorale.

M : mettre en tension la phase pectorale...

O : faut accélérer pour mettre encore plus en tension...tu vois alors lui ce qu'il fait mal c'est...euh...il va chercher sur des appuis trop hauts, hein il est un peu aérien sur ses appuis, et quand il pose ses appuis il entraîne tout de suite son épaule alors qu'il faudrait qu'il la laisse vraiment derrière quoi. Tout mettre en tension : pectoral, obliques, euh...après toute la phase abdominaux obliques rotateurs quoi.

M : OK.

O : et lui tu vas voir il va poser appui, et à peine appui posé, et tout part.

M : tout part. OK.

O : oui là paf. Tout est parti. Il devrait déjà dans un premier temps travailler être sur ses appuis, et après...laisser son bras faire.

M (nous diffusons la suite de la vidéo)

O (sur la séquence 2 – deuxième intervention de O) : ouais. Genou contre genou... C'est genou dans genou, alors ça c'est la méthode C, c'est-à-dire que...pour être plus efficace, pour avoir une rapidité gestuelle, il est préférable de faire ça (O : mime un retour du membre inférieur gauche – reprise de l'appui g gauche pour la phase finale – sur un mouvement de flexion/extension, la flexion étant maximale au moment où le genou gauche atteint le genou

droit. Les deux genoux se touchant presque) que de faire ça (même mouvement avec une flexion moins marquée et des genoux plus écartés). Tu viens chercher ici tu accélères encore plus vite que si tu fais ça (même comparaison gestuelle) et que tu essaies de poser ton appui au sol. Bon là je ne lui montre pas mais j'essaie de l'amener à le faire.

M : et tu penses que ça aura aidé R de lui dire ça ?

O : ouais. Ouais et c'est un bon point-clef qui m'a servi moi. C'est-à-dire genou droit dans genou gauche. C'est un peu la moto que tu veux démarrer, le kick, et hop tout de suite tu tapes ; je t'en ai déjà parlé hein. C'est pour éviter en plus...c'est pour éviter, si tu mets tes deux genoux au même niveau, de monter sur tes appuis aussi. C'est à-dire que si tu fais ça, ça évite de faire ça (O : mime un redressement de l'ensemble du corps sur un retour de la jambe gauche tendue, jambes écartées). Donc t'es ici, t'es sûr de travailler sur un même plan.

M : donc pour R, c'est ce qu'il faut.

O : oui, pour l'empêcher d'être haut et de partir tout de suite sur son côté gauche.

M (nous diffusons la suite)

O : alors normalement là tu vois...c'est son centre de gravité...quand tu fais ça il est plus bas.

M : centre de gravité...

O : c'est ce qu'on recherche hein, de toute manière, car il est trop aérien. Il a des problèmes sur ses appuis ; si en plus il le fait pas et qu'il monte sur ses appuis il tiendra pas dessus.

M : et...euh...tu lui dis de moins décaler son appui gauche à gauche...

O : oui. Mais il fait ça parce qu'il bascule au-dessus de son appui gauche...c'est parce qu'il est trop aérien sur ses appuis. C'est lié. Comme il est trop haut sur le droit, son pied gauche continue son chemin et donc ça continue...dans le mouvement...ça continue à tourner.

M : et c'est pareil en volte ?

O : oui c'est pareil. Il est debout et il cherche à réagir tout de suite dès qu'il pose pied gauche. mais comme il est debout, ça fait un lancer...global.

M O.K. (nous diffusons la suite)

O : si un jour tu rencontres quelques problèmes de...si tu rencontres une incohérence dans mes explications par rapport à un point donné, tu vois par exemple que j'explique ça de cette manière-là aujourd'hui et puis que dans trois semaines j'explique autrement, tu me dis hein. Tu m'arrêtes de suite hein.

M : mmhh...

O : il se peut qu'aujourd'hui euh... aujourd'hui j'explique comme ça parce que l'approche...si tu veux c'est les appuis bas et...et c'est ça. Il se peut que je lui donne une petite variante des fois sur le mouvement, pour lui faire comprendre autre chose. C'est-à-dire que...il m'arrive de déformer le mouvement...déformer le mouvement pour lui faire comprendre autre chose. Volontairement, pour lui faire comprendre autre chose. Faut en tenir compte hein. Moi je fais faire des choses euh...en l'occurrence hier soir à B (une lanceuse de javelot entraînée par O)...mercredi soir, je lui faisais passer son javelot très très haut...non pas qu'on aille le chercher jusque-là hein le javelot quand on le lance...mais je le faisais exprès pour que son bassin soit plus haut. D'accord tu vois ?

M : oui.

O : donc il se pourrait que...au disque je fasse la même chose pour...un autre point.

M : c'est donc une sorte de procédé d'enseignement... ?

O : ouais. Je déforme...pour arriver à mes fins. (sur le dernier lancer de la séquence 2) : celui-là encore n'est pas trop mal...dans sa phase...c'est un disque qui passe pas trop...bas...Il accélère bien avec l'épaule...il aurait une jambe un peu trop tendue à mon goût...hein il arrive sur une jambe gauche un peu trop tendue. Je serais un peu plus souple sur ma jambe gauche, mais c'est pas mal ce qu'il fait. C'est beaucoup mieux que celui d'avant.

M : alors là c'était la séance suivante (séance du 03/03/2004 – nous diffusons).

O (sur le premier lancer de la séquence 3) : alors là ça va assez vite tu vois. Ça va vite. Surpris par la vitesse que tu peux mettre en dessous...tiens tiens tiens tiens... oui là tu vois il va chercher son point haut devant, donc là à mon goût...on le fait tous mais euh...il a décollé son pied...droit un petit peu trop vite du sol...pour aller chercher au milieu. Là son point haut est super, c'est ce que je lui demande, le regard est bien passé...bon maintenant voilà, le gros problème, et c'est ce qui faut, bon ce qu'il a réussi à faire, c'est...mettre de la vitesse dessus mais...son appui gauche n'était pas au sol que son épaule tournait déjà. Donc on parle de

souplesse...là il n'avait pas de souplesse hein, dans le mouvement. Il est là...c'est...sa jambe gauche entraîne son épaule droite.

M : d'accord. Donc il y a toujours ce problème-là.

O : ah ouais ouais y'a toujours ce problème-là, c'est qu'il veut toujours tirer en épaule, mais je crois que c'est le problème de tout débutant hein, et pour lui aussi malgré son niveau ! A moins de s'appeler S et d'avoir des qualités de souplesse d'épaule vraiment phénoménales. C'est vrai que S est super bien placé là-dessus en phase finale. Sur l'épaule hein, parce que son disque est un peu trop bas. Là (sur l'intervention de O – lors de la troisième séquence – relative au décalage du pied gauche pour la position de départ de l'entrée en volte) je lui demande de décaler un peu son pied gauche à l'intérieur du plateau, ça c'est pour faciliter le passage... Là (sur le lancer suivant) la pose de son pied gauche entraîne son épaule. Là (sur l'intervention suivante de O, lorsqu'il imite le geste de R) je le fais volontairement et ça se voit bien d'ailleurs... là (sur le geste suivant – mime de R) ça serait pas trop mal, faut pas se plaindre...ah voilà c'est...

M : c'est un mime.

O : ah oui... Ah hop là (sur le mime suivant de R), tirage d'épaule. Normalement euh (sur le l'intervention suivante de O et sur le lancer y faisant suite)...épaule gauche doit pas dépasser le centre du plateau et il doit travailler dessous après.

M : d'accord.

O : et il le fait au poids aussi en rotation... Ah oui voilà là (sur le lancer suivant), hop... ouais tu vois là, là c'est important...ah c'est pas mal (sur le lancer suivant), c'est pas mal tu vois, mais y'a toujours du retard dans l'accélération de la jambe gauche...d'où l'importance de...baisser le centre de gravité et de travailler genou droit dans genou gauche et de passer plus vite sur son appui... là (sur le lancer suivant) il aurait tendance à être un peu...trop déséquilibré sur...sur face avant.

M (nous diffusons la suite – séquence 4)

O : ça c'était avec C, non ?

M : ouais.

O : ouais...alors...euh...c'est vrai que moi j'ai tendance à lui dire de décaler un peu sur la gauche alors que C nous fait travailler sur une ligne...ouais...c'est que...C nous fait travailler sur une ligne car on a tendance...naturellement...à décaler vachement. Il nous fait travailler sur une ligne sachant que forcément y'a un décalage. Hein ? On peut pas...on peut pas être ici (O positionne ses deux appuis sur une même ligne fictive, correspondant à la bissectrice de l'angle du secteur de réception de l'aire) et lancer, c'est pas possible. On n'est pas sur les appuis. On est obligé de décaler pour faire passer le bassin. Il faut au moins avoir la largeur de bassin. Il nous fait travailler sur une ligne justement pour qu'on se force...

M : il suggère le plus pour avoir le moins ?

O : exactement c'est ça ouais !

M : OK. Et sur ce que fait R ?

O : R est habitué à avoir les appuis écartés...latéralement, en finale...et il va falloir bosser pour qu'il les rapproche un peu plus pour pouvoir avancer et bloquer efficacement.

M : OK. (nous diffusons la suite – séquences 5 et 6)

O (sur la séquence 5) : ouais, et là c'est pareil. Ce genre de truc, ça va l'aider pour pouvoir ordonner ses actions à partir du sol et avoir des appuis solides en conservant un retard du haut. D'ailleurs il a du mal, donc il va falloir continuer à en faire pour qu'il intègre le timing... (sur la séquence 6) : bon ben là, on voit que ça manque toujours de fixation en finale, les fesses en arrière...et que c'est global au niveau de l'action des jambes... (sur son intervention) : c'est d'ailleurs ce que je lui dis ! mais là c'est pareil, il va falloir du temps... surtout qu'il commence au poids en rotation.

M : d'accord...

O : tu m'as fait voir tout ce que tu voulais ? Parce que là il y en a qui m'attendent !

M : ouais. C'est bon. OK merci et à tout de suite j'arrive !

Entretien d'autoconfrontation O/R (avant la sixième séance) :

O : entraîneur

M : nous-même

R : athlète

M : alors messieurs, merci de revenir tous les deux pour qu'on discute ensemble de ce qui a été fait jusque-là...

O : pas de problème, c'est parti...

M : alors...on va repasser les séquences que vous avez vues tout à l'heure...et...ça vous permettra de pouvoir discuter dessus...voilà c'est reparti (nous diffusons la première séquence)

O (sur le premier lancer de R, à R) : tu vois là, tu tires en épaulement sur la finale.

R : ouais...

O : (sur le deuxième lancer de R) et t'es pas sur tes appuis...alors...tu tires en épaulement en reculant les fesses, tu vois ?

R : oui.

M : et toi, R, t'en penses quoi ?

R : ben...on se rend mieux compte sur la vidéo c'est sûr...là je...je contracte tout et je tire dessus tout de suite...c'est...pas très fluide quoi...et...c'est pas solide sur les appuis donc euh...ben ça pose problème pour la transmission des forces en finale...vu que je recule les fesses et que je reste pas sur mes appuis je peux pas...transmettre.

O : oui là, en fait, au lieu de laisser le disque parcourir son...son chemin et l'accélérer progressivement, toi tu...tu luttas contre lui, donc quand tu pousses dedans tu recules. C'est pour ça que t'as les fesses en arrière.

M (nous poursuivons la diffusion – séquence 2, première intervention de O) : on revient sur...sur cet exercice...

O (à R) : oui alors là...tu vois...tu...tu cherches à accélérer ton pied gauche, mais tes épaules...elles sont déjà embarquées quand t'arrives sur tes appuis...et donc...t'as pas eu le temps de travailler sur jambe droite...t'étais déjà embarqué.

R : ouais on retrouve...

O : mais y'a aussi que t'as du mal à aller chercher vite le pied gauche au sol...tu couronnes toujours un petit peu...il faut...diminuer le bras de levier et rapprocher le genou avant d'aller poser vite au sol...ouais...et puis surtout ces épaules qui partent tout de suite

R : ouais...j'ai même (sur le troisième lancer)...tendance à...avoir presque...euh...de l'avance avec les épaules !

O : ouais, limite...mais surtout le fait que t'avances trop vite avec tes épaules, ça...ça te fait réagir trop vite alors que t'es plus vraiment sur tes appuis !

R : c'est pour ça que je réagis sans être sur les appuis même quand j'essaie de...de planter le pied gauche ?

O : ben oui parce que...t'as beau essayer d'aller vite sur pied gauche...si t'es déjà embarqué au-dessus ce sera...artificiel...

R : O.K.

M (nous poursuivons la diffusion)

O : (sur le dernier lancer de la séquence 2) : ouais et tu vois...là t'essaies de réagir tout de suite sur une jambe gauche euh...presque tendue...alors c'est sûr que tu peux pas avancer la hanche droite, c'est impossible ! Faut rester plus souple sur ton appui gauche. Il faut le poser pour aller dessus en opposition sans...sans réagir tout de suite dessus parce que sinon il va décoller sans...sans que t'aies le temps d'avancer la hanche...alors tu vas pousser dans le vide avec la jambe droite...et ça va décoller. C'est ce que tu fais là. C'est pour ça que t'as tendance à...à reculer les fesses et à ne pas avoir d'appui...solide en finale.

R : ouais.

M (nous diffusons) : alors là c'était la séance suivante (séance du 03/03/2004) :

O (sur le premier lancer de la troisième séquence, à R) : ouais ben là encore le même problème : ton épaule tourne déjà alors que ton appui gauche n'est pas posé. Tu vois ? (à nous) : Tiens repasse-le au ralenti.

M (nous repassons ce lancer au ralenti)

O (à R) : voilà t'as vu ?

R : oui.

O : ta jambe gauche euh...elle entraîne ton épaule droite.

R : ouais...y'a pas vraiment de retard du haut...dès l'entrée du volte...et là c'est ce que j'ai dit à M tout à l'heure...je trouve que le disque reste trop...sur un même plan...y'a pas vraiment...de point haut et de point bas.

O : ouais c'est vrai...et ça fait qu'à la pose du pied gauche, comme t'avais pas de retard du haut, tout part devant en même temps...mais...le problème c'est que quand tu veux aller

chercher un point haut en début de volte, tu le fais en basculant la tête et les épaules, donc euh...tu crées en retard du haut au lieu de...de vraiment faire avancer le bas...et comme t'avances pas vraiment, tu réagis vertical et...global en voulant tout remonter...alors que là par contre, tu avances même si...y'a pas vraiment d'avance ou de retard de quoi que ce soit finalement.

M : donc euh...il faudrait peut-être chercher...un juste milieu ?

O : oui. Enfin...il faudrait qu'il aille chercher un point haut... en avançant le bas et...comme ça il aurait...un retard du haut en...en translation avec de la vitesse...d'avancée, vraiment. Et si en plus il acceptait de dissocier tranquillement le travail des appuis à ce moment-là ça irait...il pourrait...euh...utiliser ce qu'il aurait fait avant.

M : d'accord... (nous poursuivons la diffusion)

O (à la fin de la troisième séquence) : ouais...il lui manque de la flexion et de la souplesse sur l'appui droit à la reprise. Et c'est sur cette flexion qu'il faudrait qu'il travaille genou droit dans genou gauche pour aller chercher le sol activement avec...sa jambe gauche.

M (à R) : t'en penses quoi ?

R : ben...ouais...c'est sûr que...le temps que je passe sur l'appui gauche...pendant que je suis sur l'appui droit, y'a déjà tout le poids du corps qui va s'embarquer devant...donc après voilà, c'est trop tard...je peux plus bosser dessus si le poids du corps il par sans arrêt comme ça.

O : tu vois, faut laisser faire en fléchissant sur l'appui droit...et le travail sur jambe droite il commence que quand t'as posé l'appui gauche, à condition d'avoir le poids du corps sur la jambe droite.

R : ouais O.K.

M : d'accord...(nous diffusons la suite – séquence 4)

O : ah tu te souviens R ? On avait bossé tard ce jour-là !

R : ouais j'étais mort le soir !

O : ah là oui on avait vachement répété...l'enchaînement et le travail des appuis en finale. Alors...c'est vrai que C nous demande d'avoir les appuis sur une même ligne...pour chercher vraiment...l'opposition sur les appuis...même si...faut quand-même un petit décalage pour faire avancer la hanche droite. Et là...(à R) : on voit qu't'es pas à l'aise là-dessus...tu veux toujours écarter l'appui gauche plus à gauche.

R : ouais. Je suis plus à l'aise comme ça.

O : ouais mais tu vois...t'écartes tellement que...finalement tu peux même pas bloquer à gauche...et c'est toujours le même problème. Quand t'as posé l'appui gauche, t'as déjà fini le travail de rotation sur l'appui droit...alors que...il faut...il faut les deux appuis au sol pour justement...qu'il y ait l'opposition...par ce que sinon y'aura pas de...de transmission euh...étagée des forces en finale.

R : ouais...mais là j'arrive pas à stabiliser avec les appuis sur une même ligne.

O : oui, forcément mais c'est toujours le même problème : t'arrives pas parce que tu cherches toujours une réaction globale sur des jambes...tendues, sur des appuis pas souples...donc c'est pas possible...donc tu te confortes dans un...dans un système qui t'arrange : tu décales le pied gauche à gauche près du pied droit et donc comme ça tu peux réagir dessus tout de suite en ayant l'impression d'avoir avancé la hanche alors qu'au lieu de ça tu recules le pied gauche finalement. Alors forcément la hanche elle est devant mais t'as pas travaillé dessus. Y'a pas eu opposition...donc pas de transmission des forces. Tu comprends ?

R : ouais ouais.

M : et comment on pourrait résoudre ça ?

O : enfin...quand-même aujourd'hui, on se rend compte que c'est mieux ! (à R) : le pied gauche est un peu plus devant, dans l'axe, mais du coup t'arrives pas à rester dessus. Mais là...faut que tu ressentes le truc...et que tu t'embarques pas sur la gauche dès l'entrée en volte. Si tu restes dans l'axe et que t'arrives en finale sur des appuis souples, tu vas voir...ce sera plus facile et plus efficace...mais pour ça faut être relâché...pas vouloir tirer tout de suite en épaule...dans l'entrée en volte déjà et...pendant le double appui...parce que sinon...les deux appuis...ce sera encore un truc global, pas dissocié...en...en réaction verticale, quoi.

M : OK. (nous diffusons la suite – séquence suivante)

O : ouais bon là c'était le cata sur les premiers. (à R) : ça...je pense que t'as compris...c'est pour t'aider à garder un retard du haut tout en ordonnant la pose droite-gauche...puis les actions de torsions-détorsions nécessaires à l'accélération du disque...alors tu vois ? t'as tout de suite envie de poser en même temps...alors voilà, tu réagis d'un coup en reculant et le disque il part n'importe comment ! donc aucune dissociation...les fesses restent derrière, tout a réagi d'un coup !

R : ouais là c'est net ! (rires)

O : bon...on y arrive quand-même au fur et à mesure...c'est bien car ça t'a tout de suite mis en échec donc ça t'a obligé à trouver une solution...(sur le dernier lancer de cette séquence) : bon là...on voit quand-même qu'au niveau du travail des appuis, ça devient correct...bon...par contre...le bassin n'avance pas...les fesses restent en arrière...parce que tu veux encore agir trop vite avec le bras !

R : ouais.

O (sur la séquence 6) : bon là tu vois...quand je te dis que c'est de la réaction globale avec les fesses qui restent derrière, avec le poids ça se voit encore mieux ! là tu peux pas dire le contraire !

R : ouais là c'est...c'est du flagrant délit !

M : alors...j'ai fini de diffuser les séquences...vous voulez ajouter autre chose ?

O : non...enfin si...je veux juste dire que c'est bien de passer de la vidéo comme ça...ça nous donne du...du recul par rapport aux séances...on peut prendre le temps de revenir sur ce le geste.

R : ouais...on se rend mieux compte...surtout moi qui...parce que je ne me vois jamais lancer autrement.

M : bon...eh bien...j'espère effectivement que...que ça vous aura été utile !

R : ouais.

O : sans aucun doute !

Entretien O – ante séance 7 :

M : bon...avant de commencer, je tiens à te remercier en ce dernier jour d'entretiens...

O : eh ouais, toute bonne chose a une fin !

M : alors euh...qu'as-tu mis au programme de la séance ?

O : pour cette séance, il va falloir qu'on continue à bosser...le relâchement général, l'amplitude et la stabilité des appuis en finale.

M : qu'est-ce qui a guidé tes choix ?

O : toujours la même chose : R est crispé et il réagit d'un bloc. Donc pour qu'il puisse euh...dissocier son geste, il va falloir qu'il soit plus relâché et qu'il se serve de ses appuis

comme des points fixes...et sûrs pour pouvoir transmettre les forces au disque. Mais pour ça, il faut qu'il arrive avec plus de retard, plus de vissé sur la finale...et...on ne pourra y arriver que si...il se relâche suffisamment dans la mise en route pour arriver...avec...un retard des épaules en finale.

M : parce que...là...qu'est ce qu'il fait dans la mise en action ?

O : là en entrée de volte il est...il reste pas équilibré longtemps sur son appui gauche...il prend pas le temps d'engager la hanche droite devant...au lieu de ça il...il embarque en épaule et il se recroqueville en baissant la tête pour...pour rechercher un retard du haut. Alors que...c'est pas un retard du haut qu'il faut rechercher, c'est une avance du bas. Du coup ça...a l'embarque en déséquilibre sur la gauche et ça crispe tout le tronc...donc forcément, il peut pas être relâché et donc y'a pas de torsion possible avec le bas qui...qui agirait en premier, quoi. C'est pour ça qu'il donne l'impression d'être euh...monobloc, quoi.

M : mmhh...

O : c'est toujours les mêmes problèmes...disons que...il essaie et parfois on a des trucs intéressants mais on voit bien que...qu'il est pas encore...à l'aise dans ce qu'il fait. Il le fait pour me faire plaisir, mais...c'est pas encore efficace. Par exemple, il essaie d'être plus relâché au départ, il allonge le disque...mais il est paumé en finale donc il crispe tout et c'est foutu.

M : et...comment tu comptes trouver une solution ?

O : eh bien...c'est toujours pareil : essayer de trouver des temps de relâchement sur les différentes phases...et ensuite...essayer de les...de les coordonner en conservant le relâchement.

M : d'accord.

O : enfin...y'a encore du boulot, mais je désespère pas !

M : O.K. Tu as prévu autre chose en particulier ?

O : non, on verra dans la séance.

M : mmhh...bon je te remercie et à tout à l'heure pour la « der des der »

O (rires) : O.K. ça marche.

Entretien O/R – post séance 7 :

M : bon les gars...merci d'être là pour ce dernier entretien...

O : y'a pas de quoi.

M : bon, O, par rapport à ce que tu me disais tout à l'heure... ?

O : ben...je crois que ça correspond à ce que j'avais prévu au niveau de ses réactions...je commence à le connaître le gaillard !

R : ben ouais...après tant de temps de passé ensemble ! (rires)

O (rires) : c'est ça la vie de couple ! Non allez pour être plus sérieux...euh...alors quand-même, sur la fin de séance, on voit qu'il...qu'il arrive avec un peu de retard en finale, mais qu'il arrive pas à poser vite droite gauche...(O : se lève et mime le geste) il pose droite...il perd le retard du haut...il pose gauche et là il réagit tout de suite en bras alors qu'il est déjà au-dessus de ses appuis !

M : d'accord...donc ça veut dire que...que le retard du haut n'est pas...potentialisé ?

O : c'est exactement ça ! oui oui. En fait c'est pas le tout de réussir à avoir du retard en finale...encore faut-il pouvoir l'utiliser, quoi. Mais pour ça, il faut accepter de rester sur ses appuis et de travailler sur droite-gauche solide au lieu de...(à R) : de réagir tout de suite comme tu le fais.

R : ouais mais c'est vrai que je me sens pas à l'aise encore... je sens pas bien le travail...ben...comme disait C, avec les...les hanches en opposition et continuer à créer...de...de la torsion quoi.

O : ouais mais de toute façon tu ne peux pas ! t'es tellement crispé que tout le tronc est...euh...hyper rigide. On dirait que...dès qu't'arrives, t'es paumé et que ça te crispe...alors que...quand on te voit en muscu et dans les étirements ça va...t'es fort en rotateurs et tu trouves une amplitude euh...normale pour un lanceur !

M : mais là, il arrive quand-même avec du retard ?

O : un peu plus et c'est déjà mieux par rapport au début du cycle... avant il posait les deux appuis en même temps de face, sans retard du haut et il réagissait tout de suite dessus...là il pose les appuis en opposition, ce qui est bien, mais il n'arrive pas à accélérer droite-gauche dessus...il tire en épaule tout de suite dès que gauche est posée...alors donc il reste pas sur ses

appuis et il réagit...mais le déséquilibre qu'il a sur la gauche après la pose droite-gauche, il est...il est renforcé par la mise en action avec le...le rentré de tête et d'épaules...parce qu'il a du mal à laisser faire le bas au départ...pour euh...pour prendre de l'avance avec les appuis. C'est aussi pour ça qu'il a encore du mal à aller vite poser à gauche. Parce que...vu qu'il s'embarque sur la gauche dans l'entrée en volte, sa jambe gauche elle a tendance à...couronner un peu...elle lui sert à s'équilibrer et donc il la pose trop tard.

M : d'accord...

O : ouais donc y'a encore du boulot...mais c'est général : avec du relâchement et en laissant faire le bas au début de la volte, il partira plus dans l'axe et donc il pourra ramener plus vite la jambe gauche...et rester plus équilibré sur droite-gauche en finale...et si il relâche plus son bras et...et le tronc, il pourra utiliser le...le vissé dans la suspension pour...pour transmettre tranquille jusqu'au disque...mais pour ça faut pas qu'il réagisse d'un coup à la pose pied gauche...c'est...c'est...euh...faut qu'il accepte de laisser faire en restant souple et solide sur pied gauche !

M : d'accord...donc il va falloir...à l'avenir...encore bosser le relâchement sur les différentes phases ?

O : ouais...il faut...non seulement découper les phases pour bosser relâché...et aussi...comme je le disais tout à l'heure, les assembler en essayant de rester aussi relâché...c'est...c'est euh...un aller et retour...euh...permanent entre...un travail plus ou moins global et...et...je cherche le terme...

M : analytique ?

O : oui voilà. Analytique. On découpe et on rassemble les morceaux quoi !

M : et toi, R, on ne t'a pas beaucoup entendu !

R : ben non, j'écoute...mais euh...c'est clair que...je me rends compte que dès qu'il y a...beaucoup de trucs à faire...à penser en même temps, c'est un peu le...le trou noir quoi...et là...je sens que je me crispe et que c'est plus...euh...global...et ça je le sens surtout en finale...j'ai du mal à...à respecter les différentes phases quoi.

O : oui ben c'est vraiment l'impression que ça donne. D'où l'intérêt de travailler lentement ! parce que plus tu iras doucement, moins tu seras paumé...mais pour ça, faut déjà que

t'acceptes de ne pas toujours chercher à lancer fort. On sait ce que tu vaux, on sait que t'es fort ! t'as rien à nous prouver !

R : ouais...c'est plus moi que j'essaie de rassurer...

O : mais ça...arrête ! keep cool ! on n'est pas...on n'est pas des...des footballeurs qui ont des matches toutes les semaines...nous on a le temps de décomposer !

R : ouais ouais c'est sûr...

M : donc si je comprends bien, la condition du progrès, c'est...toute une...attitude générale qu'il va falloir modifier ? c'est...rester plus cool pour être plus relâché et...être relâché pour être technique, c'est ça ?

O : c'est exactement ça. De toute façon, le bonhomme, c'est un tout !

M : O.K. Vous avez quelque chose à ajouter ?

O : non, pas spécialement.

R : non, à part que...je vais essayer de me calmer, quoi.

O : O.K. je prends note.

M : bon eh bien merci les gars !

R : de rien.

O : de rien. Je crois que ça nous a fait du bien...

3.3. javelot

nota : nous avons ici noté « J » pour l'entraîneur, ce qui correspond à « J' », tel que désigné dans le corps de texte de la thèse :

Entretien ante séance 3

M : bon...merci J de m'avoir accordé ce petit entretien...

J : mais de rien y'a pas d problème !

M : alors...euh...on va parler de ce que tu comptes faire pendant cette séance avec I...

J : on va...on va poursuivre le travail déjà commencé en essayant de...qu'il ait un geste globalement correct sans qu'il se fasse mal au coude.

M : et...qu'est-ce qui lui pose problème justement en ce moment ?

J : là il...tu vois il a tendance à jouer les écroulés en finale.

M : les écroulés ?

J : oui : il descend sur le côté gauche pendant la frappe au lieu...de verrouiller sur un côté gauche fixé et de passer devant.

M : et...quelles sont les conséquences ?

J : ben...il fléchit sur la jambe gauche donc il essaie de tout remonter à la fin mais c'est trop tard. Il réagit trop tard...alors euh...du coup il réagit en montant sur sa jambe gauche alors qu'il a déjà commencé à agir avec le bras...quand il essaie de remonter pendant l'extension de la jambe gauche c'est trop tard parce que ça...ça prend plus de temps que de réagir...tout de suite sur un côté gauche fixé ! Il est déjà parti devant et il a...il a déjà lancé. C'est pour ça que je lui dis « tu joues les écroulés ». c'est parce qu'il descend sur la jambe gauche qui...qui fléchit pendant la frappe...et qu'après quand il...quand il arrive vraiment au-dessus de la jambe gauche elle est fléchie...d'où l'écroulement en finale...et après c'est trop tard quand il réagit dessus parce qu'il déjà parti, il est embarqué devant.

M : et par rapport à la trajectoire du javelot ?

J : alors t'as bien vu que l'angle est trop important...alors justement c'est parce qu'il déclenche la flexion du bras...pendant qu'il descend sur le côté gauche. c'est pour ça que je lui dis d'aller vers l'avant et de passer sur l'appui gauche au lieu...de s'écrouler comme il fait. Parce que là, tu vois, quand il...quand il s'écroule comme ça, c'est en descendant qu'il fléchit le bras...et il déclenche la frappe quand il essaie de tout remonter sur l'extension de la jambe gauche...mais c'est trop tard...parce que...y'a pas eu de réaction sur le côté gauche. Donc tu vois (J : mime le geste)...il déplie pendant la remontée...donc ça fait monter son jav'.

M : et...vous avez souvent parlé de son coude.

J : ouais il a des problèmes à ce niveau-là...alors...je pense que...c'est parce qu'il veut agir trop vite sur le javelot...donc il tire dessus au lieu de laisser passer l'épaule devant. Tu vois...c'est encore cette histoire de passer devant. C'est...c'est faire passer l'épaule en premier, comme me disait mon coach. Parce que si tu tires avant de faire passer l'épaule t'as...t'as une opposition et donc ça va te tirer à l'intérieur du coude...sur les ligaments. Et c'est ça son problème. Mais j pense qu'il a tendance à s'agripper un peu trop à la corde, donc ça entraîne une crispation de l'avant-bras, donc il est pas assez relâché et ça ça doit lui faire mal aussi...mais de toute manière c'est lié...si t'es crispé sur la corde, tu...tu déclenches trop vite, tu peux pas laisser faire l'étirement en...en laissant passer l'épaule justement.

M : d'accord. Donc il faut qu'il relâche sa prise du javelot et...et qu'il...qu'il agisse d'abord avec l'épaule ?

J : oui. Mais alors...euh...le problème...c'est qu'il essaie, mais t'as vu...il a peur de laisser passer l'épaule parce qu'il pense que ça va tirer sur son coude...ce qui est vrai s'il passe de côté alors que s'il passe par dessus y'aura pas de problème...mais ce qu'y a c'est que...vu qu'il a peur de pas bien passer, il se crispe sur l'engin parce qu'il...il a peur de laisser passer le coude après l'épaule et de déplier ensuite. Donc euh...il est pas assez délié du bras...et surtout...vu qu'il contracte pour...pour se...pour se protéger enfin du moins...il croit que c'est la solution...enfin...en faisant ça il...justement il se fait plus mal parce qu'il laisse pas filer donc là justement ça crée une...une opposition...il laisse pas passer l'épaule...et justement ça tire encore plus dans son coude. Alors c'est pour ça que je t'ai demandé de le filmer de dos parce que...il pourra se relâcher et faire passer l'épaule puis le coude tranquillement que si...si il passe bien au-dessus.

M : ce serait donc...un cercle vicieux...duquel il pourrait sortir que si sa main ne s'écarte pas trop sur la droite ?

J : ben oui c'est ça...mais là forcément alors tu comprends...j'ai beau lui dire...mais là de toute façon il va falloir qu'il se décide à lancer plus relâché, mais ça je peux pas le faire à sa place ! c'est lui qui faut que...il faut qu'il accepte !

M : d'accord. Donc tu prévois quoi pour cette séance ?

J : alors ce qui va falloir c'est qu'il...qu'il arrête de jouer les écroulés en finale, donc qu'il passe devant en réagissant sur son appui gauche. il va falloir qu'il enchaîne droite gauche sans descendre comme il le fait maintenant.

M : et comment tu crois que c'est possible ?

J : ah ben...il va falloir qu'il ait cette intention de...d'aller devant et de passer sur l'appui. Donc il va falloir qu'il conserve une attitude plus...plus haute pendant le passage sur le double appui pour aller chercher devant.

M : d'accord. Et...pour son coude ?

J : ben déjà il va falloir qu'il soit suffisamment relâché pour laisser passer au-dessus. Mais pour ça faut déjà pas qu'il s'écroule en finale. Parce que sinon ça va tirer dessus et il pourra pas passer l'épaule en premier. Et faudra qu'il prenne le temps de s'échauffer parce que là il fait pas chaud et...le geste...le fouetté c'est un truc très rapide avec de grandes amplitudes de mouvement.

M : O.K. Et...comment toi tu comptes faire pour l'aider à réussir ?

J : ben...il va falloir qu'il répète un geste juste...pour pas se blesser et être plus efficace. Alors bon...à son niveau, il faut avoir l'œil pour qu'il ait...une image claire de ce qu'il fait. Donc moi pour ça t'as vu je fais beaucoup de mimes pour lui montrer comment...comment son geste évolue pendant la séance et pour...pour l'inciter à transformer tel ou tel point. De toute façon à son niveau c'est le meilleur moyen pour qu'il...pour qu'il assimile.

M : d'accord. Tu as autre chose à ajouter ?

J : non non, là on va pas tarder à commencer.

commence à monter pendant que mon buste descend...donc ça...ça augmente l'angle entre le buste et le javelot.

J : ah oui...mais c'est aussi qu'tu gardes pas la pointe contre l'œil...donc dès que ton buste avance, la pointe elle monte...alors que si t'avances sur l'appui gauche en laissant le bras relâché et en gardant la pointe, là la trajectoire elle est bonne.

I : mmhh...

M : O.K...

J : ah et justement aussi par rapport à ça... (à I) : faut que tu penses plus à bien verrouiller le côté gauche pour faire passer le côté droit. Parce que là c'est pas encore net hein. Parce que si y'a pas un côté gauche solide tu peux pas t'appuyer dessus pour avancer. Alors si tu veux faire passer l'épaule faut faire attention à ça. Sinon c'est sûr que t'auras tendance à avoir mal au coude ! Si ton épaule gauche est...fuyante, elle va reculer pendant que tu vas avancer la droite, et là c'est sûr que ton coude il va prendre un coup.

I : ouais.

M : d'accord...

J : ouais ben voilà faut continuer à bosser en avançant comme ça et en verrouillant côté gauche pour laisser passer l'épaule en premier et regarder de face en gardant la pointe. Avec tout ça on devrait y arriver.

I : oui d'accord.

M : O.K. Vous avez autre chose à ajouter ?

J : non.

I : non non.

M : d'accord merci.

J : de rien.

I à la prochaine !

Entretien ante séance 4

M : salut J ! T'as prévu quoi aujourd'hui ?

J : ben aujourd'hui on va continuer sur...sur la même lancée, c'est le cas de le dire !

M : ah ouais...pas mal ! et ça va consister en quoi ?

J : toujours la même chose...il va falloir qu'il accepte de monter sur son appui gauche au lieu de s'écrouler dessus.

M : d'accord...

J : pour ça, il faut vraiment qu'il aille dessus. Parce que là, il a encore du mal à...à vraiment réagir dessus. Il réagit pas encore vraiment sur une jambe gauche tendue...c'est pour ça qu'il s'écroule : c'est une flexion-extension avec les épaules déjà passées devant. Donc il perd de la frite, c'est évident.

M : O.K. Il y a d'autres thèmes de travail ?

J : oui. Il va beaucoup travailler sans élan pour...pour s'assurer que son bras passe bien, sans qu'il se fasse mal au coude.

M : c'est quoi l'avantage du sans élan ?

J : ça...ça permet un meilleur contrôle...parce que...plus tu vas vite, plus y'a un risque d'erreur. C'est moins précis...et en plus on veut bourrer donc y'a plein de compensations...tandis que...sans élan on peut vraiment prendre le temps de sentir toutes les positions...

M : et...pour sentir la réaction à gauche, tu crois pas qu'il faut un peu de vitesse ?

J : ah mais si bien sûr ! Alors le truc avec I, c'est...tu vois il lance avec élan que si il sent qu'il peut le faire...et là je l'ai eu au téléphone et il m'a dit que son coude, c'était pas terrible aujourd'hui...donc je pense qu'il va faire beaucoup de sans élan tranquillement...et en fin de séance, s'il se sent chaud et s'il a pas trop peur de se faire mal, il essaiera avec élan.

M : ouais...donc euh...du coup c'est pas toujours facile pour toi de prévoir...

J : ouais non c'est sûr, enfin en ce moment. Mais quand ça ira mieux ce sera différent. J'espère que ce sera mieux à l'approche des compets... Enfin avec des athlètes de son niveau, de toute façon, il faut savoir d'adapter. C'est pas comme...c'est pas comme en EPS où t'as...t'as une classe et donc faut vraiment...vraiment euh...cerner tes...tes contenus et...et imposer un cadre euh...strict hein, pour...parce que t'as tout un groupe à gérer et...t'as pas beaucoup de temps surtout ! Là c'est différent...c'est que des réglages d'une séance sur

l'autre...et faut vachement tenir compte de la forme du mec...et de sa motivation ! Parce que c'est pas à toi que je vais apprendre que le sport de haut niveau c'est un truc de barjot ! On répète des heures un même geste et parfois on n'a rien acquis !

M : ouais c'est sûr...

J : eh ouais mais quand ça marche...ça vaut le coup !

M : mmhh...d'accord...bon eh bien...on va voir ça tout de suite !

J : eh ouais c'est reparti !

Entretien post séance 4

M : Bon...alors...on peut dire que...que l'entretien a déjà commencé en fait... [*Nota : nous avons entamé une discussion avec I et J en fin de séance – cf. transcription de la quatrième séance*] Mais on va continuer...

J : allons-y...qu'est-ce que tu veux savoir d'autre ?

M : euh...j'aimerais qu'on revienne sur...sur cette histoire d'être « écroulé » en finale. Là, vous dites que...I, tu...tu bascules sur le côté gauche parce que tu pousses trop vertical sur la jambe droite, alors que...vous m'avez dit tous les deux que tu descendais sur l'appui droit et que ça entraînait une descente sur la jambe gauche et que l'écroulement c'était ça...

J : oui... mais en fait c'est...là je trouve qu'il va poser trop loin son pied gauche, c'est pour ça que je lui ai dit de le rapprocher. Et pendant qu'il va chercher trop loin, pendant ce temps-là il descend sur sa jambe droite et il essaie de tout remonter d'un coup sur jambe droite pour euh...pour pouvoir arriver à faire passer son bassin au-dessus de sa jambe gauche. Mais comme il le bassin reste en retrait tu comprends...enfin c'est pas étonnant vu l'écart !...Alors comme son bassin il reste derrière, il est obligé de venir fléchir sur la jambe gauche pour qu'il puisse passer devant... alors ce qu'il y aussi, c'est que quand il essaie de tout remonter avec la jambe droite...ce qui est pas facile finalement, surtout sans élan vu l'écart...comme il a vachement descendu sur l'appui droit, le bassin est déjà très devant l'appui droit...alors du coup pour faciliter le passage vers l'avant jusque...euh...jusqu'au dessus du pied gauche, il fait une grosse bascule du tronc vers l'avant...alors du coup tu vois, il passe dans une position cassée au-dessus de l'appui gauche. Il arrive à passer par dessus que parce qu'il a...parce qu'il a déplacé plus de...plus de masse devant...en basculant les épaules. C'est pour ça qu'il

arrive le cul en arrière au-dessus de l'appui gauche...avec une flexion...pour que ça passe plus facilement. Parce que là, sans la flexion à gauche et sans la bascule des épaules...il serait mal ! Mais bon c'est...c'est une euh...une compensation qui...qui fait qu'il fixe pas côté gauche. C'est pour ça qu'il joue les écroulés.

M : ah d'accord je comprends ! (à J) : c'est pour ça que tu lui demandes de rapprocher ses appuis sur le sans élan...

J : oui. C'est ça.

M : et...alors du coup, c'est juste pour qu'il évite...de prendre des mauvaises habitudes sur les lancers avec élan ?

J : ben oui. Faut qu'il s'habitue à travailler juste sur un truc euh...plus lent, plus décomposé. Et quand il pourra mettre la frite, il sera bien placé. C'est pour ça qu'il faut pas qu'il prenne des mauvaises habitudes sans élan.

M : O.K. Tu lui as aussi demandé de « laisser tomber à gauche »...

J : ah oui...ça c'est...c'est parce qu'il...il est centré sur l'avancée du côté droit, mais...s'il veut vraiment faire passer l'épaule...je t'avais dit qu'il fallait qu'il ait un côté gauche fixé je sais pas si tu te rappelles.

M : si si.

J : eh ben...c'est bien qu'il soit fixé mais...après une bonne ouverture. Parce que sinon...si il veut avancer son épaule et qu'il a pas ouvert à gauche avant de fixer, il va y avoir opposition et il pourra lancer qu'en avançant le bras et là il va se faire mal au coude encore !

M : ah O.K. Et toi I t'en penses quoi ?

I : ah ouais je suis totalement d'accord avec tout ce qu'a dit J. Et euh...aujourd'hui j'ai pas voulu trop mettre de frite parce que j'ai...j'ai eu quelques douleurs au coude suite à...au dernier entraînement donc là...j'ai voulu y aller mollo quoi.

M : O.K. Vous avez quelque chose à ajouter ?

I : non je crois que...tout a été dit.

J : non plus.

M : d'accord. Eh bien dans ce cas vous pouvez disposer. Encore merci !

J : de rien !

I : ouais de rien !

Entretien d'autoconfrontation de I (avant la cinquième séance)

M : bon eh bien... merci I de me consacrer un peu de temps pour cet entretien

I : de rien...ça m'intéresse aussi.

M : alors, je vais te passer quelques séquences que j'ai choisies lors des séances où je vous ai filmés...

I : O.K.

M : ...et tu n'hésites pas à me dire tout ce que tu en penses, à m'arrêter, à me demander de faire des pauses, des arrêts sur image, des retours en arrière.

I : d'accord.

M : (nous diffusons la première séquence) : alors là c'était la première séance. Un des premiers lancers de ta reprise. Si tu as un commentaire à faire, n'hésite pas.

I : remets-le.

M : O.K. On va repasser le lancer. (nous rediffusons ce premier lancer au ralenti). Comme ça par pauses ?

I : ouais c'est mieux.

M (nous poursuivons sur ce lancer)

I : là j'm'arrête. (sur le commentaire de J faisant suite à ce lancer) : ouais c'est ce qu'il dit.

M (nous poursuivons la suite de la diffusion, ce qui nous amène au lancer suivant)

I : j'suis pas euh...propulsé vers l'avant. Enfin plus là mais bon... Tu vois quand je pose pied droit...

M : ouais...

I : j'pense que...tu sais je dois freiner sur la jambe droite pour poser pied gauche alors que...là au bout d'un moment... on doit accélérer pour aller chercher vite jambe gauche au sol.

M (nous poursuivons la diffusion, ce qui nous amène au lancer suivant – troisième lancer de la première séquence)

I : là je pose mal mes pieds en plus de ça. Normalement tu sais tu dois attaquer euh...talon euh... quand tu y arrives, et moi je pose pointe tout le temps.

M : sur la pose des pied tu poses sur pointe ?

I : ouais.

M : d'accord...

I : ouais. J'fais que pointe ouais. Après tu sais tu peux plus...tu peux plus vraiment avancer quoi tu sais tu pousses juste un petit peu quoi.

M : y'a pas assez de surface peut-être pour dérouler le pied ?

I : ouais j'peux plus euh...enfin quand j'arrive euh...(I se lève). Tu peux pas avancer comme ça (I : réalise des pas chassés latéraux sur la pointe des pieds). T'es obligé vraiment de... (I réalise d'autres pas chassés, en attaquant le sol plus en avant par le talon) Quand tu vois je fais ça à moitié (I : réalise des petits piétinements latéraux)... Enfin du coup j'ai pas d'avance avec le bas en fait. C'est ça qui pose problème. Tu sais j'ai toujours le buste qui est au-dessus de mes appuis alors que mes appuis devraient être en avance sur le buste.

M : prise d'avance des appuis ?

I : ouais voilà. Ça je l'ai pas c'est pour ça que c'est petit sur pointe dans les déplacements.

M (nous diffusons la suite – nous arrivons au quatrième lancer de la première séquence)

I : tiens tu vois là.

M : dans le déplacement ?

I : ouais surtout dans le déplacement. (sur la fin du lancer) : Ah là je passe par dessus par contre.

M (nous poursuivons la diffusion, ce qui nous amène au lancer suivant – cinquième lancer de la première séquence)

I : vas-y mets la fin au ralenti.

M : O.K. (nous procédons à une diffusion de la finale du geste image par image)

I : t'as vu j'ai aucune avance là.

M (nous poursuivons la diffusion de la première séquence – lancer suivant). T'as des commentaires à faire là-dessus ?

I : Ben c'est toujours la même chose. J'arrive pas à passer par dessus quoi. Je reste toujours le cul derrière un peu.

M : et sur ce que dit J sur les épaules ?

I : ouais... en fait avec mon hop tu vois je... j'avance plus vite mais je prends pas d'avance avec le bas.

M : O.K.

I : j'sais pas si tu vois mais sur le hop quand je reprends pied droit, j'suis directement déjà tout dessus à gauche.

M : quand tu reprends pied droit...

I : j'ai les épaules déjà sur l'autre pied, du coup après j'peux plus rien faire ! Du coup j'descends sur celui-là (I : désigne sa jambe droite) pour poser l'autre... du coup ça descend tout et j'pense que...

M : tu descends sur l'appui droit, ça descend tout, et ensuite...

I : ouais, je bascule en fait, alors qu'on devrait monter sur le dernier appui, tu sais en fait je bascule autour de l'appui droit et je m'effondre sur le gauche, du coup ça doit être pour ça que ça prend de l'angle.

M (nous poursuivons la diffusion)

I (sur le commentaire qu'il nous a fait de ses lancers durant la première séance – fin de première séquence) : ben voilà c'est ce que je te dis là. (sur le commentaire de J relatif à

l'hypothèse qu'il formule sur le placement de la main de I sur son javelot) : Ouais j'dois trop le tenir aussi.

M : et ça ça a une influence sur la trajectoire, sur l'angle d'envol ?

I : ouais. Tu sais quand tu le tiens comme ça (I : mime une prise « pleine main » de l'anse de son javelot) en fait ta force...si tu le tiens à fond...tu peux pas l'utiliser...dans la direction en fait.

M : ouais...

I : et il faut...quand tu pousses juste sur le bout de la corde...c'est obligatoirement dans le sens du javelot et si tu prends tout...tu peux tout le tirer et il risque de cambrer un peu au début.

M : O.K. (nous poursuivons la diffusion, ce qui nous amène aux consignes et commentaires de J relatives au passage de l'épaule vers l'avant)

I (sur ces commentaires) : ouais le bras il sert à rien en fait...parce que c'est juste un...c'est juste un fouet qui...qui revient. Ça j'arrive pas à le faire.

M : O.K. Donc ça ça te pose problème...au niveau technique ?

I : ouais mais c'est dans ma tête. Je me dis qu'j'ai mal et...j'essaie de me dire qu'il faut que je mette un gros coup d'épaule devant, mais comme j'ai mal je le fais pas, alors que ça fait moins mal en fait mais...je me crispe donc j'ai encore plus mal du coup. Mais c'est pas évident de se le dire...dans le geste quoi.

M (nous poursuivons la diffusion, ce qui nous amène au lancer suivant)

I : je suis pas bloqué là.

M : t'es pas bloqué...

I : ouais j'pense que je suis trop...un peu...au moment où je pose...l'appui gauche, je suis complètement derrière avec le javelot.

M : ah ouais O.K.

I : tiens tu veux juste arrêter quand je pose pied gauche ?

M : quand tu poses le pied gauche ?

I : ouais.

M (nous arrêtons l'image au moment de la pose de l'appui gauche de I – entrée dans le double appui)

I : continue.

M (nous diffusons image par image)

I : tu vois je passe quand-même bien avec le coude... Je lance le cul en arrière.

M : et ça, le fait de lancer « le cul en arrière », ça a quoi comme conséquence(s) sur le plan de l'efficacité du geste ?

I : ben en fait du coup j'ai toute la vitesse que j'ai avant qui ne me sert plus à rien.

M : ça l'annule ?

I : ouais. Ben ouais c'est ça ouais en fait.

M (nous diffusons la suite – lancer suivant)

I : là j'suis encore euh...j'suis encore un tout petit peu...là j'suis pas...tu sais quand je lâche le javelot je devrais être au-dessus de l'appui quoi.

M : au-dessus ?

I : au-dessus de l'appui gauche. Vas-y repasse en faisant les pauses.

M (nous rediffusons ce lancer image par image) Et là tu es...en arrière ?

I : ouais là...enfin le cul ça va, mais bon j'suis pas passé...le bassin n'est pas passé complètement au-dessus, même si celui-là était quand-même mieux...et là je suis projeté vers l'avant.

M (nous diffusons la suite de la vidéo, ce qui nous amène au lancer suivant)

I : c'est toujours pareil. En fait y'a pas tant que ça de grosses euh...variations entre les lancers.

M (nous diffusons la suite de la vidéo, ce qui nous amène au lancer suivant) Sur le commentaire de J : et... « écroulé », c'est la flexion de la jambe gauche en finale ?

I : ouais.

M : et qu'est-ce qui fait que tu aies cette flexion ?

I : je le fais inconsciemment, parce que tu peux pas avec la vitesse arriver et tendre tout à fond. Ouais c'est impossible. Parce que sinon le genou il se pèterait dans l'autre sens.

M : alors pourquoi J parle d' « écroulement » ?

J : c'est parce que je suis trop bas.

M : et qu'est-ce qui fait qu'il y a cette flexion importante ?

I : ben j' pense pas trop...j' pense pas à la tendre, quoi. Parce qu'en fait même rien que d'y penser un peu, quand t'arrives là (I : mime une position de double appui final avec une jambe gauche légèrement fléchie ; il tend cette jambe en fin de double appui), si t'arrives à la retendre vraiment à fond quoi, à la fin ça rattrape. Et tu vois j'suis un peu comme ça (I : mime une extension du membre inférieur gauche alors que son buste est fléchi) mais je dois y penser qu'à la fin mais j'ai déjà lâché le javelot donc c'est trop tard.

M : d'accord.

I : et je vais poser trop loin un peu jambe gauche. donc quand je fais ça ça descend (I : mime une bascule de tout le corps autour de l'appui droit, qui conduit à une forte inclinaison de l'ensemble du corps vers l'avant alors que le buste est en position fléchie, au moment de la pose de l'appui gauche au sol), et donc je m'écroule sur l'appui gauche.

M : d'accord (nous diffusons la suite – lancer suivant)

I : tiens du coup là on voit que j'ai aucune avance là pratiquement. Là j'ai pas attendu là. J'ai tout balancé devant tout de suite. C'est ce que dit J là quand il dit que le côté droit n'a pas avancé.

M (nous poursuivons la diffusion – nous arrivons au dernier lancer de la première séquence)

I : ouais ; là c'est mieux. Mais je suis encore derrière là. Ben je passe là...mais...ça devrait être beaucoup plus vite à la fin. Il devrait y avoir un rejeté tu sais vers l'avant. Ouais du coup je perds de la frite.

M (nous diffusons le début de la séquence suivante – nous arrivons au premier lancer de la deuxième séance)

I : ouais...elle était mieux cette séance hein quand-même. Je trouve que le passage devant était plus facile.

M mmhh... (nous poursuivons la diffusion – sur le commentaire de J après le deuxième lancer) : « tu passes après tu passes pas pendant », ça c'est pour le passage de l'épaule ?

I : ouais. Ben j'arrive après par dessus la jambe gauche... ben trop tard en fait.

M (nous poursuivons la diffusion)

I (sur la course d'élan du lancer suivant) : là y'a aucune avance hein.

M (nous diffusons le lancer suivant) pour celui-ci, J semble plutôt content par rapport au précédent...

I : tu vois là ? tu vois le hop ? il sert à rien, j'ai le nez devant, tu vois le hop j'arrive le buste déjà devant, alors que normalement ça devrait être le pied qui devrait y aller.

M : c'est le pied qui devrait prendre de l'avance ?

I : ouais...enfin là je suis quand-même solide, mais j'ai toujours le cul derrière là. Je l'ai déjà lâché et je suis encore derrière. Je passe pas vraiment devant.

M (nous poursuivons la diffusion, ce qui nous amène à la séquence suivante (troisième séance) – sur le commentaire de J). C'est sur l'appui gauche que ça descend toujours ?

I : ouais.

M : nous diffusons la suite de la séquence.

I (sur le lancer suivant) : j'accepte pas la prise...la prise d'avance avec le bas quoi. Tu vois quand j'avance les pieds, j'ai toujours le buste qui se remet...comme je veux accélérer, tu te dis, faut accélérer...et alors je mets tout de suite le buste devant comme ça...

M : ça a quelque chose à voir avec l'anticipation ?

I : ouais carrément. Mais là quand je lançais, dans ma tête j'avais l'impression d'avoir les pieds devant, déjà. Tu sais dans ma tête j'avais l'impression de le faire, mais là, quand je vois,

en fait pas du tout. Il faut que je le fasse vraiment beaucoup plus pour que...pour que ça le fasse un peu quoi.

M : il y aurait donc un écart entre les sensations et ce que tu vois là ?

I : ouais. (sur le commentaire de J) : ouais j'avance le nez du coup.

M (nous poursuivons la diffusion)

I (sur le lancer suivant) : j'ai pris un peu plus euh...d'avance là.

M : ouais... (nous diffusons la suite – sur le commentaire de J suite au lancer suivant) : oui là l'épaule il t'en parlait déjà à la première séance...il en reparle ici.

I : oui. Parce qu'en fait tu dois tenir tu sais le javelot derrière...et quand tu poses le pied gauche ça déclenche en fait le truc. Et à un moment tu sais qu'ça t'arrache ça tire là vachement et donc des fois tu vois j'ai un peu peur...tu sais j'ose pas des fois tout le temps attendre alors du coup ça tord mais du coup y'a plus aucun fouetté y'a plus rien.

M (nous continuons la diffusion)

I (sur le lancer suivant) : ouais ça c'est quand j'prends peut-être des repères trop haut... tu veux le repasser au ralenti ?

M : O.K. (nous diffusons image par image)

I : ouais c'est quand j'prends des repères trop haut j'dois tomber...regarde là (I : désigne l'amorce de la reprise au sol de l'appui droit à l'issue du « hop ») : regarde où je regarde (sur la vidéo, I semble fixer un point fixe plus haut que la ligne d'horizon).

M : un regard haut.

I : oui. Beaucoup trop haut.

M : en descendant ? (nous faisons allusion au commentaire de J qui fait suite au lancer suivant)

I : ouais c'est...c'est pas du tout dans l'axe du javelot que j'ai poussé. J'ai poussé euh...t'as le javelot il est là... et tu vois il va partir comme ça (I : mime le désigne le décalage entre l'angle d'envol et l'angle d'incidence). (se référant à l'arrivée en double appui sur la vidéo) : t'as vu ? je tire comme ça (I : désigne une action de « tirage » du coude vers le bas pendant l'avancée

du javelot lors de la phase de double appui). Tu vois ça tire le javelot vers le bas et l'avant, au lieu de vraiment...filer dans l'angle.

M : c'est pour ça que J te parle de « monter d'un cran » ? (nous faisons allusion au commentaire de J qui suit ce lancer)

I : ouais. Et en fait du coup j'passe un peu sur le côté en tirant en bas...et j'ai encore les fesses en arrière...

M (nous diffusons la suite de la vidéo)

I (sur le lancer suivant) : ouais là c'est mieux. Ça part plus dans l'axe.

M (nous poursuivons la diffusion).

I : (sur le lancer suivant) : tiens là : je reste derrière et je regarde et...tu sais j'accompagne pas quoi. J'arrive pas à le suivre. Je pourrais presque m'arrêter presque derrière. Tu vois je lance mais je pourrais presque m'arrêter net après le lancer.

M : parce que tu restes en retrait ?

I : ouais. Alors comme je reste derrière ça doit vraiment prendre de l'angle alors que si j'avançais tu sais il avancerait plus.

M : d'accord. (sur le commentaire de J) : le « grand angle » c'est quoi ?

I : ça veut dire trop haut. Beaucoup trop haut. C'est bien pour quatre-vingt mètres ça. Mais vue ma vitesse ça sert à rien.

M (nous poursuivons la diffusion, ce qui nous amène à la séquence suivante). Ça c'est la dernière séance.

I (sur ses premiers lancers – sans élan avec un poids de deux kilogrammes) : p... j'suis complètement...j'suis complètement bas. J'passe par dessus mais trop tard encore. Enfin tu vois on dirait presque que c'est des squatts là...sur la jambe gauche. ouais la jambe gauche, regarde là. Alors que tu vois je devrais presque surprendre tout...tout mon corps.

M : et avec la javelot ? (nous diffusons le lancer suivant, avec un javelot).

I : c'est plus léger...mais encore un petit peu.

M : nous poursuivons la diffusion (lancer suivant, image par image)

I : tu vois ? ça vient pas du bas là. Là on voit vraiment que...que c'est un bloc là. Tu vois le bas il avance...et le haut pareil.

M : en même temps ?

I : en même temps. Là c'est bien mais...ma frite elle me sert à rien quoi. Parce que l'accompagne là.

M (nous diffusons la suite – lancer suivant)

I (sur le commentaire qu'il fait suite à son lancer) : là je me demande pourquoi ça me fait mal là. (sur le commentaire de J) : tu vois il me dit qu'il y a toujours trop d'écart entre mes appuis.

M (nous poursuivons la diffusion)

I (sur le commentaire de J faisant suite au lancer suivant) : ouais il a raison, j'avance trop pied gauche. Sur la descente ça fléchit.

M (nous diffusons la suite)

I : là je garde le javelot plus dans la main.

M : ouais...

I : en gros quoi.

M (nous diffusons au ralenti)

I : on voit que je l'ai encore, là, là... ouais enfin tu vois...j'suis encore un peu derrière. Je mets pas vraiment mon corps en tension (sur le lancer suivant) : tu vois là je descends là, alors que normalement il faut monter dessus. Je monte après mais pas avant. J'descends pour poser pied gauche alors... (sur le commentaire de J) : voilà. (sur le lancer suivant) : tu vois mon coude là il passe bien... faudrait voir...tu sais un truc d'un mec vachement fort. Ça me permettrait de faire voir comment je reste vachement derrière. (sur le commentaire de J en fin de séance – concernant l'avancée du genou droit immédiatement après la pose de l'appui droit final) : ouais ça j'arrive pas.

M : tu fais quoi toi à la place de ça ?

I : j'bascule. Parce que j'descends pas...ça fait tac-tac (I : mime deux bascules successives autour de chacun des appuis lors de la phase finale)...alors que lui...tu vois en fait sa jambe droite elle sert presque à rien. Elle guide juste pour poser le pied gauche. (sur son mime en fin de séance) : ouais même là tu vois je le fais pas. (sur le commentaire de J) : ouais exactement ouais. Tu sais je charge la jambe gauche et puis je remonte au lieu de réussir à la faire réagir comme il faut pour que le haut du corps soit surpris.

M (nous arrivons à la fin de la vidéo) : on a fini sur les séances. Tu voulais regarder un lanceur de très haut niveau en vidéo ?

I : ouais parce que là ce sera vraiment flagrant.

M (nous diffusons un lancer de Petra Felke, recordwoman du monde avec 80 mètres, image par image)

I : t'as vu comment ça la jette ? t'as même pas le temps de voir, tac ! Alors que moi tu vois là ça freine. Tiens t'as même pas le temps de...tu vois quand elle pose pied gauche t'as même pas le temps de voir qu'elle a déjà lâché le javelot.

M : ouais. D'accord.

I : alors que moi on a le temps, c'est au ralenti.

M : est-ce qu'il y a d'autres passages que je n'ai pas diffusés durant l'entretien sur lesquels tu aimerais revenir ?

I : non parce que de toute façon on a vu tous les problèmes et puis euh... sur chacun de me lancers on voit bien que c'est toujours plus ou moins la même chose. Ce que j'arrive pas quand on compare avec Felke, c'est surtout...passer sur le pied. Passer par dessus et...mettre toute la frite dans le javelot. Tu vois des fois j'arrive...mais alors avec des angles !

M : trop importants ?

I : ouais.

M : tu as autre chose à ajouter ?

I : non c'est tout.

M : O.K. Bon...on en a terminé... et on a bien bossé. Je te remercie d'avoir passé un peu de temps...

I : ben de rien c'était cool et de toute façon on se revoit la semaine prochaine.

Entretien d'autoconfrontation de J (avant la cinquième séance)

M : merci d'être venu pour cet entretien...qui cette fois-ci va se faire avec la vidéo...

J : ben justement si y'en a un que j'voulais pas rater c'est bien celui-là...parce que c'est pas tous les jours hein qu'on peut se voir comme ça !

M : ouais c'est sûr. Alors là tu vois je vas te passer des...des séquences que...que tu vas pouvoir commenter. Alors faut pas hésiter à me dire d'arrêter, de faire des pauses, des marches arrières, des ralentis, des...des arrêts sur image.

J : O.K.

M (nous commençons à diffuser): alors là c'était la première séance.

J (sur le premier lancer) : ah ouais alors là ce jour-là ça montait trop. Trop d'angle.

M : pourquoi ?

J : ben...parce quand il avance, il laisse monter la pointe au lieu de la garder hein. Tiens ça ce sera intéressant qu'il regarde ça tout à l'heure !

M (nous diffusons)

J (sur le lancer suivant) : ouais toujours pareil...oh et puis cette jambe gauche là...qui fléchit toujours ! b... d... c'est pas vrai !

M (nous diffusons)

J ouais alors mieux sur jambe gauche...mais ça peut être euh...perfectible hein.

M (nous poursuivons la diffusion)

J (sur le lancer suivant – sur son commentaire relatif au placement de la main de I) : ouais ben toujours ce problème d'angle hein...c'est trop haut.

M (nous diffusons)

J (sur la prise d'élan du lancer suivant – à I) : oh là là b... d... que ça monte ! c'était pas ce jour-là hein ! faut vraiment qu'il voie ça...tu...tu lui montres la même chose après c'est ça ?

M : ah oui. C'est la même chose. Et ensuite je vous place tous les deux et je diffuse encore les mêmes.

J : ah d'accord. C'est bien.

M (nous diffusons)

J (sur le commentaire que m'a fait I durant la première séance) : bon passons...on verra ça avec lui tout à l'heure.

M (nous poursuivons la diffusion)

J (sur son commentaire relatif à la tenue du javelot) : ah oui y'a ça aussi...faut faire gaffe à pas trop le tenir. (sur le premier lancer que nous avons filmé de dos) : bon de dos...ça passe correct. (sur son commentaire relatif à un « bon » passage du bras) : ah oui toujours le passage important hein...ça on en a déjà parlé...

M : mmhh... (nous poursuivons la diffusion)

J (sur le lancer suivant) : oh là attends ! repasse moi ça au ralenti.

M (nous rediffusons au ralenti)

Ah oui...le pied droit...oh là là j'avais pas vu qu'c'était à ce point là ! le b... d... d'pied droit...ah ben voilà ! il reprend...il reprend derrière carrément !

M : derrière ?

J : oui ah ben ça c'est quelque chose ! (J se lève) Il va carrément poser le pied droit en arrière du...du centre de masse...eh ben voilà pourquoi il joue tant que ça les écroulés ! ah ben du coup c'est obligé qu'il passe de l'autre côté...il a pas le choix...Il peut que basculer...c'est pour ça qu'il se retrouve avec le haut du corps tout de suite devant et qu'il joue les écroulés ! ça ça va être intéressant qu'il voie ça tout à l'heure !

M (nous poursuivons la diffusion)

J : voilà ce qui va pas...et puis toujours le nez devant c'est normal !

M (nous diffusons)

J (deux lancers plus tard) : ouais bon...toujours pareil...avec...un peu plus derrière celui-là...

M : derrière ?

I : ouais il fait plus l'effort de le garder derrière donc ça fait plus de...de chemin de lancement. C'est plus efficace.

M (nous diffusons)

J (deux lancers plus tard) : ah l'angle de taré qu'il met encore là-dessus hein !

M (nous diffusons)

J (sur le dernier lancer de la première séquence) : y'a du retard mais toujours trop d'angle...

M (nous poursuivons la diffusion – deuxième séance, première séquence). J : oui, je m'en souviens.

J : ah ! ça change !

M : oui on passe à la séance suivante.

J (deux lancers plus tard) : bonne mise en tension mais toujours trop d'angle mais là faut absolument qu'il amène plus loin le pied droit...

M : toujours le même problème ?

J : ah oui toujours. Il pourra pas agir sur sa jambe droite si elle reste à la traîne comme ça. Il pourra que jouer les écroulés.

M : ouais...

J (sur le lancer suivant) : tiens remets-le au ralenti.

M : d'accord. (nous diffusons image par image)

J : et voilà : quelle horreur cette jambe gauche ! il vient descendre dessus...c'est presque un squatt ! et après il déplie mais qu'est-ce c'est tard !

M (nous poursuivons la diffusion). Séance suivante...

J : ouais un peu mieux pied droit donc il peut plus travaillera avec...moins de flexion à gauche ça travaille plus dessus...un peu mieux...

M (nous poursuivons)

J (sur le lancer suivant) : manque de fixation à gauche...et manque de fermeture avant !

M : c'est-à-dire ?

J : alors il faut qu'il vienne plus fermer à gauche pour avoir les épaules plus de côté pendant qu'il...qu'il avance avec son pied droit justement. Bon après faut bien ouvrir la cage thoracique pour lancer mais...faut qu'ensuite l'épaule droite elle avance sur un côté gauche fixé. Faut un point d'appui quoi.

M : O.K. (nous poursuivons la diffusion)

J (deux lancers plus tard) : ouais un peu mieux sur l'avancée pied droit... (sur le lancer suivant) : ouais encore pas trop mal. Plus de mise en tension.

M : donc sur certains lancers ça va...

J : oui mais va falloir que ce soit sur tous les lancers. Mais pour ça faut vraiment qu'il fasse l'effort, qu'il ait l'intention de le faire.

M (nous diffusons la suite)

J (sur le lancer suivant) : ouais ben voilà. C'est ce que je te disais. C'est pas du tout systématique. Là y'a trop d'écart. Faudra réduire...faut l'obliger à réagir sur côté gauche. Donc faudra qu'il face des lancers en rapprochant les appuis.

M : pourquoi ?

J : parce que si on rapproche, il va être obligé de réagir tout de suite dessus.

M : O.K. (nous poursuivons la diffusion – séance suivante)

J (sur le premier lancer) : ouais bon toujours pareil à ce niveau-là. Donc c'est ce que je disais tout de suite.

M (nous diffusons)

J (deux lancers plus tard) : encore pareil c'est flagrant. C'est ça...enfin surtout ça je pense...qui l'empêche de progresser. (sur le lancer suivant) : un peu mieux mais encore insuffisant sur la jambe gauche.

M : (nous poursuivons la diffusion)

J : (sur le premier lancer sans élan filmé de dos) : tu vois là c'est mieux qu'avant. Il passe un peu mieux sa main en haut.

M : en haut ?

J : oui parce que...avant il avait tendance à la faire passer sur le côté, donc c'est pas bon pour le coude et...en plus c'est moins bien pour mettre en tension le pectoral...et pour faire avancer l'épaule...parce que...c'est d'abord une action de l'épaule hein. (sur son commentaire, par rapport à la nécessité de « laisser tomber le côté gauche pour avancer le côté droit ») : et voilà, pour ça faut laisser tomber à gauche pour mieux dégager l'épaule devant.

M (nous diffusons la suite – conversation avec I et J en fin de séance)

J : ah oui là c'est intéressant on avait pas mal discuté en fin de séance...alors on pourra en parler avec I tout à l'heure, mais...ouais il faut prendre de l'avance avec le pied droit pour ensuite venir travailler au sol pour mettre en tension le côté droit et venir surprendre le côté gauche. c'est ça qui va faire remonter et avancer...et pas une bascule comme I le fait.

M : c'est pour ça qu'il joue les écroulés... ?

J : ouais c'est parce que comme le pied droit est en retard, il bascule au lieu de surprendre le côté gauche...il est en retard sur l'action pied droit donc tout passe devant en fléchissant sur jambe gauche.

M : mmhh...

M (fin de la diffusion) : ça y est c'est la fin.

J : bon...ben on revoit ça tout de suite hein ?

M : ouais.

J : ça marche.

Entretien d'autoconfrontation I/J (avant la cinquième séance)

M : Donc euh...merci cette fois à vous deux d'être là...bon c'est le même principe que lors des entretiens individuels, sauf que là vous pouvez intervenir l'un comme l'autre. N'hésitez pas à parler...entre vous. Au contraire, c'est ça qui m'intéresse le plus. (nous commençons à diffuser)

J (sur le premier lancer de I) : tu vois là, déjà là y'a un commentaire qu'on peut faire...

M (nous repassons ce lancer au ralenti)

J : attends j'te dirai... juste avant qu'il lance j'aimerais que tu fasses un arrêt.

M (nous repassons le lancer image par image)

J : ouais...quand il pose le pied gauche...là on pourrait croire que c'est limite...l'angle formé par le javelot et l'axe du corps doit être de quatre-vingt-dix. Là tu vois déjà il est limite (J se réfère à l'angle formé par le grand axe du corps et celui du javelot à la pose du pied droit – entame du double appui). (à I) : ça veut dire que ton javelot prend trop d'angle par rapport à ton inclinaison, et ça ça va faire un javelot qui monte de trop. Regarde ça comme ça monte. Sinon c'est pas mal ça cette attitude-là est bonne la finale tout ça c'est bon mais... beaucoup trop prononcé point de vue angle... et je me rappelle ce jour-là c'est vrai que ça montait beaucoup trop.

M (nous diffusons la suite)

J (sur le lancer suivant) : tu vois encore trop...et l'angle que je disais et puis la jambe gauche hein...elle est toujours fléchie hein. (sur son commentaire relatif à l'avancée de l'épaule) : ouais...parce que...mon coach me disait toujours...fais passer l'épaule. Moi je lui ai jamais demandé et puis surtout je comprenais pas ce que ça voulait dire. C'est avancer en premier que ça veut dire. Par rapport au javelot, par rapport à la main. Faut qu'l'épaule avance. Alors j'prends maintenant cette fameuse idée de l'omoplate. Le coach qui est là il doit voir l'omoplate du gars de derrière. Ça veut dire que l'épaule a bien avancé vers l'avant.

M (nous diffusons)

J (sur le lancer suivant) : ouais, la jambe gauche elle y est.

I : pourtant...le javelot il part moyen.

J : faut arriver à tendre beaucoup plus tôt hein.

M (nous poursuivons la diffusion)

J (sur le lancer suivant) : ouais le passage était bon. (sur son commentaire relatif au placement de la main de I) : ouais ça c'est une histoire qu'on retrouve souvent...cette histoire d'angle à quatre-vingt-dix, ça il y est jamais hein...entre le javelot et l'axe du corps.

M (nous diffusons)

J (sur la prise d'élan du lancer suivant – à I) : tu vois c'est là qu'il faut le garder plat. La pointe est déjà un peu haute, déjà. Il devrait être un peu plus bas. (sur l'orientation du javelot pendant le double appui) : et elle monte, elle monte. Regarde l'angle ; t'as vu l'angle qu'il a monté ?

M (nous diffusons)

J (sur le commentaire que m'a fait I durant la première séance – à I) : si il faut descendre pourtant, pour poser gauche vite.

I : ouais mais ce que je disais c'est que je bascule en fait... autour de l'appui droit.

J : mmhh... oui sans doute.

M (nous poursuivons la diffusion)

J (sur son commentaire relatif à la tenue du javelot) : toujours cette notion de...tenir trop le javelot (sur le premier lancer que nous avons filmé de dos) : ça c'est intéressant ; ça passe pas trop mal là. (sur son commentaire relatif à un « bon » passage du bras) : ça a pas toujours été comme ça hein.

M : parce qu'avant ça passait moins bien ?

J (à I) : mais tu peux améliorer encore hein...en gardant ça (J désigne le « verrouillage » du bras gauche sur le côté du tronc – point d'appui dynamique à gauche) plus longtemps jusqu'à pose pied gauche. Sur ce que j'ai vu t'as tendance à venir...être là (J : mime une « ouverture » du bras gauche pendant l'avancée du bras droit).

M : c'est garder le bras gauche plus...

J : plus longtemps, plus fermé d'épaule, plus fermé. Ça garde du chemin, ça met plus longtemps sous tension. Tu comprends ?

M : oui.

J : ah ben oui. T'es vachement gagnant hein sur la distance entre pied gauche et la main. Parce que c'est ça en fait le chemin. Pied gauche et la main. Alors euh... plus t'arrives à garder cet alignement mieux c'est alors que si t'arrives de face, y'a rien à faire hein tu...t'es obligé de commencer à tirer. Et puis alors tu risques de passer à côté. C'est surtout ça le dégât tu comprends ?

M : mmhh... (nous poursuivons la diffusion)

J (sur le lancer suivant – à I) : t'as vu le pied droit il...il va jamais devant, il a repris derrière, ton pied droit. Il reprend comme ça (J : mime une reprise du pied droit au sol en arrière de la projection verticale du centre de masse du lanceur à l'entame du double appui). Tu regarderas la prochaine fois. Alors c'est pour ça que t'es tout de suite en train de charger de l'autre côté. T'es tout de suite de l'autre côté. Et puis y'a pas cette mise en tension avec le haut du corps qui reste en retard.

M (nous poursuivons la diffusion)

J : oh et puis il va jamais vers l'avant. Faut le faire il reprend derrière. Et c'est ça la faute. Ça te pousse le nez en avant. Ça pousse tout le bonhomme en avant.

M (nous diffusons)

J (deux lancers plus tard – à I) : t'as vu le javelot il était bien derrière sur celui-là. Là t'as fait un gros effort pour le garder derrière.

I (sur le lancer suivant) : j'suis écroulé là.

J : ouais. La jambe gauche elle...elle réagit après ! c'est trop tard. Faut qu'elle réagisse beaucoup plus tôt.

M (nous poursuivons la diffusion)

J (sur le lancer suivant) : ah il force comme un malade hein.

M (nous diffusons)

J (sur le lancer suivant) : t'as vu l'angle qu'il met ? Même les gars à quatre-vingt mètres ils n'ont pas tant d'angle.

M (nous diffusons la suite – avant-dernier lancer, image par image)

I : ouh la vache ! ouh la vache !

J : ouais. Tout vient de ce...de ce mauvais pied droit qui est derrière.

M (nous diffusons)

J (sur le dernier lancer de la première séquence) : y'a un peu de mise en tension...c'est pas mal y'a du retard au niveau de ton bras. L'angle il est encore trop prononcé. (sur son commentaire en situation suite à ce lancer) : oui, t'as fait un effort mais la jambe gauche elle est fléchie hein.

M (nous poursuivons la diffusion, ce qui nous amène à la séquence suivante – deuxième séance). Alors là c'est la séance suivante... là c'est le premier lancer.

J : oui, je m'en souviens.

I : ça c'était la meilleure celle-là.

J : ah ouais ?

J (deux lancers plus tard) : y'a une bonne mise en tension. Mais l'angle c'est clair que...

I : ouais mais si je monte plus tôt il va directement prendre un cran.

J (sur le lancer suivant – à I) : ah, il faut modifier la prise d'avance du pied droit. Faut travailler gauche droit gauche pour aller chercher...le pied droit qui va un peu devant hein.

I : parce que du coup j'ai l'écartement aussi en finale qui augmente.

J : ben oui. Bien sûr, puisqu'à partir de là tu pousses. Et puis tu...ça écarte entre droite et gauche alors donc tu joues les écroulés et ça rajoute de l'angle. C'est-à-dire t'as tout faux là.

M (à J) : ouais donc pour toi la priorité ça va être de le faire bosser ce pied droit...

J : ce pied droit, une prise d'avance mieux faite sur ce pied droit vers l'avant.

M : ouais.

J (sur le lancer suivant – diffusé image par image – à I) : t'as vu ? le javelot est là (javelot au-dessus de la jambe gauche sur la vidéo) et la jambe gauche est toujours pas tendue. Elle se tend après quand tu libères l'engin mais c'est trop tard. C'est avant qu'il faut qu'elle se tende.

M (nous poursuivons la diffusion). Là on arrive à la séance suivante.

J (sur le troisième lancer avec élan de I) : ben...y'a pas moyen de revenir ?

M : si. (nous revenons sur ce lancer que nous diffusons image par image)

J (à I) : regarde euh... pied droit était un tout petit peu mieux vers l'avant, ce qui fait que la phase d'après t'es bien, tu vois tu restes...beaucoup plus longtemps le haut du corps, et ça revient bien après. Oh la jambe gauche tu vois, elle continue de se fléchir et...c'est pas mal là la réaction. C'est une bonne réaction vers l'avant, parce que ça fait...ça a permis une mise en tension bien meilleure de tout le haut du corps.

M (nous poursuivons)

J (sur ses commentaires faisant suite au lancer suivant) : c'est bon les commentaires.

I (sur le lancer suivant) : oh non, là c'est pas bon. J'ai le cul en arrière là.

J (sur le lancer suivant) : là le bras gauche il est complètement en train de se barrer il faudra que tu le tiennes plus longtemps hein. T'as ça à corriger, garder un peu plus longtemps devant, et une meilleure prise d'avance du pied droit là. Ça va ensemble : on ferme ici, en projetant le pied droit (J mime la simultanéité de la « fermeture » du bras gauche et de l'avancée du pied droit en fin de « hop »). Lui il avance, et après il ferme ; ce qui fait qu'il va à gauche, il est encore que là, il est pas déjà à moitié de face, alors que t'as plus de chances de passer au-dessus dans la phase finale.

M (nous poursuivons la diffusion)

J (deux lancers plus tard) : y'avait une intention un petit peu. On le voit en l'air. Mais c'est justement quand le hop est bien fait que...hop, pied droit il y va. (à I) : tu regarderas sur Zelezny pied droit il y va facilement et pouf ! après il continue pour aller chercher pied gauche plus vite. Et y'a cette phase sur le hop que...quand tu la fais pas ça...quand t'as pas de hop le pied droit il est derrière...si t'as pas...si t'as pas l'habitude d'aller chercher devant. Alors que pendant le hop, un tout petit peu l'intention d'aller vers l'avant c'est suffisant. Et j'en ai vus un ou deux lancers t'y étais presque là. (sur le lancer suivant) : tu vois là encore c'est pas mal ça.

I : ouais du coup tout de suite j'suis mieux tendu.

J : ah ben oui. T'es plus en tension hein. Il restera à corriger ça. Et puis c'est tout, côté gauche qui...mais il y a aussi une question de souplesse hein qui...

M (nous diffusons la suite)

I (sur le lancer suivant) : je tourne mais trop tard.

J : ouais ; mais parce que tu vas un peu loin. Tu vois là ? trop d'écart. Alors pour ça ben la prochaine fois je vais te faire lancer autrement. Tu lanceras le poids comme ça. (J se lève et commence un mime). Tu pars pied gauche, tu descends sur pied droit mais lui (le pied droit) il

reste (J mime une position de départ sans élan où les deux appuis restent en contact avec le sol), ce qui fait que t'es obligé de passer au-dessus (J : mime le passage de tout le corps au-dessus de l'appui gauche suite au lancer), tendu. Tu vois ?

I : mmhh...

J : t'es là, tu prends ton poids dans ta main, tu descends, tu armes ta jambe droite, et boum (J : effectue à nouveau le même mime), tout de suite, elle (la jambe gauche) a pas le temps de se fléchir. T'es obligé de réagir dessus. Alors que là, ce que je vois, là regarde c'est pareil hein on retrouve le même problème.

M (nous poursuivons la diffusion, ce qui nous amène à la séquence et à la séance suivantes).

J (sur le premier lancer) : ouais elle se tend mais...toujours trop tard. Faut limiter beaucoup plus la...la flexion de la jambe gauche. C'est ça qu'il a toujours eu Zelezny c'est...la rapidité de ce temps-là sur jambe gauche.

M (nous diffusons)

J (deux lancers plus tard) : tu vas loin, tu joues les écroulés mais...tu peux pas monter dessus. Faut être en train...d'être dessus. Tous les lancers c'est le même principe on doit être sur jambe gauche hein.

M : et du fait qu'il est fléchi, comment ça se répercute sur la suite du geste ? il compense ?

J : ben il emmène plus loin quoi. C'est là qu'il fait une faute aussi, tu vois avec la main. Alors que l'accélération doit être avant. Tu vois quand la jambe gauche réagit justement. (sur le lancer suivant) : y'avait un petit quelque chose quand-même ça réagit plus ici. Oh et puis attends sans élan ça veut pas dire grand'chose hein. Faudra voir ensuite avec élan.

M : je crois qu'il n'y a pas eu beaucoup de lancers avec élan dans cette séance. (nous poursuivons la diffusion)

J : ouais. (deux lancers sans élan plus tard – à I) : ah t'as essayé. Tu vois quand t'envoies la jambe droite par dessus comme ça c'est qu't'as essayé. (sur le premier lancer sans élan filmé de dos) : depuis quand-même que tu fais attention d'être la main bien haut, il passe mieux derrière.

I : ouais.

J (sur son commentaire faisant suite à ce lancer) : ouais t'as tendance à passer à côté là hein. (sur le lancer suivant) : ouais c'est pas mal ; l'épaule a avancé là. Ah ça joue sur tous les

tableaux quand on arrive à poser gauche et puis à rester là c'est qu'l'épaule va réussir à agir plus longtemps après. (à I) : c'est surtout que l'épaule agit, et puis hop tu libères.

M : elle agit parce qu'on l'avance ou alors c'est plutôt une réaction ?

J : ouais. La mise en tension est un petit peu plus longue et puis hop la réaction se fait au bon moment. (sur son commentaire, au moment où il évoque la nécessité de « laisser tomber le côté gauche pour avancer le côté droit ») : ah oui ça aussi.

M (nous diffusons la suite, ce qui nous amène à notre conversation avec I et J en fin de séance)

J : alors tu dois d'abord arriver sur jambe droite...elle peut fléchir c'est pas grave, et la jambe gauche est là. Le critère d'un bon lancer chez les lanceurs (J se lève) c'est... quand le pied droit arrive, faut que le pied gauche l'ait passé, et pas pied gauche derrière, au moins être là (J : mime le passage du pied gauche à l'amorce de la pose du pied droit au sol lors de la reprise d'appuis), ce qui fait que là hop ! (J : mime la répulsion sur la jambe gauche) ça va très vite au sol, ça va permettre de pousser, faire la mise en tension du côté droit, mais de bien surprendre, de bien fixer le côté gauche. C'est le critère hein. Tu regardes pied droit arrive où est le pied gauche. faut qu'il soit là, devant, et non pas derrière. (à I) : j'ai regardé, c'est limite limite. Quand t'y vas un petit peu mais quand t'y vas pas t'es pas...il est pas bien hein. Alors après ça provoque (J : mime une flexion sur les deux appuis écartés). Tu joues les écroulés euh... (sur la suite de son commentaire) : ouais y'a ça aussi. Ça joue sur la remontée, c'est pour ça que c'est vachement important de respecter...cette prise d'avance du pied droit, pose du pied gauche. ça fait tout remonter : le bassin, les épaules, tout est en train de remonter, donc le javelot il est en train de subir ça, et non pas tirer n'importe comment.

M : et sinon, c'est plus une action volontaire du haut du corps ?

J : oui.

M : ce que dit I, là, à la fin, c'est qu'il a « le cul en arrière ».

J : oui. Voilà. C'est parce que du coup il tire, il embarque devant au lieu de réagir sur côté gauche.

M (nous arrivons à la fin de la vidéo) : voilà, c'est fini pour la vidéo.

J : O.K. bon ça tombe bien parce que je dois me sauver. Enfin c'était intéressant. C'est chouette de pouvoir se voir et d'en discuter.

I : ouais c'était bien.

M : bon ben là je ramasse le matériel. On se revoit la prochaine fois.

J : ça marche.

I : O.K. ciao !

Entretien post séance 5

M : bon...on va pouvoir discuter de cette séance...

J : oui allons-y !

M : alors...qu'est-ce qui selon vous a posé le plus de problèmes ?

J : sans aucun doute l'écartement des appuis encore hein ! Là sur le sans élan il va poser beaucoup trop loin le pied gauche...alors forcément...le pied droit est en retard comme quand y'a de l'élan...alors il joue encore les écroulés en finale.

M : et pourtant...même en lui disant...tu dis qu'il a toujours cette euh...cette bascule du buste devant...

J : ah oui j'ai beau lui dire de finir plus grand en rapprochant les appuis...il le fait en début de séance sur du sans élan de face et là c'est pas trop mal...mais dès qu'il veut mettre un peu de frite c'est reparti...et que j't'en remets une couche ! (à I) : c'est terrible ça hein !

I : ouais mais...dès que j'veux mettre une avoine, je suis euh...plus à l'aise en basculant !

J : ben oui mais ça c'est parce que t'as pris une mauvaise habitude garçon ! Alors bon...tu veux me faire plaisir en faisant l'effort des fois...mais on voit qu'c'est pas encore ta tasse de thé...alors bon...tu vois tu bascules et du coup tu vas avancer ton coude loin devant pour lâcher le jav' très tard avec la main...et c'est ça qui te fait mal au coude ! Au lieu de...de le déplier au-dessus de la tête !

I : ouais.

J : ah et puis y'a...y'a ce b... d... d'pied droit qui traîne encore quand tu mets d'l'élan...mais il va falloir que j'sois plus attentif la prochaine fois...

I : ouais je sens que...j'arrive pas encore à bien l'utiliser pour aller pointer le genou devant.

M (à J) : et euh...en fin de séance, on voit que tu lui...tu lui dis que son javelot est trop écarté à droite et que ses appuis sont...eux aussi écartés dans le sens de la largeur.

J : ah oui et ça 'faut faire super gaffe ! Alors ouais et c'est lié à la bascule du tronc devant quand il joue les écroulés...parce que...comme il veut tout balancer devant avant d'agir avec le bras, il garde pas les épaules de profil tu comprends...et puis alors ça...ça fait que l'épaule gauche elle s'écarte du javelot alors forcément euh...le jav' il se retrouve écarté à droite au moment de la frappe ! C'est pour ça que je lui demande de fermer longtemps en tournant les épaules. C'est pour éviter ça. Et puis alors...pour les appuis...ouais on le voit même sur du sans élan qu'il les décale...ben ça c'est pour être plus à l'aise dans son style de...de bascule à la c... là devant. Tu vois comme il décale, il peut tout basculer devant...alors du coup on a encore le décalage du jav' sur sa droite. Alors du coup il passe pas la main au-dessus de l'épaule gauche.

M : d'accord...et donc pour la prochaine fois...

J : ben il faudra qu'on fasse gaffe au passage du jav', mais aussi à ce qu'il joue pas les écroulés comme ça en finale...parce que...finalement je crois que tout ça ça va un peu ensemble. Donc il va...il va bosser sans élan en rapprochant ses pieds et en se forçant à se grandir au-dessus de l'appui gauche hein ! (à I) : hein I !

I : ouais ouais. Ça me paraît...intéressant ouais. De toute façon...si j'peux lancer plus loin en me faisant moins mal, c'est clair que...y'a pas à...à hésiter quoi.

M : O.K. Est-ce que vous voulez...dire autre chose...qui vous a semblé...marquant dans la séance ?

J : non pas spécialement.

M : I ?

I : non, non plus.

M : bon O.K. Alors euh...je vous dis à la prochaine fois !

J : ouais.

I : ça marche.

Entretien ante séance 6

M : bon...merci J pour ces quelques minutes que tu me consacres...

J : mais de rien...

M : alors dis-moi...aujourd'hui, qu'est-ce que tu as prévu ?

J : aujourd'hui c'est un peu particulier parce que...déjà on n'est pas sur le même stade et l'aire de marteau elle est au fond là-bas et l'aire de disque elle est là (J : désigne les différents emplacements sur le stade). Alors comme en plus aujourd'hui y'a du monde euh...j'vais pas pouvoir être tout le temps sur I...et N parce qu'elle lance elle aussi. Alors euh...bon vu qu'il y a les interclubs qui approchent il va faire pas mal de lancers complets...et...on prendra plus le temps de travailler à la prochaine séance. Là aujourd'hui euh...j'vais surtout...essayer de le regarder globalement hein.

M : d'accord.

J : mais euh...ça veut pas dire que je serai pas attentif à certains trucs hein.

M : oui...du style ?

J : ah ben toujours qu'il lance bien...dans l'axe, sans envoyer son javelot trop à droite...qu'il passe bien au-dessus de l'épaule gauche...parce que ça en compét ça pardonne pas...si il veut bourrer en lançant comme ça, là c'est sûr qu'il va se blesser au coude hein !

M : O.K...

J : et puis euh...toujours aussi cette histoire qu'il euh...qu'il joue pas trop les écroulés en finale hein.

M : d'accord...et euh...qu'est-ce que tu vas lui dire pour ça ?

J : ah ben toujours qu'il se grandisse sur l'appui gauche sans trop fléchir sur la jambe...et qu'il ait pas un trop grand écart en finale. Mais pour ça faut que le pied droit prenne de l'avance hein...ça on l'a vu sur la vidéo au ralenti.

M : mmhh...

J : et puis euh...je vais aussi lui demander de s'occuper un peu de N aujourd'hui exceptionnellement...parce que...y'a des gars qui vont faire les interclubs au disque et euh...y'a du boulot avec eux si on veut que ce soit correct en compét hein.

M : ah d'accord.

J : donc euh...t'attends pas trop à ce que soit une séance disons euh...riche en...en échanges entre moi et I.

M : d'accord t'inquiète pas. Je comprends tout à fait...

J : mais je ferai ce que je pourrai.

M : ah ça je n'en doute pas J !

J (rires)

Entretien post séance 6

M : alors messieurs, parlons un peu de cette séance...

J : ouais...enfin là j'vais avoir moins de choses à dire parce que...j'ai moins regardé I que les dernières fois.

I : ouais mais t'inquiète je me suis pas ennuyé. J'ai fait le prof avec N.

J : ah ouais là ça c'est sympa. La relève est assurée ! Bon sinon pour toi...sur ce que j'ai vu tu...t'as eu un peu tendance à te casser en finale.

M : casser ?

J : oui...c'est-à-dire euh...un peu trop d'angle parce que la queue est basse et la pointe est trop haute...mais le plus gênant c'est que ça passait sur le côté encore un peu.

M : et...en quoi ça pose problème ?

J : ben...c'est toujours pareil : si le coude passe pas haut et que le jav' passe pas au-dessus de l'épaule gauche, y'a toujours plus de risques pour le coude...et en plus euh...comme il passe sur le côté y'a moins d'étirement de toute la face avant...y'a moins de travail d'épaule, moins d'étirement du pec et donc moins de renvoi. Mais le plus important, c'est...c'est l'intégrité du coude hein. Si ça passe sur le côté c'est le ligament interne qui va encore prendre... Alors aujourd'hui c'est passé à peu près correctement mais le danger c'est que...ça s'accroît en compét et que tu veuilles en mettre un coup et alors là ça risque de péter. (à I) : Tu peux pas te permettre de faire des choses à peu près aussi près d'une compét.

I : ouais c'est clair. C'est des coups à avoir des mauvaises surprises.

M (à J): d'accord...et euh...il reste toujours écroulé en finale ?

J : ben...un peu quand-même. Il tend pas encore des masses sa jambe gauche et il passe au-dessus avec le cul en arrière et les épaules devant...il s'écroule encore un peu. J'ai pas trop regardé son pied droit mais j pense qu'il peut encore prendre plus d'avance.

I : ouais j'essaie mais euh...j'ai l'impression qu'il prend de l'avance mais que...au moment de le poser, j'ai un mouvement du pied vers l'arrière et du coup il est quand-même vachement en retard quoi.

J : ah ? faudra qu'on regarde ça la prochaine fois alors.

I : ouais parce que...là je suis pas sûr.

M : donc euh...ça fera un thème d'étude pour la prochaine séance !

J : ah oui surtout qu'on aura plus le temps. (à I) : et tu vois comme je t'avais dit quand on avait regardé la vidéo...je te ferai bosser tranquillement sans élan avec les appuis plus rapprochés hein.

I : ouais d'accord.

M : mmhh...et euh...sur la séance ou sur euh...ce que vous allez faire la prochaine fois, vous...vous avez quelque chose à dire ?

J : non on verra la prochaine fois...là bon...c'est vrai qu'j'ai pas trop eu le temps de voir...

M : d'accord...I ?

I : non non pareil.

M : bon...alors euh...on voit ça la prochaine fois.

J : ouais ce sera plus intéressant pour toi je pense.

Entretien ante séance 7

M : alors J, pour cette séance...tu me confirmes ce que tu m'avais dit l'autre fois ?

I : ouais...on va voir sur du sans élan avec...droite gauche plus près, pour pas qu'il ait trop de retard sur l'appui droit.

M : rappelle-moi pourquoi le pied droit doit être plus près.

J : ben...pour qu'il puisse agir dessus contre le côté gauche sans aller s'écrouler en finale.

M : O.K. Et...à part ça, tu as prévu autre chose dans la séance ?

J : ben ça fait déjà un gros...un gros thème de travail hein. Je pense qu'il faudra pas mal d'essais avant qu'il s'habitue...alors on verra...peut-être du...des lancers avec élan en fin de séance si je sens qu'il est prêt.

M : d'accord. Et il y a...d'autres points auxquels tu vas faire attention ?

J : alors...toujours cette histoire de passage de bras qu'est un peu...foireux hein. Il va falloir qu'il euh...qu'il fasse gaffe à bien passer épaule en premier sur un côté gauche fixé et ensuite à...à passer la main en dépliant le coude au-dessus de la tête. Faut pas que le jav' il passe trop bas sur sa droite.

M : O.K. c'est tout ?

J : ben oui on...on avisera pendant la séance.

M : d'accord merci.

J : de rien.

Entretien post séance 7

M : bon les gars...d'abord merci pour euh...sans doute ce dernier entretien...

I : de rien...

J : pas d problème !

M : qu'est-ce qui...qui a retenu votre attention lors de cette séance ?

I : ben j'ai un peu de mal en rapprochant les appuis...

M : J ?

J : ouais c'est sûr il est pas encore très habitué. (à I) : Alors tu vois ce qui va pas c'est que...au début c'était dur au niveau des appuis et...et du passage de l'épaule et ensuite y'en a eu quelques-uns de pas trop mal...mais après ça déconne encore tu...tu repasses sur le côté et t'arrives encore t'es le nez devant !

M : et...au niveau des appuis ?

J : ah ça on a vu que...alors il arrive hein...à...lancer pas trop mal sans élan avec les appuis rapprochés mais...il a tendance, dès qu'il veut mettre la frite, à descendre sur le gauche et jouer encore un peu les écroulés avec le nez devant...donc va falloir qu'il vienne monter sur un appui gauche plus solide.

M : d'accord. Mais globalement, tu penses que c'est plutôt positif, ce...ce travail avec les appuis plus...plus proches ?

J : ah oui c'est sûr.

M : mmhh...et toi I t'en penses quoi ?

I : ben ouais de toute façon faudra que je lance avec un pied droit plus près donc euh...ben faut qu'j'en fasse des lancers comme ça encore...même si je suis pas encore à l'aise.

M : et...qu'est-ce qui fait que t'es pas à l'aise ?

I : ben...j'ai...j'ai l'impression d'être euh...un peu bloqué sur les appuis si tu veux...alors euh...donc je...je sais pas comment agir du bas et...c'est sans doute pour ça que je...que je m'écroule encore un peu sur la fin parce que du coup je...je suis pressé d'agir avec le haut et de passer sur l'appui gauche.

M : O.K...et donc pour la suite vous allez faire quoi ?

J : ah ben va falloir continuer pareil pendant quelque temps et...peut-être passer un peu plus avec élan.

M : d'accord...vous avez autre chose à ajouter ?

I : non.

J : non non.

M : bon eh bien...merci bien pour tout ce temps que...que vous avez accepté de me consacrer !

J : y'a pas d'mal.

I : non et euh...on attend les résultats !

M : pour ça faudra attendre un peu...mais je vous tiens au courant !

3.4. marteau

Entretien ante séance 4

M : alors dis-moi A, au jour d'aujourd'hui, qu'est-ce que L doit travailler et qu'est-ce qu'il va travailler durant cette séance ?

A : donc L, là, c'est vraiment, pour L, du peaufinage technique si l'on veut, là cet hiver il a acquis une bonne maîtrise technique ; je pense qu'il est à un haut niveau de maîtrise technique par rapport à ses qualités physiques. Donc ce qu'il faut qu'il recherche, c'est systématiser ses gestes et s'appliquer, juste se concentrer sur deux-trois points, à savoir l'entrée premier tour, chercher du rayon quand il va mettre son marteau euh...devant lui, dans le premier tour...

M : d'accord...

A : avoir une pose d'appuis dans le premier tour, rapide et efficace, c'est-à-dire ne pas...son pied il faut qu'il le pose plus tôt, et qu'il travaille dessus pour l'amener à gauche, et qu'après il insiste sur tous les passages à gauche, sur trois euh...

M : sur tous les tours ?

A : sur tous les tours. Donc ça il le fait régulièrement un deux, quand il est bien c'est trois quatre et donc c'est des jets qui sont de très bonne qualité, mais il est euh...c'est pas encore euh...à chaque jet quoi. On va dire que cinquante pour cent des jets il le fait bien mais...maintenant il faut qu'il augmente son pourcentage.

M : quand tu dis passage à gauche, c'est... en vitesse, en amplitude...?

A : c'est euh...rester longtemps en double appui et tenir un rayon ici* plus important.

M : d'accord...

A : et pas être euh**...

M : ah ouais.

A : et comme il est très bien techniquement euh...ça se voit...

M : ça ne se voit pas ?

A : si si justement c'est très clair, quand il le fait le passage à gauche...et quand il le fait pas quoi. On le voit très simplement. On le voit avec le rayon du marteau, à vue d'œil comme ça.

M : O.K... et... c'est tout ce qu'il y a à travailler ?

A : ah oui. C'est vraiment. C'est...c'est flagrant. Et tu verras qu'à chaque fois, ce que je lui dis ça...ce sera par rapport à ça. Tout le temps. Tout le temps.

M : d'accord.

*A : mime l'action d'éloignement de l'engin en fin de double appui

**A : idem mais avec un raccourcissement du rayon de rotation de l'engin par une extension du buste

Entretien post séance 4

M : bon...L...bilan de la séance ?

L : ouais...techniquement je peux faire mieux ça je sais j'ai déjà fait mieux donc euh...bon y'a une séance hier dans les pattes...on verra...en compétition.

M : qu'est-ce qui ne passait pas surtout au niveau technique aujourd'hui ?

L : deux trois quatre.

M : donc deuxième tour...troisième tour... les entrées qui n'étaient pas bonnes ?

L : ouais c'est ça.

M : donc ça confirme ce que te dis A ?

A : non c'est...c'est pas terrible techniquement mais y'a du jus donc dimanche il sera bien techniquement et ça va partir. Les trois problèmes que je t'ai signalés là apparaissent sur les...sur les jets là hein. D'abord des difficultés avec la pose pied droit hein sur la...sur la fin. Il pose trop écarté il pose jamais...

M : trop écarté...trop tard ?

A : trop écarté et trop tard ouais. Et euh...il le pose jamais deux fois de la même façon.

M : sur l'orientation de l'appui ?

A : sur le temps. Son euh...sur une appréciation globale tu vois euh...le pied il est pas toujours dans le même rythme. Il pose pas toujours dans le même rythme hein c'est ça. c'est ce qui fait qu'après, quand il cherche le passage à gauche suivant comment il a posé le pied droit il va pas retrouver les mêmes sensations.

M : d'accord. Et toi, L, sur cette question de sensation à la pose de l'appui droit, tu es d'accord ?

L : ah oui c'est clair. Surtout qu'au six c'est plus léger et donc je ne sens plus grand'chose...mais même au sept c'est difficile d'avoir toujours la même pose et donc ensuite le même enchaînement au-dessus. C'est pour ça que j'ai du mal à laisser faire comme il faut.

M : d'accord. Avez-vous quelque chose d'autre de particulier à ajouter sur cette séance ?

A : non.

L : non.

Entretien ante séance 5

M : dis-moi A, est-ce que L a évolué depuis la dernière séance ? et est-ce que les objectifs sont les mêmes ?

A : ben ouais parce qu'il a pas/il les a pas faits en compétition.

M : d'accord.

A : il a eu euh...depuis la dernière fois il a fait trois compets. La première euh...il l'a fait une fois. C'était euh...la dernière fois que tu nous as filmés euh...avec des consignes précises il était bien techniquement. Il a fait de très bons jets par contre il était sans...sans jus. Donc en fait euh...c'est ça la difficulté, c'est...quand il y a du jus il faut qu'il arrive à maîtriser sa technique.

M : il faut donc insister...toujours sur les mêmes points ?

A : ouais ouais et puis maintenant euh...il sait ce qu'il a à faire...ce qu'il recherche.

M : OK.

Entretien post séance 5

M : alors L, bilan de cette séance ?

L : pas bien.

M : pas bien ? et pourquoi ?

L : ben...pas de jus, donc difficile de relâcher, difficile d'enchaîner techniquement quoi. Si t'accélères pas dans les premiers moulinets euh...le marteau il est lourd et t'arrives pas à l'alléger ensuite.

M : raison physique donc surtout ?

L : peut-être ouais mais bon...fatigue ouais.

M : fatigue des compets ?

L : ouais peut-être la muscu là je viens de faire des bondissements, de la musculation. Hier j'ai fait des squatts, j'ai fait des épaulés.

M : et sur les points techniques qu'on a énoncés avec A, tu étais comment ? on est toujours dans le même cas de figure ?

L : ouais je pense.

M : est-ce que le fait d'être fatigué accentue encore les problèmes techniques que tu rencontres ?

L : ouais c'est sûr.

M : et y'a-t-il des points particuliers qui sont concernés ?

L : ah oui ben la pose du pied. A la pose du pied tu t'écroules t'arrives pas tu sais à...t'arrives pas...t'es là t'es relâché* et quand tu poses normalement tu dois être très fort**, et puis là c'est plutôt t'es embarqué par ton marteau***, t'arrives boum. T'as pas la force de répondre à...

M : d'accord. Alors après il faut réagir... mais c'est peut-être trop tard ?

L : voilà ouais.

M : OK.

L : et ça ça vient aussi d'un manque d'accélération deuxième moulinet – entrée premier tour.

M : d'accord. Il y a donc à la fois des causes d'origine physique et d'autres plus techniques ?

L : ouais.

M : d'accord.

L : ben ouais plus tu l'accélères et plus ça l'allège. Ça c'est physique.

M : OK. (à A) : et toi, que penses-tu de cette séance pour L ?

A : ben là...bon on n'a pas fixé d'objectif spécial hein c'est de toute façon toujours dans la continuité...ben euh...il est fatigué...donc il a fait des jets moyens on n'a pas...on aurait pu partir sur des éducatifs pour recalibrer un petit peu mais bon c'était pas...le moment de le faire...il a fait des jets...avec travail sur les sensations euh...pour sentir qu'il y avait sans doute un ou deux jets qui étaient mieux que les autres ce qui est quand-même le point positif de la séance.

M : c'est la fatigue qui a déterminé l'arrêt de la séance ?

A : ouais...avant...avant que...parce que si t'es pas dans le coup, tu sais que ta technique va se dégrader et tu vas repartir sur des mauvaises bases.

M : L vient de parler des problèmes d'engagement dans le premier tour et qu'il s'écrasait à la reprise du côté droit...

A : oui...alors ça reprend les problèmes qu'il rencontre d'habitude mais ça...ça en rajoute parce que...du coup comme il ne résiste pas...il raccourcit encore plus.

M : d'accord...A, L, vous avez autre chose à ajouter ?

L : non, en tout cas pas moi.

A : non non, on a tout dit.

M : OK. Merci.

*L : mime l'engagement dans le premier tour

**L : mime la pose de l'appui droit en fin de premier tour

***A : mime la pose de l'appui droit puis une flexion importante du membre inférieur droit suite à cette pose. Il mime ensuite un important déplacement du corps au-dessus de l'appui droit puis à l'extérieur de cet appui (à droite de l'athlète)

Entretien post séance 6

M : alors A, y'a-t-il eu des évolutions sur cette séance ? Tu parlais tout à l'heure du pied droit et du passage à gauche...

A : ouais...sur ce qu'on fait ouais il a fait une mauvaise séance.

M : la muscu qu'il a faite avant l'a peut-être fatigué ?

A : la muscu ouais. Et euh...la semaine dernière il était hyper fort, il avait la grosse patate et en compet euh...il lui en a manqué. Alors je sais pas trop !

M : alors...c'est encore le même bilan ? ça accentue les problèmes techniques ?

A : ouais ouais ouais. Alors pourquoi on fait pas la muscu après ? parce que, comme ça je le vois lancer.

M : c'est une question d'organisation ?

A : ben ouais.

M : ouais. OK. Et tu parlais du pied droit qui traîne à poser et le passage à gauche qui n'est pas fini ?

A : ouais. Mais en fait je pense c'est pas euh...en fait je pense sur son échauffement il commence à...comme je lui ai dit au début il fait un jet euh...deux jets d'échauffement où il se regarde lancer...où le pied il met trois plombs à se poser, à prendre un bon appui et après il le retrouve pas quoi.

M (à L) : fatigué ?

L : ben ouais crevé. Déjà il fait chaud... le six ça passait pas trop mal mais...tard, le pied droit tard, pas relâché donc pas de prise de rayon à gauche

M : OK. Autre chose ?

L : non.

A : non c'est tout.

M : OK merci.

Entretien d'autoconfrontation de L :

M : chercheur

L : athlète

M : bon... tout d'abord merci L d'avoir accepté cet entretien.

L : mais de rien...

M : alors... je vais te diffuser le troisième lancer de la première séance [nous diffusons – 1^{ère} séquence]

L : vas-y remets...

M : je vais te le remettre [nous diffusons à nouveau]. Alors... toi tu dis : « quatrième tour ça va pas » et A te dit : « non bien avant »

L : là non, c'est à partir du deuxième.

M : dès le deuxième ? [nous diffusons à nouveau le lancer]

L : ouais là...ça va...non ! Tu vois la tête qui part avant donc dès que la tête part avant [L : mime l'atteinte du point bas avec une rotation de la tête vers la gauche] c'est... c'est mort quoi c'est que tu tires en épaules ; tu peux pas être là et relâché en bas c'est pas possible. Non c'est pas bon là.

M : alors la tête part sur le côté ?

L : ouais c'est le fait de tirer et de partir en épaules donc tu vas pas avoir ce passage à gauche qui va... et il est là le problème. Il est uniquement là ; parce que si j'arrive à être là [L : mime l'éloignement du marteau devant soi, regard dans le prolongement des bras tendus et joints], à passer à gauche avec la tête comme ça alors là ouais ; là t'est bien et tu vas faire le double appui très long.

M : et donc ça apparemment c'est quelque chose que tu vois sur cette vidéo... or dans ce lancer, tu as parlé du quatrième tour...

L : ouais...ouais ouais voilà mais ça c'était en fin d'hiver et en muscu j'étais en extensif et j'sentais beaucoup moins qu'en été où là je sentais tout. Mais tout quoi. Et je savais...mon point de repère par rapport à ce passage à gauche c'est bien le regard... si j'arrive à fixer la boule et à rester comme ça [même mime], le passage à gauche il est nickel.

M [nous diffusons la suite] : il dit [nous nous référons à l'entraîneur] tu laisses passer à gauche mais tu enlèves ton pied tout de suite.

L : les appuis sont trop rapprochés et je monte trop vite sur le marteau et justement, ce [mime identique au premier] cette tête qui part là, je suis beaucoup trop vite trop haut sur les appuis, donc si t'es trop vite trop haut sur les appuis, tu peux pas donner cette impulsion que donnent les jambes au marteau quoi. Et après c'est les bras qui suivent. Tu peux pas avoir la même force avec les jambes qu'avec les bras. Donc tu vas donner l'impulsion d'abord avec les jambes et les bras vont suivre tout naturellement. C'est plus ça quoi.

M : OK... alors que... sur l'intervention précédente d'A, on voyait que ce n'était pas sur la finale, mais il évoquait le pied droit qui avait tendance à se poser tard dans les tours.

L : oui, tout à fait, oui. Ouais. J'essaie de compenser là je pense. Il y a un effet de compensation.

M : d'accord...

L : parce que tu vois dans le lancer t'as une marque euh... une marque technique qui te reste, et tu sais quand il faut compenser ou pas quoi. T'arrives à changer le reste par rapport à... à ce que tu ressens.

M : donc la tendance tu disais que c'était... par rapport à la période, la préparation... donc avec un appui droit qui a peut-être du mal à reprendre dans les tours...

L : et qui tombe aussi. Une chute.

M : d'accord... et une compensation ?

L : ouais.

M : d'accord... une chute, mais une finale qui a tendance à être trop haute ?

L : ouais. Tu compenses en essayant au contraire d'être beaucoup plus vite parce que t'es en retard sur ton lancer.

M : O.K. [nous poursuivons la diffusion] [sur le commentaire de A – 2^{ème} séquence] : alors là c'est ce qu'il te dit... c'est le point bas...

L : devant. Parce que s'il est de côté de toute façon quand il est passé euh... t'arrives à le changer mais jamais dans le bon sens quoi.

M : c'est-à-dire ?

L : c'est parce que le point bas doit être devant toi. Par rapport à la cage il doit être là [L : nous montre l'endroit en le désignant du doigt sur l'écran]. Il doit être dans l'axe parce que quand il va partir justement si ton point bas est là et que tu dois partir comme ça [L : désigne le début du mouvement du corps de l'athlète à partir du double appui] ça va être pile poil quoi. Ton marteau est là il va remonter t'as plus qu'à lui donner une impulsion, de la vitesse ; alors que si il est comme ça [L : désigne l'atteinte d'un point bas décalé à gauche du lanceur] c'est impossible au quatrième tour de rectifier ça parce que... il y a tellement de force que... que tu peux plus rien faire.

M : mmhh... peut-être encore plus en début de saison ?

L : ouais mais même en fin de saison. Alors en fin de saison et que t'es à pleine vitesse trois quatre euh...c'est dur aussi !

M [nous diffusons la suite – 3^{ème} séquence]

L : ah oui le pied droit [en référence à ce que dit A sur la vidéo] à cette époque-là il est très dur à reprendre correctement. C'est pour ça que l'hiver on lance moins loin.

M : oui.

L : tout simplement.

M : et est-ce qu'on peut faire le lien avec les remarques qu'il te fait sur ton deuxième tour ? Il te dit « tu tires sur ton deuxième tour »...est-ce que c'est une compensation ?

L : oh oui je pense que ça peut être une compensation. Parce que... quand tu vas poser tard... sur un axe comme ça tu vas de retrouver comme ça [L ouvre un angle avec ses mains] et tu vas tirer pour recompenser justement comme ça [L ferme ce même angle]. Parce que si tu

laisses pas passer et que tu tires tu vas plutôt aller comme ça s'il n'y a pas de pose tard [désigne avec ses mains un décalage du déplacement du lanceur dans l'aire de lancer (vers la droite, plan sagittal, vue de derrière)]. Et tout ça c'est de la compensation pour essayer de lancer à peu près dans l'axe. Parce que l'angle est de... avec les nouvelles cages il doit être de 29 degrés. Il est pas de 34,5 degrés comme tout le monde le dit. Donc voilà.

M : ouais... donc il y a aussi un aspect réglementaire...

L : oui.

M [nous diffusons la suite – 4^{ème} séquence]. Alors là il y a une discussion sur...

L : c'est sur les moulinets.

M : alors... l'amener c'est... c'est amener le marteau plus sur la droite ?

L : c'est... voilà. Maintenant je lance...c'est que je vais chercher très tôt mon marteau derrière moi pour l'accélérer et lui faire prendre du rayon. Avant, je venais très haut là et je le [mime une descente rapide des bras devant lui]... là je faisais un mouvement un peu comme ça de marteau pour mettre mon point bas devant moi... et là ce mouvement-là l'accélérait aussi. Mais là je prenais pas de rayon. J'allais pas chercher ce rayon-là [A : mime l'entrée dans le premier tour avec plus de retard en torsion].

M : d'accord. Donc il chutait devant toi... et en compensation tu...peut-être que tu étais obligé de reculer ?

L : ah mais ça a marché à un moment, ça ne marchait plus à un autre moment...

M : tu penses que tu l'accélères plus en allant le chercher à droite sur les moulinets ?

L : je...quand je suis bien ouais. T'as une capacité d'accélération beaucoup plus importante, quand t'es bien physiquement avec des rotateurs costauds alors là... t'allonges et tu donnes juste une petite baffe... t'as un tel... oui oui ça accélère tout seul.

M : et est-ce que ça a un avantage pour enchaîner sur le premier tour ?

L : ah oui voilà ouais. Tu rentres, t'es bien relâché, t'arrives à sentir ce relâchement dès les moulinets et normalement quand dans le un deux t'es très relâché trois quatre normalement si tu tires pas dessus et si t'arrives à garder cette position c'est bon. C'est surtout ça cet aspect-là quoi.

M [nous diffusons la suite – 5^{ème} séquence]

L : oh p... !

M : ça c'est la même séance mais c'est la fin.

L : aïe ! ah le moulinet j'aime pas.

M : alors A te dit : « bien »... et tu dis qu'il y a un truc qui...

L : qui me chagrine.

M : qui te chagrine... [nous rediffusons au ralenti]

L : sur le premier moulinet. Attends je vais te dire stop. Top top top top. Là tu vois je suis trop sur cette jambe-là alors que je devrais être sur l'autre. Je devrais être plus à gauche. Parce que là je m'affaisse sur cette jambe-là. Là regarde. Là [moulinet suivant] c'est beaucoup mieux là. Là je suis en force là. Là je suis en force sur cette jambe qui va pouvoir me faire passer le marteau à gauche, et il va passer tout seul à gauche. Ouais après il est bien sauf que le final est pas fixé mais euh... le reste est pas trop mal.

M : et euh... tu retrouves des sensations correctes en fin de séance ?

L : ah oui quand-même oui mais ça doit être un léger ça.

M : c'est un six ?

L : ça doit être un six ouais.

M : alors... on va passer à la séance suivante... [6^{ème} séquence]

L : ouh... dès le premier tour pose tard... et ça tombe dessus... [rires]

M : alors... je te vois rire...

L : oui mais c'est ma remarque ! ouais, « je me sens un peu plus en forme... » mais attends ! mais t'as vu comment tu poses ton pied ?

M : ton pied droit toujours ?

L : ouais et un deux ça tombe quoi ! c'est pire quoi ça tombe, ça se vautre quoi tu vois le pied qui se pose et y'a aucune action quoi.

M : il y a donc un contraste entre ce que tu sens sur le terrain et ce que tu vois là ?

L : ah ouais là ouais ! Mais je sais pas je dis je me sens un peu mieux ça veut dire que j'arrive à lancer le sept dans l'axe quoi déjà. Ca veut dire sans doute que techniquement doit y avoir quelque chose qui se passe quand-même.

M [nous diffusons la suite – 7^{ème} séquence]

L : c'est pas mal ça.

M : alors là vous êtes encore sur les moulinets ?

L : ouais.

M : donc c'est ce que tu disais tout à l'heure.

L : ouais c'est ça. Maintenant c'est bon je crois que ce problème est résolu et c'est agréable.

M [nous diffusons la suite – 8^{ème} séquence]

L : ouais... je peux revoir juste l'entrée ?

M [nous diffusons image par image]

L : voilà, c'est le moulinet là. C'est là. C'est parce que les coudes sont hauts... et là [suite du geste – moulinets suivants] je suis très long en double appui.

M : donc là c'est positif par contre.

L : ouais.

M [nous poursuivons la diffusion du même lancer au ralenti]. Et là ensuite ?

L : ah ben là ça se voit que... normalement le c... doit être au milieu là.

M : ouais.

L : le centre de gravité doit être au milieu. Mais le point fort que j'ai c'est ça là [L : désigne le membre inférieur gauche avant la reprise d'appui du pied droit].

M : la flexion sur la jambe gauche à cet endroit-là ?

L : voilà. Là, même si je vais chercher tard, ça ça permet d'aller chercher très vite le sol.

M : d'accord.

L : il est là mon point fort.

M : et tu résistes bien ?

L : oui et je vais chercher très vite. [sur le tour suivant] : oui alors... celle-là elle est beaucoup moins bien mais...ouais dans l'ensemble cette flexion au sol ouais.

M [nous poursuivons la diffusion – 9^{ème} séquence]

L [sur le lancer suivant] : ouais c'est pas mal. C'est avec du léger. Bon un peu plus écarté sur le dernier tour mais c'est pas... c'est pas choquant.

M : mmhh... du fait qu'il y ait du plus léger, il y a peut-être moins de phénomènes de compensation ?

L : ah ben oui : il te tire moins dessus donc t'as moins tendance à... à avoir un effet en retour quoi. C'est ça le problème. Plus il est lourd et plus tu donnes de la vitesse et... je sais plus combien il y a de tension mais c'est de la folie.

M : la traction du marteau...en pics de newtons ?

L : ouais.

M [nous poursuivons la diffusion – 10^{ème} séquence]

L [sur le lancer suivant] : oh c'est du lourd !

M : alors on est encore dans le même schéma : toi tu parles du dernier tour et A du deuxième. Il dit : « tu décolles le pied, tu pars avec le haut »... toi tu dis : « c'est relâché ». [nous diffusons à nouveau depuis le début de la séquence et au ralenti].

L : non trop tard. C'est parce qu'il se pose trop tard le pied droit. Et regarde : la tête ne regard plus la boule et je suis complètement là [L : mime à nouveau l'éloignement du marteau devant le lanceur avec une rotation de la tête à gauche du marteau]. Là c'est ça que je dis trois quatre mais par contre là ça a l'air pas mal en final. Ça c'est un final tu vois ?

M : ouais...

L : et là y'a une fixation de point gauche... de tout le côté gauche qui me permet d'actionner quelque chose.

M : malgré le décalage t'arrives quand-même à avoir un final correct ?

L : oui voilà. C'est pour ça je pense... y'a pose tard pied droit au premier tour et faut j'pense absolument que j'parte au premier tour pour rétablir la chose quoi...

M [nous rediffusons ce lancer image par image]

L : là. Là ! [L désigne un moment précédent d'une fraction de seconde celui de la pose de l'appui droit]

M : là il est pas posé ?

L : ah non ! mais là il est posé et le marteau devrait être là [L désigne un retard accru du marteau à la pose de l'appui droit]. Attends mais j'ai... cinq heures de retard là.

M : ouais... et ensuite... tu compenses là à la fin en repartant dans l'autre sens avec tes appuis ? [nous désignons le trajet de déplacement de L dans le plateau de lancer]

L : ouais. En tirant... mais par contre avec une pose très rapide du pied droit. Sur le dernier tour elle est forte.

M : est-ce que ça pourrait venir du fait que tu as senti que tu as posé tard au début... et qu'ensuite tu te dises qu'il fait que tu poses plus vite ?

L : je sais pas.

M : c'est peut-être... dans le lancer ?

L : je sais pas... mais sûrement et de toute façon c'est inconscient. C'est...c'est vachement internalisé et je sais pas. Par rapport à moi je le sens pas quoi.

M : ça se fait peut-être automatiquement alors ?

L : ah ben oui et sûrement et de toute façon on le voit bien : y'a pas beaucoup de lancers qui partent à l'extérieur... donc ça doit se faire comme ça.

M [nous diffusons la suite – 11^{ème} séquence]

L [sur le lancer suivant] : c'est dommage.

M : et là tu dis : « finis ça ». c'est comme tout à l'heure par rapport à la finale ?

L : alors là ce qui est intéressant à voir c'est... alors tu vois le marteau on nous dit que c'est un sport en rotation... mais sur ce lancer on voit que c'est un sport en translation.

M [nous diffusons le même lancer image par image]

L : là tu vois les appuis... là il est posé relativement tôt tu vois quand-même. Et regarde : tous les pieds droits avancent. Et c'est ça que... ça tire. C'est pour ça que ça part. là les pieds droits... tu vois se posent tôt... donc ça avance, mais comme ça tire ça part là. Et là on voit que la jambe est parallèle au sol [L : désigne la jambe gauche juste avant la reprise de l'appui droit au sol]. Donc là je peux poser vite. La jambe pivot est parallèle au sol ce qui me permet d'aller poser très vite ce pied. Et là pourquoi je dis que je finis pas c'est parce que je fixe pas justement tout ce côté là [J : désigne tout son flanc gauche]. tu vois bien sur la vidéo que je continue à tourner. Donc y'a pas eu de fixation sur ce côté.

M [nous diffusons la suite – 12^{ème} séquence] : lancer suivant.

L : ah pas mal.

M : donc A te parle encore de ce deuxième tour hein « coup d'épaules »

L : alors fais voir... parce que là c'est vrai que je le vois pas.

M [nous diffusons à nouveau image par image]

L : ah ouais. D'accord. Par contre sur les autres je ne le faisais pas forcément.

M : autrement qu'est-ce que tu trouvais bien sur ce lancer ?

L : ben je trouve qu'à part ça il a l'air d'être fluide euh...là trois quatre ça passe bien ça accélère... le rythme est là quoi. Le marteau est dans le rythme ; il est pas trop haut y'a pas de...là justement à part ce deuxième y'a pas de...de gros coup quoi.

M [nous diffusons la suite]

L [sur le commentaire d'A] : oui pour le pied tard... c'est ce que je te disais. C'est ça mon principal défaut sur le premier tour. Et après j'écourte les passages à gauche. Tout à fait ça c'est mes trois défauts. Partir avant... écourter passages à gauche... quand je... quand je pose trop tard après j'écourte mes passages et ensuite... c'est systématique.

M : ça va ensemble.

L : ouais.

M : et t'essaies de rattraper ensuite comme tu peux sur trois et quatre.

L : ouais. Exactement.

M [nous poursuivons la diffusion – 13^{ème} séquence]

L [sur le lancer suivant] : ah ça c'est mieux. [Sur les commentaires d'A faisant suite au lancer] : oh non je le trouve pas mal celui-là.

M : lui il parle de contraction, de crispation... mais pour l'amener à gauche peut-être... ?

L : voilà. Donc ça je trouve pas ça choquant...

M [nous diffusons à nouveau le lancer image par image]

L : là ouais. Là j'ai contracté pour lui donner sa vitesse. Maintenant lui il voudrait que... mais ça entrée premier c'est quand-même pas mal. Enfin j'ai fait pire quoi. Ça c'est pas mal y'a pas de grosse faute. [tour suivant] : ah là ça tire par contre.

M : oui... donc quand-même un lancer que tu considères comme relativement correct dans l'ensemble.

L : oh oui, oui. Et quand il fait froid ils sont de toute façon moins bons hein.

M : la température a donc son influence...

L : ah oui, tu te contractes un peu plus hein...

M [nous poursuivons la diffusion – 14^{ème} séquence]

L [l'air dépité] : oh ! Ouais... deux trois tu vois tout de suite que je vais chercher ça... la musique et...c'est pas ça quoi. Y'a pas... y'a pas ce passage à gauche y'a pas le relâchement à gauche.

M : peut-être est-ce justement parce que tu veux aller chercher plus vite sur trois quatre ?

L : ouais. Voilà. Et je pense aussi que j'étais pas assez fort au niveau des rotateurs pour justement avoir ce passage trois quatre.

M : d'accord [nous poursuivons la diffusion – 15^{ème} séquence]

L : et je l'ai eu sur mon jet à soixante mètres. Je l'ai eu ça. Pas de problème. Sur le jet à soixante mètres je l'ai eu... c'était une lettre à la poste. Simple à faire.

M [nous diffusons le lancer suivant – 16^{ème} séquence]

L : quatre encore. Mais c'est pas je dirais... c'est pas trop du mauvais jet quand-même.

M [sur le commentaire d'A] : alors : « quand le côté gauche n'est pas fixé »... et il fait un geste... déplacement du corps vers la droite...

L : ouais, ouais. C'est comme pour le final. Je t'expliquais qu'il fallait une fixation.

M : ouais.

L : donc nous on dit qu'il faut une fixation quand ton pied droit se pose... à ta droite là t'as tout un moment où tu peux l'accélérer. Et pour accélérer un marteau il faut obligatoirement avoir un point d'appui. Ça ça se comprend au niveau de la physique. Donc on plante le talon... le talon se plante... et là c'est vroom t'essaies de chercher le rayon [L : mime le passage du marteau à sa droite] tout en lui donnant une baffe quoi. L'image c'est l'image de la baffe. Et là c'est vrai que...

M : sur ce lancer ça n'y est pas ? [nous rediffusons ce lancer au ralenti]

L : voilà non... ça passe t'as l'impression qu'y a... quand je pose le pied bon y'a une accélération mais... tu vois que ça passe mais y'a pas de...

M : de temps fort d'accélération ?

L : ouais voilà c'est... y'a vraiment un glissement mais c'est pas bon.

M : O.K. Alors que quand t'es en forme t'arrives euh...

L : ah c'est plus un glissement c'est... ça pose ça accélère ?

M : tout en étant fluide quand-même ?

L : voilà. Les deux.

M : et là pour être fluide tu es peut-être obligé de... d'éluder le passage sur ta gauche ?

L : tout à fait. C'est ça.

M [nous poursuivons la diffusion – 17^{ème} séquence]

L [sur le lancer suivant] : et là tu vois là je suis embarqué par le marteau. La non fixation c'est parce que je suis embarqué par le marteau.

M : O.K. [sur le commentaire d'A] : donc t'es en retard dessus du coup ?

L : ouais.

M [nous poursuivons la diffusion – séance suivante, 18^{ème} séquence]

L [sur le lancer suivant] : mais ça c'est un jet d'échauffement ça. Tu vois trois quatre que je recherche ce qu'il faut mais c'est vrai que un deux je suis pas à la vitesse normale donc euh... je trouve peut-être le marteau un peu plus lourd.

M : ouais...peut-être que c'est parce que l'échauffement que tu n'essaies pas de l'accélérer sur un deux ?

L : ben de toute façon oui c'est pour ça que c'est dur... mais faut pas trop l'accélérer un deux sur l'échauffement parce qu'autrement... tu termines comment ?

M : ouais O.K. [nous diffusons la suite – 19^{ème} séquence]

L : ah ouais là non obligé d'arrêter.

M : tu as été déconcentré sur ton lancer ?

L : ouais mais non c'est d'abord une question de sécurité... là y'a pas de fixation.

M : pas de fixation ?... et là tu te touches les cuisses. C'est la fatigue ?

L : ouais.

M : et sur le premier... donc peut-être une déconcentration ?

L : ouais mais il faut arrêter c'est un problème de sécurité parce que tu penses qu'elle est sur le terrain est que tu vas lui lancer dessus quoi.

M : O.K. [nous poursuivons la diffusion – 20^{ème} séquence]

L [sur le lancer suivant] : non trop tard trop tard trop tard. Trois premiers trop tard.

M : qu'est-ce qui est trop tard ? la pose du pied droit ?

L : ouais la pose du pied droit. Ouais tu vois que la pose du pied se fait en arrière par rapport au pied pivot.

M : ouais. Derrière le pied de pivot.

L : donc t'avances plus quoi. Quand je te dis que c'est un lancer en translation... là par contre c'est plus un lancer en translation ! Là ça devient justement un lancer un rotation.

M [nous poursuivons la diffusion] [sur le commentaire d'A] : là il dit que t'as pris plus ton temps... sur l'entrée ?

L : rechercher le rayon. Ouais.

M : [toujours sur le commentaire d'A] : donc là toujours pose tard pied droit ?

L : ouais là toujours ouais.

M [nous poursuivons la diffusion – 21^{ème} séquence]

L [sur le commentaire d'A suite au lancer suivant] : ouais. C'est en haut.

M : alors oui... tu disais sur ce lancer ?

L : je tire dessus sur le troisième tour et c'est en haut que je tire. Je tire en haut je tire dessus quoi. Par contre en bas ça a l'air d'être correctement fait ouais.

M [nous rediffusons image par image]

L : le deuxième... ça va... mais là ouais la tête est à quatre-vingt dix degrés là ! et tu vois que final du coup il est pas...

M [nous poursuivons la diffusion] – sur le commentaire d'A : je ne vois pas de rayon apparaître, te dit A

L [hoche de la tête en signe d'acquiescement]

M [nous poursuivons la diffusion – 22^{ème} séquence]

L [sur le commentaire d'A, plutôt positif] : ouais.

M [sur le commentaire de L suite à ce lancer] : alors toi tu dis j'en ai marre...

L : ah ouais là je suis cuit ; je n'arrive plus à suivre en finale mais sinon euh... le truc est mieux.

M : il y aurait donc peut-être une frustration de ta part de ne pas pouvoir un lancer bien engagé ?

L : ouais mais y'a une muscu aussi avant. On était repartis en extensif...

M : en extensif ça veut dire quoi ?

L : tu sais c'est des... des grosses séances longues euh... qui pètent les jambes et qui euh... avec un peu de bondissements derrière...donc tu casses tu casses tu casses et après tu peux pas répondre... c'est du dix fois dix ou des trucs comme ça en squats quoi.

M : et dernière série... pour la dernière séance. [nous diffusons – 23^{ème} séquence]

L [sur le premier lancer] : ouh là là ! c'est nul !

M : qu'est-ce qui est nul ?

L : ce qu'il y a ça pose pas... enfin regarde ça part dans tous les sens ! Tu vois le lancer qui fait vrrrr [L : mime avec son index droit des lignes brisées en « dents de scie » dans un plan horizontal]

M [nous repassons ce lancer]

L : là tu vois trois quatre que je laisse plus passer, un deux ça pose tard, et ça se voit vachement, je pars comme ça et je reviens comme ça [L : mime de même type avec deux directions successives : vers la gauche puis vers la droite]

M : changement de direction... OK. Alors... un peu plus tard dans la séance... [nous diffusons le lancer suivant – 24^{ème} séquence]

L : c'est mieux ça. Déjà tu vois le final est fixé.

M [nous diffusons le lancer suivant – 25^{ème} séquence]

L : celui-là il est mieux – regarde sur le premier tour...

M [nous rediffusons image par image]

L : ça commence à poser un peu plus écarté donc je suis un peu mieux sur mes appuis... et tu vois bien le pied qui est de travers...

M : pied droit... ?

L : ça va permettre d'avoir cette rotation très longue.

M : c'est donc volontaire ?

L : ouais, et quand tu reprends comme ça t'as beaucoup plus de surface à tourner donc t'as beaucoup plus d'appui, donc t'es beaucoup plus fort.

M : et écarter les appuis, c'est quelque chose que tu recherches ?

L : pas trop écarté mais ouais, parce que t'as plus de force. Ton centre de gravité il est [L : écarte ses bras devant lui]... j'dirais... quand t'es comme ça [L rapproche ses mains devant lui], tu sais bien que t'as moins d'équilibre...

M : oui.

L : ...que quand t'es écarté.

M : et ça tu le recherches à tous les tours ou seulement pour engager le premier ?

L : plus ou moins à tous les tours mais pas trop non plus un écartement d'épaules c'est bien mais tu verras sur tous les jets mais pour moi en tout cas et pour ceux qui lancent... et qui commencent à lancer on a toujours tendance à... avec la vitesse à rétrécir ce qui... ce qui n'est pas forcément un bien. Donc on essaie de partir assez écartés pour pas avoir justement... regarde, celui-là [L : nous montre l'image sur laquelle il s'était arrêté]... j'pense que...

M [nous poursuivons la diffusion du même lancer image par image]

L : là il est tard je trouve...mais autrement ouais c'est pas mal ouais. Là il est bien là. Là au niveau de l'écartement des pieds je suis fort au niveau des pieds.

M : troisième... [nous poursuivons la diffusion image par image]

L : ouais. Là [à la reprise d'appui au quatrième tour] regarde c'est beaucoup plus... plus proche hein. Dès que je mets un peu de vitesse... mais là par contre, là par contre y'a une

fixation. Là tu vois regarde ! [L pointe du doigt la posture en fin de lancer] Le pied est planté il bouge plus quoi.

M : et le dernier [nous diffusons le dernier lancer – 26^{ème} séquence]

L : ah ça c'est pas mal !

M : alors... on te voit quand-même plus satisfait sur les lancers des dernières séances.

L : oui ben heureusement. Plus ça avance plus je progresse ! Heureusement parce que autrement j'arrête ! Non mais je pense que c'est normal quoi tout le monde est comme ça par rapport à un entraînement.

M : quand l'entraînement fonctionne ?

L : y'a la muscu qui va avec... c'est qu'en hiver quand on est en grosse muscu on est dedans quoi hein. On sent rien, on n'est pas bien, on n'est pas bien techniquement. C'est une période très dur, en tout cas psychologiquement parce que...t'es dedans quoi. T'es pas autre part quoi. T'as pas des entraînements très agréables euh... en plus il pleut parce que nous en s'entraîne toujours dehors. Il pleut, on n'est pas bien, physiquement on est cuit, alors que quand il y a les beaux jours qui reviennent on ré-allège un petit peu la muscu... techniquement on va être capable physiquement de mettre des choses beaucoup plus intéressantes dessus, mettre de la vitesse, et au marteau ce qui est grisant c'est la vitesse quoi. C'est un des...c'est le lancer le plus rapide hein. La vitesse de rotation est très grisante et c'est pour ça que j'ai choisi le marteau. Ça vient en plus... et t'entends le marteau siffler à la fin ! ça veut dire qu'il est en accélération quand il monte, ça veut dire qu'il a été accéléré en finale

Entretien d'autoconfrontation d'A :

M : c'est parti... [nous diffusons la première séquence] – [suite à la fin de cette séquence] : alors... L dit : « non, quatrième tour » et toi tu dis : « non, bien avant ». [nous rediffusons]

A : alors sa faute là elle est... ben en fait il va pas travailler sur ses deux appuis... il travaille pas assez longtemps en double appui alors que c'est ça qu'il y a de plus important dans le lancer... parce qu'il l'enlève tout de suite et... en fait la faute qu'on peut voir là c'est pas forcément la même euh... j'aurais pas forcément le même discours en regardant le jet là maintenant et en... par rapport à la consigne que j'ai donnée. Parce qu'on cherchait pas les même choses ; maintenant L il est sur autre chose techniquement, là c'est une grosse faute sur

un... un centre de gravité qui est trop sur son pied droit. Mais après on retrouve euh... après il est sur son pied droit... comme il est trop chargé sur son pied droit, quand le marteau il passe, il est obligé de compenser en... en levant son pied tout de suite ; en essayant de le lever tout de suite.

M : le pied droit toujours ?

A : ouais. Donc euh... on revient à... à ce que je dis là sur la vidéo, mais maintenant je dirais plus la même chose à L. Il y a pas le passage à gauche, parce qu'il est le poids du corps à droite, et pour compenser il lève tout de suite ce pied, pour revenir tout de suite.

M : d'accord. On peut passer à la suite ?

A : ouais... alors ça c'est un jet qui est très moyen hein.

M : c'est un jet de début de séance. Peut-être que tout n'est pas mis en place encore ?

A : ouais aussi.

M : alors voilà, on arrive un peu plus tard dans la séance [nous diffusons la deuxième séquence]. Et si on revenait sur le lancer, la consigne... ?

A : donc là on est sur autre chose. C'est un jet qui est beaucoup mieux. C'est plus fluide et il est moins sur euh... il est moins en appui sur son pied droit, il charge moins et il est plus sur son pied gauche... maintenant après là c'est sur une recherche euh... plus précise quoi euh... pour accentuer encore ce passage à gauche et cette rotation sur euh... ce poids du corps sur le pied gauche, je lui demande sur les moulinets d'allonger, de rendre plus long et plus efficace ce... le passage à gauche en mettant du rayon quoi.

M : [en référence au mime d'A] : donc ça c'est le mime qui correspond quoi.

A : ouais. Etre plus patient sur l'entrée premier tour, et l'envoyer plus loin le marteau.

M : O.K. [nous diffusons la suite]. Alors toujours la même séance, un peu plus tard. L dit : « trois-quatre je laisse pas passer »... tu veux peut-être revoir le lancer ?

A : non, pas la peine. Celui-là il est beaucoup mieux que le premier. Et après il faut qu'il travaille sur ces sensations-là pour essayer d'améliorer l'ensemble. Travailler l'ensemble ça va être une question de rythme. Il a un geste qui est à peu près juste sur celui-ci bon il fait... il fait des grosses fautes mais c'est...des grosses fautes qu'il connaît : il a un pied qui se pose

tard sur le premier tour... après sur ça on peut sans doute pas corriger sur la séance car c'est un défaut qu'il a depuis longtemps... maintenant c'est... on va axer le travail sur cette reprise premier tour, mais quand il fait des jets comme ça qui sont bien il faut les... les améliorer les, les rendre plus efficaces sur pas grand'chose et le pas grand'chose là c'est... c'est son rythme au niveau des appuis quoi.

M : d'accord. Et...être plus bas sur les appuis c'est sans doute pour pouvoir poser plus vite ?

A : ouais. Ouais ouais. En étant plus fléchi il va... il va être plus sur ses appuis, l'ensemble du jet va pouvoir être beaucoup plus équilibré, et en étant plus équilibré il va pouvoir travailler en étant plus efficace, enfin il va pouvoir mettre un rythme plus efficace sur un jet où il est plus fléchi, plus équilibré et euh... sur la... sur l'utilisation des jambes aussi... au moment du final quoi. Si il s'est relevé trop tôt euh... il va perdre tout ça quoi hein, pour mettre dans son final.

M : d'accord. [nous diffusons la séquence suivante]. Alors, il y a le lancer puis les consignes, les gestes que tu fais...

A : ben là là son... son jet est moyen parce qu'il a un point bas qui tombe tout de suite à droite, parce que sur les moulinets il a précipité et le...là comme je le dis il ramène trop sur son pied gauche ; un point bas trop sur le côté gauche, au lieu d'avoir un point bas un peu plus à droite, et puis après d'aller chercher le rayon quoi et après ben ça occasionne une faute qui reste dans les tours quoi.

M : le point bas à gauche ça entraîne quoi comme faute ?

A : ben...dans la rotation le point haut et le point bas ils doivent être sur un axe assez précis qui doit être euh...point haut derrière à gauche et point bas devant à droite. On va chercher plutôt ces euh... points hauts points bas... et là euh... en faisant ses moulinets il est tout de suite à gauche, et dans la rotation après ben euh...l'accélération elle peut pas se faire hein. Elle se fait plus après ; dès que le point bas est parti à gauche euh... on n'est plus sur une rotation efficace quoi hein.

M : OK. Dernière séquence de la première séance [nous diffusons la cinquième séquence] Donc fin de séance... lancer que tu sembles juger correct. Qu'est-ce qui fait que ce lancer est bon ?

A : il est bon parce que...il est dans le rythme ; le marteau il tourne euh... l'accélération est progressive et les passages... tous les passages à gauche sont bien faits, il y a pas de grosse faute. La grosse faute là c'est au niveau... de son relâchement euh... du relâchement global du geste mais le geste est... est bon là. Après il peut l'améliorer en ayant euh... en ayant le haut du corps beaucoup plus relâché quoi. Mais le rythme... tout est bien fait quoi... enfin bien fait...

M : relativement bien fait par rapport à ce qu'on a vu avant ?

A : ouais ; l'accélération est très progressive, on sent que c'est le marteau qui l'aide à aller vite là. C'est pas lui qui lutte avec lui.

M : il est dans le temps du marteau ?

A : il est dans le temps du marteau ouais c'est ça.

M : bon... séance suivante. [nous diffusons la sixième séquence]

A : alors tu sais... on recherche là sur des lancers globaux ce qu'on a travaillé pendant deux mois sur des...des éducatifs des...des lancers variés et euh... des passages sur des... bon après ça se résume souvent à la même chose hein c'est les passages à gauche, rotation sur l'axe gauche, ça on l'a fait sur plusieurs exercices et maintenant là, ils ont toute cette période pour essayer de le trouver, de le sentir quoi. Ils l'ont senti avec des formes variées de lancers, des gueuses, des éducatifs variés euh... donc pas avec un rapport très précis avec le marteau mais où on trouve euh... le temps. Le temps de passage. Ça ils l'ont senti.

M [sur la séquence] : là on est toujours un peu sur la même chose ?

A : c'est la même chose là euh... après ouais le le le... l'objectif de saison techniquement il est là euh... pour L c'est... pour pouvoir passer à un niveau au-dessus de maîtrise du lancer c'est de sentir le long passage avec du relâchement à gauche sur l'entrée premier tour. Quand on a ça après euh...ça défile tout seul quoi. Faut que ce soit systématique. C'est... les mêmes choses qu'on cherche. On va pas... sur L chercher le... le petit détail le... l'ouverture du pied ou... la position du pouce. Là vraiment c'est sur une sensation globale qu'il doit...qu'il doit travailler. Il fait des jets qui sont... qui sont bons. C'est euh...répéter ses bons jets quoi. Il connaît la sensation qu'il doit avoir, à lui de... de la sentir de plus en plus présente quoi. Donc moi c'est des rappels que je lui fais. [sur la séquence] Tu vois là... il a fait un petit truc au départ et ça ça venait de devant, il cherche et... il est entre les deux...

M : et c'était sur l'entrée ça non ? L'entrée premier tour ?

A : ouais. Chercher à le mettre le plus loin possible devant lui quoi. Et puis après, en le mettant le plus loin devant lui, le marteau va prendre du rayon, va prendre de la vitesse et va entraîner la rotation. Et si il raccourcit, c'est lui qui va faire rentrer qui va... qui va jouer sur la rotation c'est lui qui va... qui va déclencher la rotation alors que plus il va réussir à le mettre loin, plus le marteau prendra de la vitesse et plus c'est le marteau qui... qui déclenchera la rotation.

M : ouais. OK. [Nous diffusons la septième séquence].

A : C'est ce que je t'ai dit là tout à l'heure quoi.

M : d'accord. C'est donc beaucoup de rappels sur des choses précises qu'il doit... répéter.

L : oui.

M [nous nous préparons à diffuser la huitième séquence]

A : globalement sur les jets qu'on vient de voir là sur la séance c'est moins bien là que sur ses derniers jets... parce que là il y a la fatigue.

M : la fatigue est liée à la préparation, ou euh...

A : ouais, sur la préparation et les exams.

M : alors là on est en fin de séance et tu dis encore que le lancer est meilleur à ce moment-là... c'est peut-être aussi parce que le marteau est plus léger ?

A : ouais euh... après, après l'attente technique il est capable de la réaliser euh... avec le six avec le huit avec euh... marteau court avec marteau long... bon peut-être que s'il est plus lourd il va se crisper un peu plus dessus mais après ça c'est dû à la fatigue hein parce qu'il est capable de les faire... sur ce jet-là...

M : celui-ci est quand-même correct ?

A : là... faute au deuxième où il passe pas... où il est pas suffisamment long mais après trois quatre il récupère.

M : [nous diffusons la neuvième séquence] ouais...on a l'impression que tu reviens souvent sur le deuxième tour.

A : après c'est une question ouais dans... dans le rythme qu'il a... qu'il intègre, qu'il a intégré. Il... donc il est souvent correct sur son premier tour, il prend de la vitesse... et euh... il veut euh... donc je suis bien placé... hop tout de suite prendre un supplément de vitesse trop important par rapport à la vitesse que... le marteau doit lui donner. Il va arriver aussi vite en n'essayant pas de l'accélérer trop vite... au contraire en essayant de l'accélérer vite dans le deuxième parce qu'il a de bonnes sensations hop je viens... je vais rentrer dedans... donc il raccourcit ce passage à gauche et après ça le désoriente, il récupère un peu et il laisse plus filer trois quatre. Souvent, souvent c'est ça. et euh... sur le jet qui était bien tout à l'heure il avait un très bon rythme parce que l'accélération était progressive. Là on pourrait croire que l'accélération est aussi progressive mais elle est pas... elle est pas suffisamment linéaire. Il y a une coupure au deuxième. Euh... si on surprend la vitesse du marteau et qu'il y a même presque plutôt un... enfin disons qu'actuellement, on a l'impression qu'au deuxième tour il l'accélère brutalement... si on prend les données euh... les données mécaniques sur la vitesse du marteau, on s'apercevrait en fait que le marteau va ralentir. C'est... c'est lui qui va accélérer, il va avoir la sensation d'accélérer mais en fait le marteau va, lui, ralentir. Et sur son jet qui est bon, l'accélération est vraiment progressive, linéaire, alors que là il y a une coupure. Et une coupure c'est pas en fait une accélération qui est brutale, puisque concrètement elle existe pas cette accélération qu'il pense donner puisqu'il fait une faute technique alors donc il raccourcit le chemin de lancement, le marteau il perd de la vitesse de rotation, mais lui il a l'impression d'aller plus vite.

M : d'accord. Alors là maintenant on va passer sur la troisième séance. [nous diffusons la dixième séquence]

A : il fait la même faute que tout à l'heure. Il est moins sur son côté gauche. C'est la... la courbe linéaire de l'accélération qu'est cassée quoi. Et là hop il s'est enlevé. Après ça c'est bon quoi. C'est bon trois quatre, tu vois il est plus à reculer les épaules... et le deuxième il a...il a reculé. Il récupère bien après. Mais...il perd, il perd de la vitesse quoi.

M : il y avait un critère, dans vos discours... je ne sais pas si c'est intéressant et tu vas me le dire...c'est au sujet du positionnement des appuis : il part comme ça [vers la gauche : plan frontal, vue de derrière – nous désignons avec nos mains] et il revient comme ça [vers la droite, même plan, même vue – idem]

A : c'est sa faute.

M : et ça, ça se voit bien dans le cercle ?

A : ouais ouais. C'est la faute au deuxième ouais, c'est ça.

M [nous diffusons la onzième séquence]

A : ouais bon après... tu vois c'est vraiment une globalité euh... c'est au niveau de la sensation qu'il doit progresser. Là je lui dis tu décolles le pied ben... il décolle le pied... et c'est aussi parce qu'il est parti trop vite avec le haut, il pas eu... alors après c'est un truc qui va lui permettre de tenir ses appuis plus longtemps et le passage se fera mieux.

M : parce que lui... on l'a vu tout à l'heure... et là aussi sans doute... ça ne correspond pas à ce qu'il dit, en situation.

A : oui ; il est sur la finalité du jet, quoi. C'est...

M : il est peut-être plus sur le départ de l'action ?

A : ouais.

M [nous rediffusons la onzième séquence] : alors il est pas content. Il dit « finis ça » ; c'est sur le final ?

A : ouais. Alors celui-là est mieux même si on voit... ouais c'est... y'a une petite faute au quatrième ; le pied est posé un petit peu tard donc il peut pas... il peut pas le finir. Enfin, il faudrait qu'il y ait un peu plus de moyens pour le finir.

M : problème physique ?

A : ouais mais ça c'était pas mal. Par rapport à l'axe qu'on disait tout à l'heure dans le plateau il est bon.

M : ouais. C'est peut-être pour ça qu'il est déçu.

A : mmhh... oui.

M [nous diffusons la douzième séquence]. Alors là on arrive en fin de séance... et toi tu reviens toujours sur le coup d'épaule au deuxième, sur le même point.

A : ouais, parce que c'est la même chose : pas assez longtemps en double appui, le coup d'épaule... enfin c'est dit de différentes façons quoi. Enfin là... c'était quand-même correct hein.

M : donc une fois de plus en fin de séance tu penses qu'on arrive à des choses qui ne sont pas trop mal ?

A : ouais.

M [nous diffusons la suite : treizième séquence] : alors là on arrive à la semaine suivante...

Là tu reviens sur des points techniques... il y aussi cette notion de pose euh... tôt, et active du pied droit, peut-être ?

A : ouais. Bon... son défaut qu'on a... occulté un petit peu, c'est la pose premier tour où le pied il se pose pas...

M : vite ?

A : ouais. Suffisamment tôt, ouais.

M : et ça, ça crée... quoi, comme problème sur la suite du geste ?

A : ben ton marteau tu l'accélères que sur la phase de double appui, donc s'il le pose tard, il a un temps d'action moindre, donc après, ça va aller moins vite, moins loin.

M : et peut-être que c'est pour ça qu'il essaie de compenser au deuxième ?

A : ouais ouais. C'est bien possible ouais. Vas-y montre nous la reprise premier tour.

M [nous rediffusons au ralenti]

A : ouais... il le pose un peu avant... donc là il a quand-même le... le temps de travailler et de faire ce qu'il a à faire sur le... le côté gauche. Euh... ouais mais il devrait être posé plus tôt quoi. Enfin si tu veux...

M : ça pourrait être mieux ?

A : ouais. L'idéal c'est d'aller le chercher dans l'axe quoi.

M : le pied droit ?

A : la reprise d'appui sur cet axe.

M : l'axe qui passe par où ?

A : vas-y remets la pose... enfin avant la pose.

M [nous rediffusons image par image] : là il n'a pas encore posé.

A : et il devrait avoir posé.

M : il le pose quand le marteau commence à passer.

A : ouais. Bon c'est une bonne pose quand-même hein.

M : OK.

A : le marteau... tu fais deux bons moulinets un bon premier tour... ça c'est bon... évidemment il a mis du temps... après ça va... ça va couler quoi. Si t'as une petite faute, après t'es sûr que ça sera pas parfait derrière quoi. Tu vas récupérer... L il va récupérer trois-quatre, pour faire quelque chose qui est correct, mais il a perdu beaucoup déjà.

M [nous diffusons la quatorzième séquence]

A : là... il donne un rythme, sur moulinet-premier tour, et, si on est sur ce bon rythme, après les choses se passent toutes seules.

M [nous diffusons la quinzième séquence] : alors maintenant... la troisième séquence de la quatrième séance...

A : ben là c'est... continuité hein.

M : c'est un classique quoi.

A : ouais. Ouais ouais... mais c'est euh... c'est à répéter... le construire... lui il comprend ce qu'il y a à faire hein... il essaie, il le sait quand c'est bien fait... alors ça, il sait qu'il le fait pas suffisamment bien et je lui dis... et il insiste. Ouais les progrès, là-dessus sur cette phase c'est...

M [nous diffusons la seizième séquence]

A : ouais... et ça c'est vraiment... c'est l'athlète qui va le trouver ça, ce moment... L il est tout près... le moment où c'est le marteau qui te fait aller vite quoi et pas où c'est toi qui fais aller vite le marteau.

M : à peu de choses près...

A : ouais.

M : tu peux lui dire... c'est comme s'il y avait une zone et que c'était à lui de l'explorer... ?

A : ouais... bon L il fait des jets où il sent ça hein.

M [nous diffusons la dix-septième séquence] – [sur le commentaire d'A] : donc ça c'est le deuxième tour ou c'est tout ?

A : c'est tout... il faut trouver... bon là il a du jus, ça tourne vite, le marteau accélère quand il arrive devant lui, mais là il faut résister avec le côté gauche solide, quand tu vas poser ton appui, là tu l'accélères toute cette phase-là, il prend de la vitesse, et là il faut... il faut être fort sur ses appuis, et si t'es pas fort tu vas avoir tendance à... à ouvrir le côté gauche, en reculant un peu le bassin, ou en ouvrant ton pied un peu trop tôt... alors avec cent kilos en squat en plus euh... ben il se balade hein ! Là on est à la limite niveau technique et... et moyens physiques... on est juste, on n'est pas très loin de ce qu'il peut faire de mieux hein.

M : donc la préparation physique va permettre des gains techniques à un moment donné.

A : ouais ouais : pour passer au-dessus, pour qu'il ait vraiment la sensation... il est tout près, mais il faut qu'il prenne de la force ; parce que... ouais à soixante mètres son poids il fait... il fait pas mal de kilos hein donc c'est à plus de deux cents, donc là il faut... c'est pas avec euh...

M : avec ses perfs en muscu...

A : ouais. Il est... efficient là hein sur euh... technique et physique euh...

M : il optimise quoi.

A : ouais. Si X lançait... comme lui bon... même s'il est beaucoup plus jeune... on irait très loin quoi.

M [nous diffusons la dix-huitième séquence] : bon séance suivante... tout début. Enfin plutôt dans le début.

A : ouais... là c'est un jet qui est... bien fait.. mais là il a vraiment les épaules qui sont prises... sur son marteau...

M : crispé peut-être ?

A : ouais.

M : il ne trouve pas le relâchement nécessaire...

A : ouais. Il pourra pas... c'est pas fluide, c'est pas... c'est pas bon à ce niveau-là.

M [nous diffusons la dix-neuvième séquence] : alors là c'est la suite... même séance... donc là il s'arrête [nous nous référons à un lancer que L interrompt avant la fin de son exécution]

A : ouais dès qu'on s'arrête...

M : peut-être aussi parce que tu as interpellé...

A : ouais. On prend les bonnes aptitudes dès qu'on part sur un jet... dès qu'on doit arrêter... hop tu te relâches... tout de suite tu te relâches... là t'es toujours bien placé. Remets un petit peu... et tu t'arrêtes... quand il va s'arrêter hop tu arrêtes.

M [nous rediffusons le lancer image par image]

A : là il est relâché, tu vas voir comment son pied il... ça tu vois ? [A se réfère au moment de la première reprise de l'appui droit au sol], c'était au moment où il va poser là. Je crois que c'était bon, ça, ça. Il est un petit peu loin son pied, mais là en haut là il est relâché, tout quoi. Son pied il va poser là parce qu'il récupère son lancer. Si.. si il fait son lancer et qu'il le pose plus serré il va être sur de bons appuis, mais là ça ça c'est super. Tout ça ; le bassin il est dans l'axe... si tout son pied il est là, là il a une super position. Et si il est fléchi, là après c'est bon.

M : donc dommage qu'il n'ait pas continué sur ce lancer-là quoi.

A : c'est souvent... souvent comme ça quoi ; dès qu't'arrêtes, t'arrêtes hop tu lances plus t'es plus crispé, hop tu prends un rayon fou...

M : et sinon jamais il n'aurait ça quoi en fait...

A : non.

M [nous diffusons la vingtième séquence] – [en référence au fait que L se recroqueville après son lancer en prenant appui sur ses genoux] : là il a l'air fatigué...

A : il est fatigué ouais.

M [nous diffusons la vingt-et-unième séquence]

A : il est au six là.

M : tu reviens sur l'entrée.

A : mmhh... ouais tu t'en fous presque de ce qui se passe trois-quatre si ton entrée est bonne euh...

M : ouais là tu lui dis : « pas de rayon »...

A : il le tient son marteau là il perd... cinq centimètres de rayon quoi ça fait la diff'.

M [nous diffusons la vingt-deuxième séquence] : il semble énervé et toi tu lui dis « non »...

A : ben ouais... là c'est pareil il lance sans... le dernier tour là... deux-trois c'est bien...

M : il s'énerve peut-être de ne pas avoir réussi à concrétiser sur le dernier tour ?

A : ouais. Ouais et puis de toute façon il le lance sans conviction et du coup il est plus relâché là. C'est comme quand il s'arrête euh... là je suis sûr qu'avant de le lancer là il va pas... il va pas aller au bout, il va faire un jet de m... bon il... il laisse filer... il se met pas de pression sur le résultat de son lancer.

M : c'est ce qui fait qu'on arrive à des lancers plus relâchés ?

A : ouais...

M [nous diffusons la vingt-troisième séquence] : là on va voir la dernière série... Là L n'a pas l'air content...

A : ah pourtant c'était... c'était correct. C'était pas si mal ça. vu ce qu'il fait un-deux c'est un bon jet, mais il ne fait pas de finale, il ne le balance pas. Il part il se dit m... j'aurais pu le lancer quoi.

M [nous diffusons les vingt-quatrième, vingt-cinquième et vingt-sixième séquences]

A : ouais ça c'est bien. Il est bien sur le rythme ouais tu vois y'a les passages sur deuxième. Là c'est coulé enfin... y'a pas la cassure au deuxième, c'est bien. De toute façon il est pas loin de faire son record. Ouais là sur la progression linéaire du système... là on voit une droite

et on la voit très bien. Et là ça fait deux-trois qu'on voit... il fait plus régulièrement de bons jets quoi. Là y'a pas de faute, c'est bien fait quoi.

4. Annexe 4 : données quantitatives et schémas

4.1. valeurs attribuées aux différents patterns rencontrés

- Poids :

| | |
|------------|-------|
| AJKLM/KLM | 1 |
| ABCLM | 0,813 |
| AFGLM | 0,625 |
| AFG'LM | 0,563 |
| AFGH (0,5) | 0,5 |
| AFGI/I | 0,438 |
| ADELM | 0,25 |
| ANOPLM | 0,063 |
| ANOQRM | 0 |

- Disque :

| | |
|--------------|------------|
| (ABC)XYZ | 1 |
| (ABC)DEF1/2G | 0,97727273 |
| ABHIEF1/2G | 0,88636364 |
| ABHJM | 0,86363636 |
| (ABH)JKF1/2G | 0,84090909 |
| ABHJKO | 0,82954545 |
| ABHJL | 0,79545455 |
| A''B'JM | 0,61363636 |
| A''B'JKF1/2G | 0,59090909 |
| A''B'JKN | 0,57954545 |
| A''B'JKO | 0,56818182 |
| A''B'JL | 0,5 |
| A''WB'JL | 0,46428571 |

| | |
|---------------|------------|
| A''WB'JM | 0,44642857 |
| A''WB'JKF1/2G | 0,4375 |
| A''WB'JKO | 0,42857143 |
| A'WB'JL | 0,33928571 |
| A'WB'JKO | 0,32142857 |
| A'PQR | 0,25 |
| A'PKN | 0,23214286 |
| A'PKO | 0,21428571 |
| A'STEF1/2G | 0,14285714 |
| A'STK(F1/2G) | 0,125 |
| A'STKO | 0,10714286 |
| A'UVKF1/2G | 0,03571429 |
| A'UVKN | 0 |

- Javelot :

| | |
|------------------------|-------|
| A(BCD) | 1 |
| A'B'D'E' | 0,875 |
| A'HIJ | 0,75 |
| A(HI(J))(D) | 0,75 |
| A'B'C' | 0,625 |
| A'F'L'M'N' | 0,5 |
| AKN(O/P/Q/R/S) | 0,375 |
| AKLMO/P/Q/R/S | 0,25 |
| A'F'G'H'I'/D'/E'/J'/K' | 0,125 |
| (A)EFG | 0 |

- Marteau :

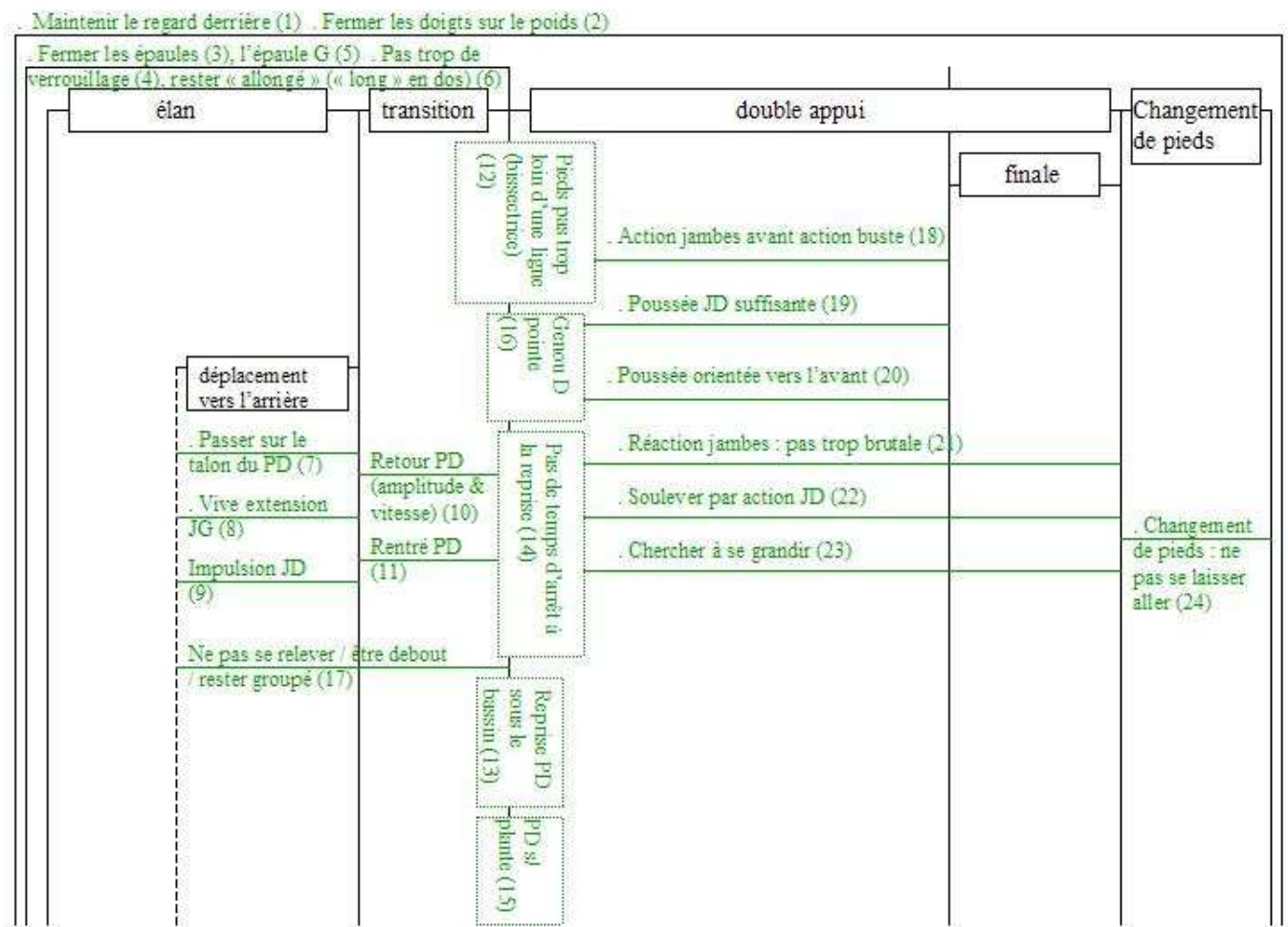
| | |
|--------|-------------|
| AEBC' | 1 |
| AEBCD | 0,970588235 |
| AEB'CD | 0,941176471 |
| GBC' | 0,882352941 |

| | |
|-------|-------------|
| FABC' | 0,823529412 |
| FABCD | 0,794117647 |
| ABC' | 0,735294118 |
| ABCD' | 0,705882353 |
| ABCD | 0,676470588 |
| AB'CD | 0,647058824 |
| HBC' | 0,588235294 |
| HB'CD | 0,558823529 |
| HB'CD | 0,529411765 |
| HIJ | 0,5 |
| G'HIJ | 0,470588235 |

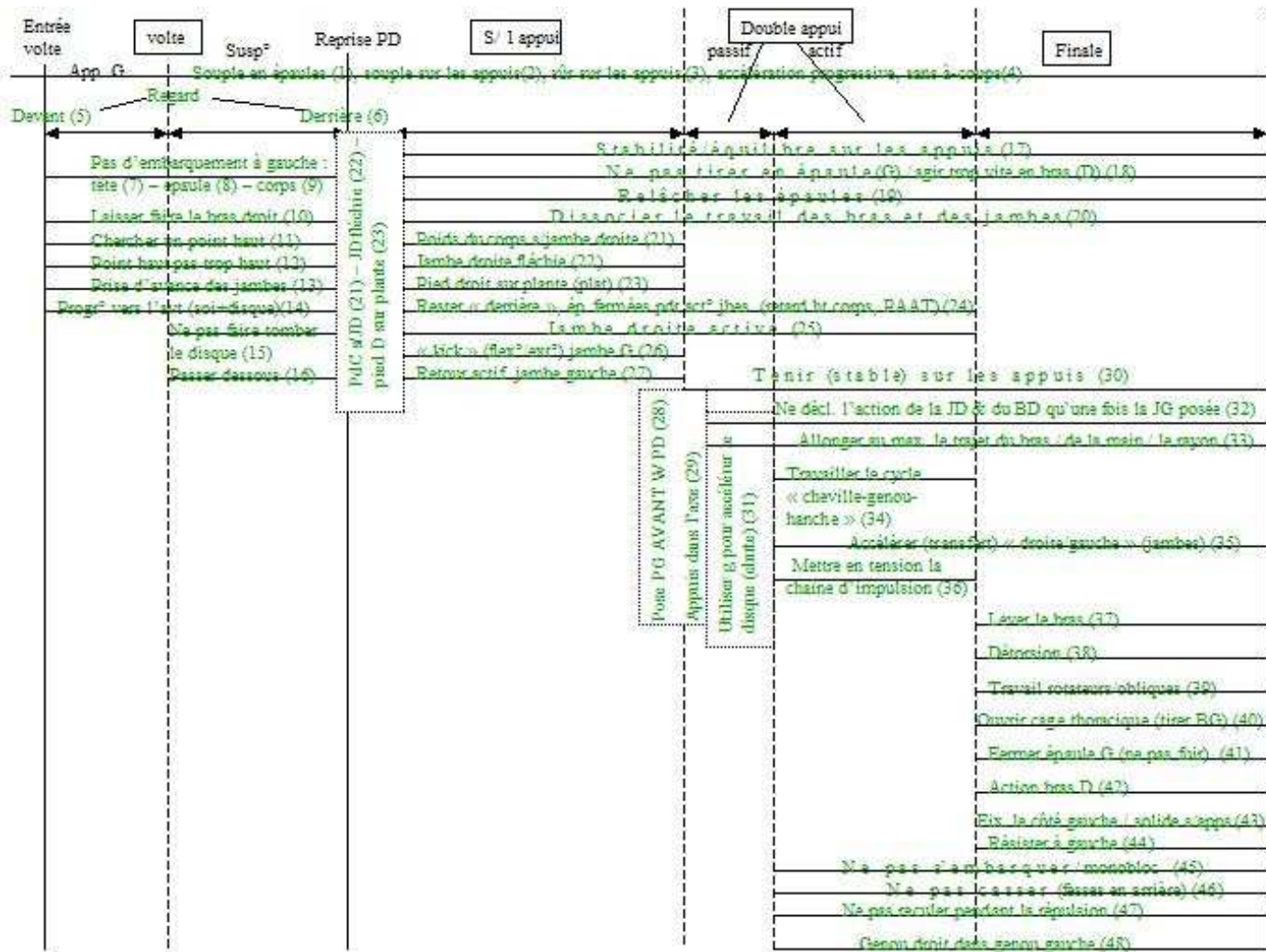
4.2. épistémologie des entraîneurs

4.2.1. localisation des points techniques au sein des phases successives du geste

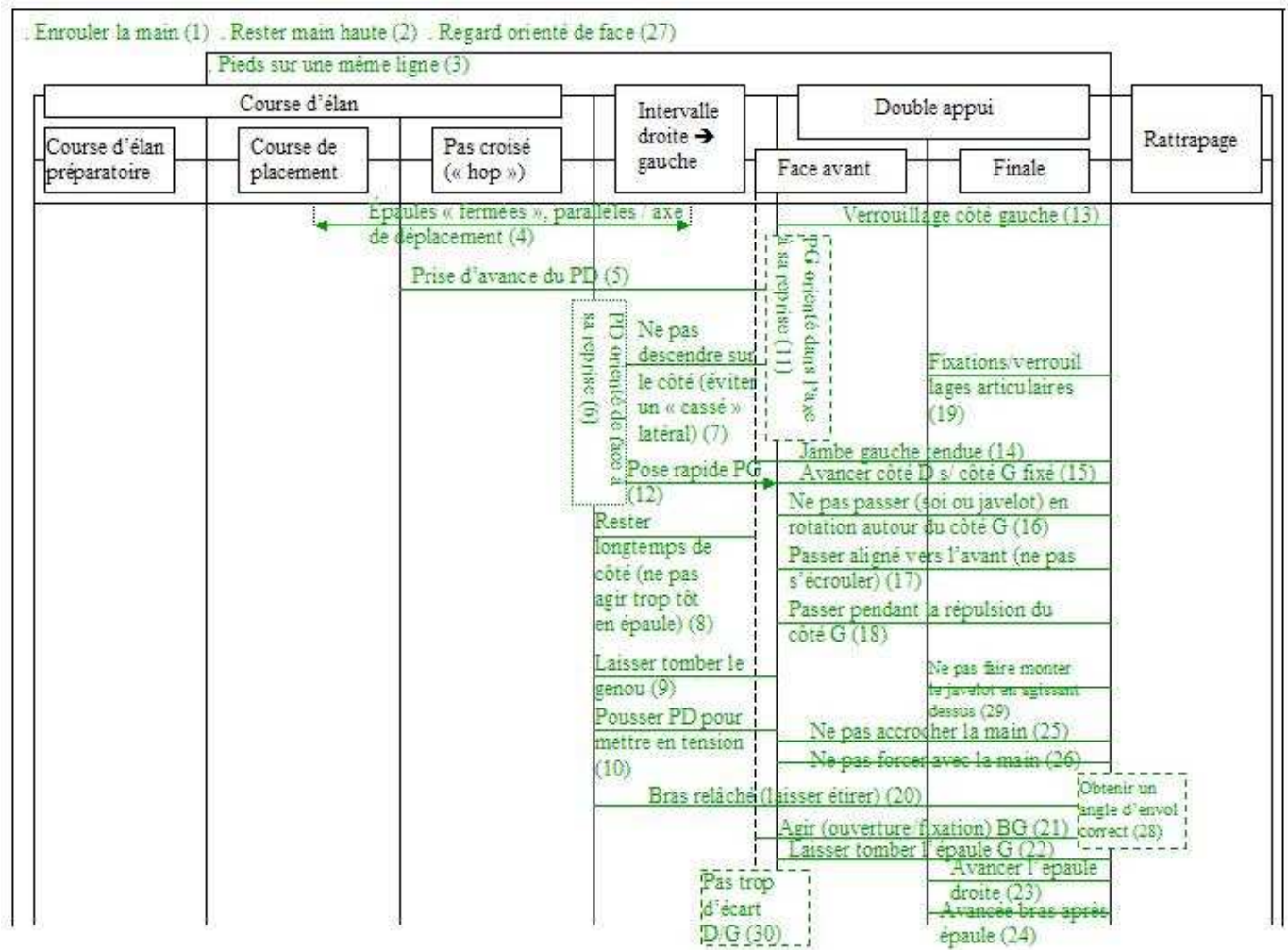
- poids :



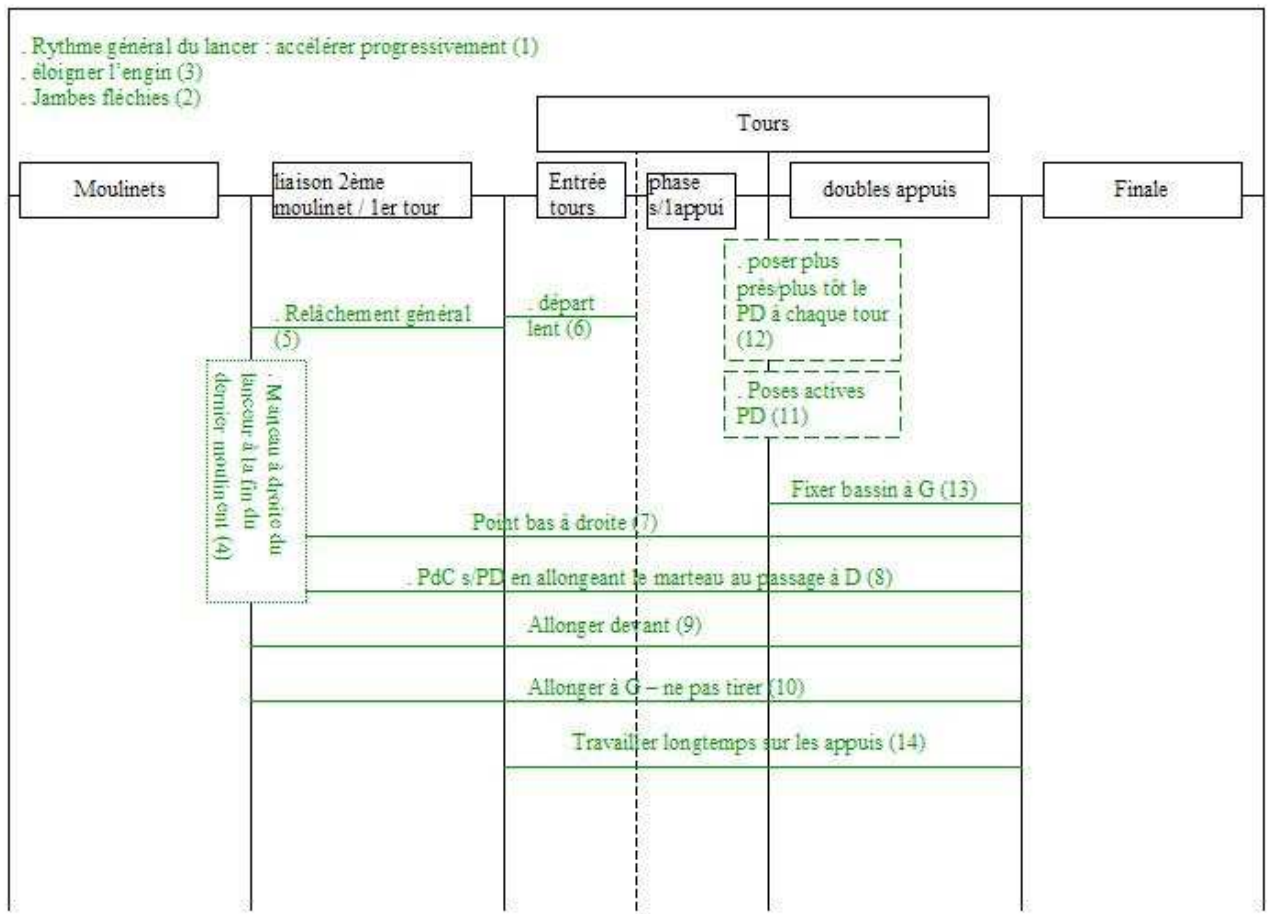
- disque :



- javelot :



- marteau :

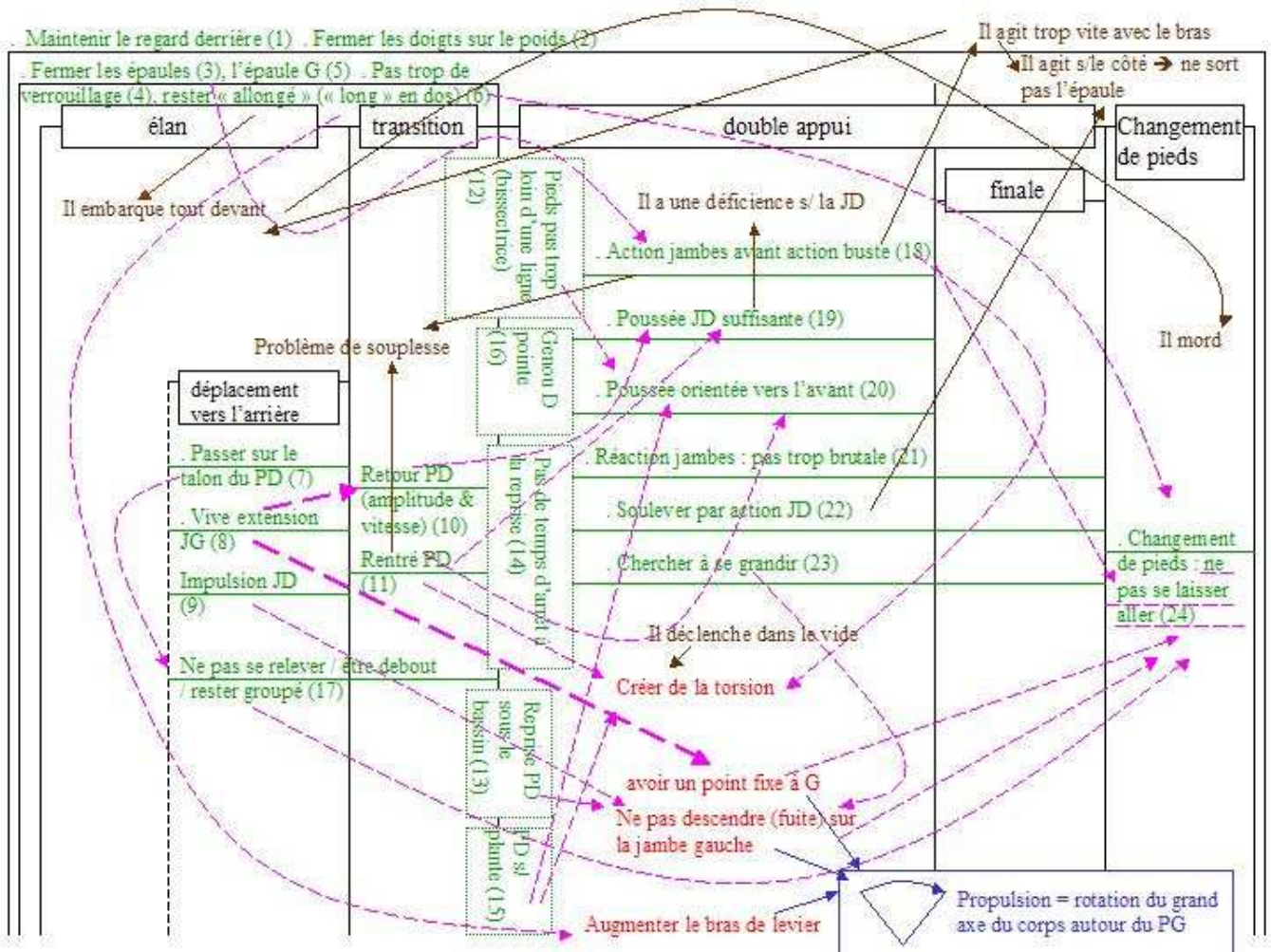


4.2.2. mises en relation entre les points techniques (« ce qu'il faut faire »), les contenus (« ce qu'il faut faire pour faire »), les constats (« ce que fait l'athlète ») et les théories investies

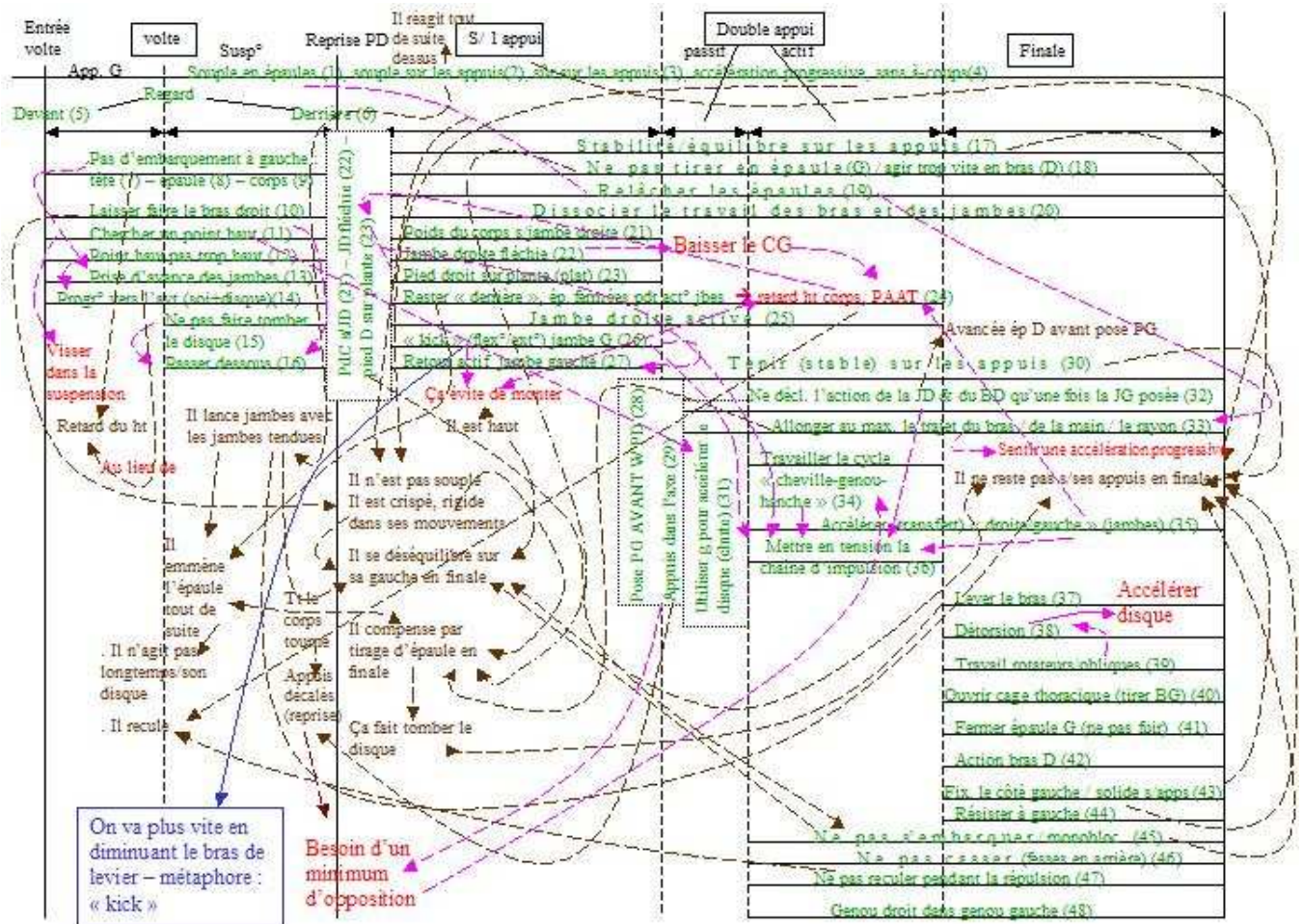
- *Légende :*

- *en vert : points techniques / contenus*
- *en rose :*
 - *« conditions pour » (liens entre contenus) ;*
 - *liens contenus & ce que fait l'athlète ;*
 - *liens contenus & « états voulus » (actions, postures...) ;*
- *en rouge : « états voulus » (enjeux d'acquisition / contenus jamais annoncés à l'athlète) ;*
- *en marron :*
 - *« justifications-états » : ce que fait l'athlète et qu'il ne devrait pas faire ;*
 - *« conséquences-traits » : effets (jugés néfastes) de ce que fait l'athlète ;*
- *en bleu : modèles sous-jacents, théories justificatrices.*

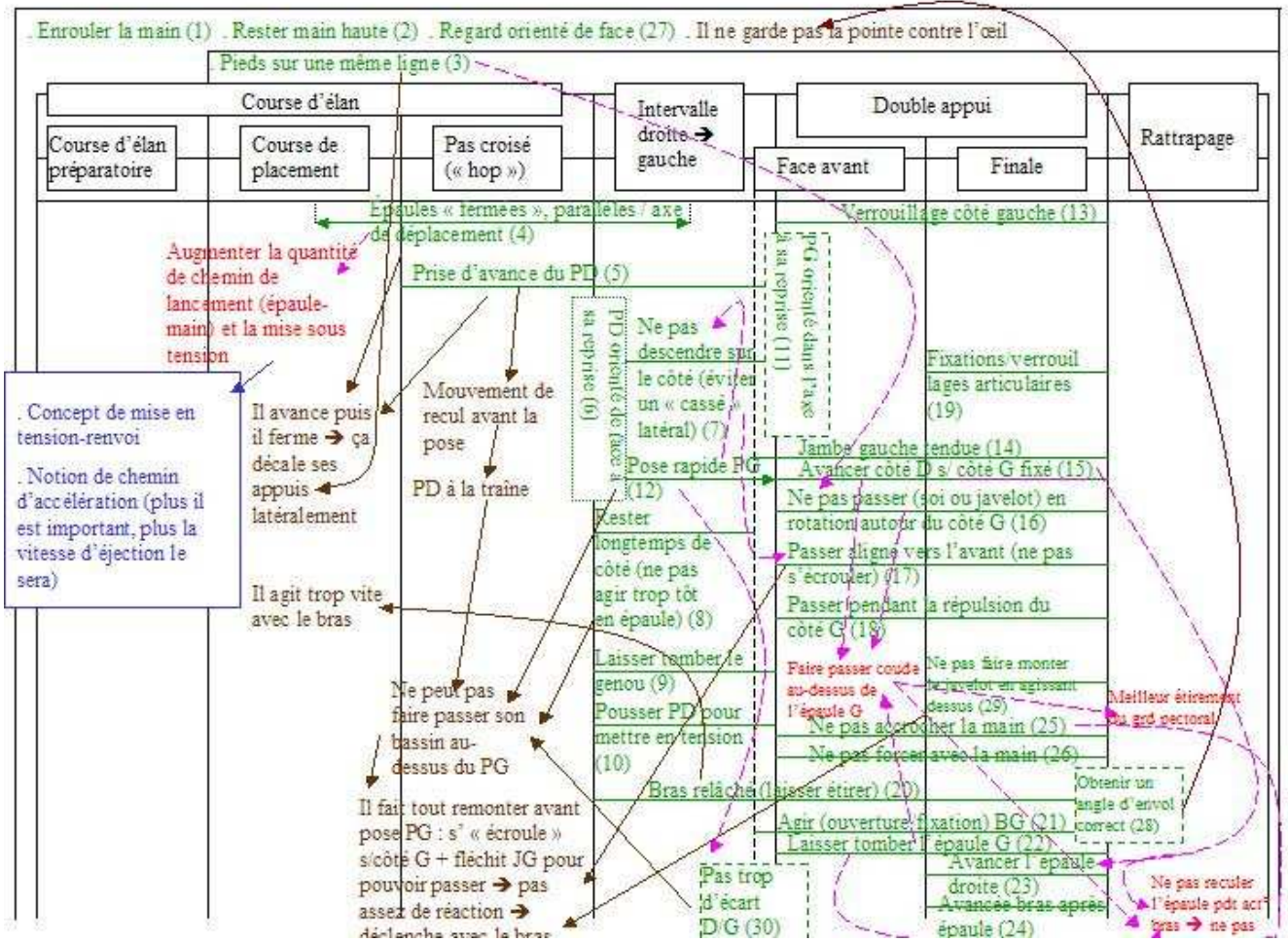
- poids :



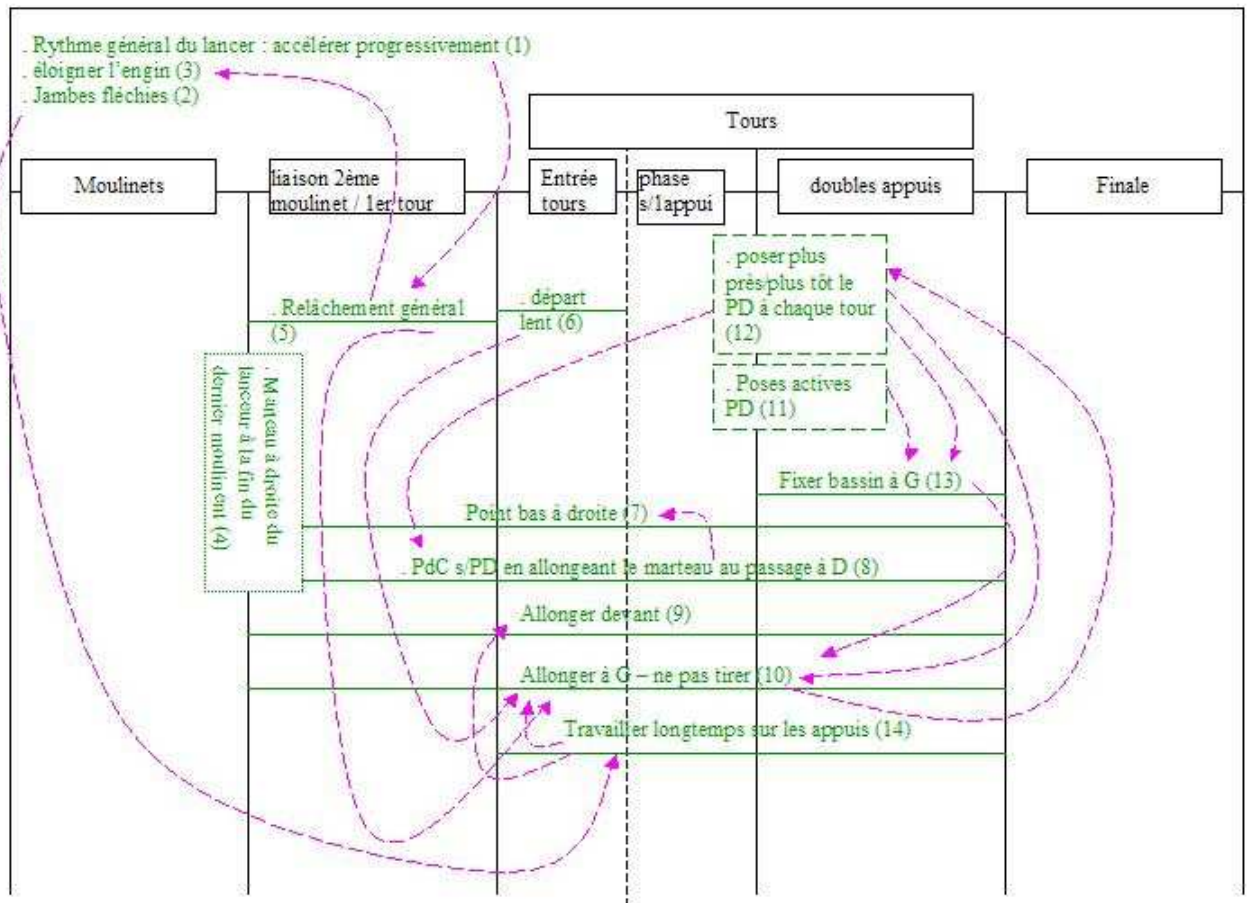
- disque :



- javelot :



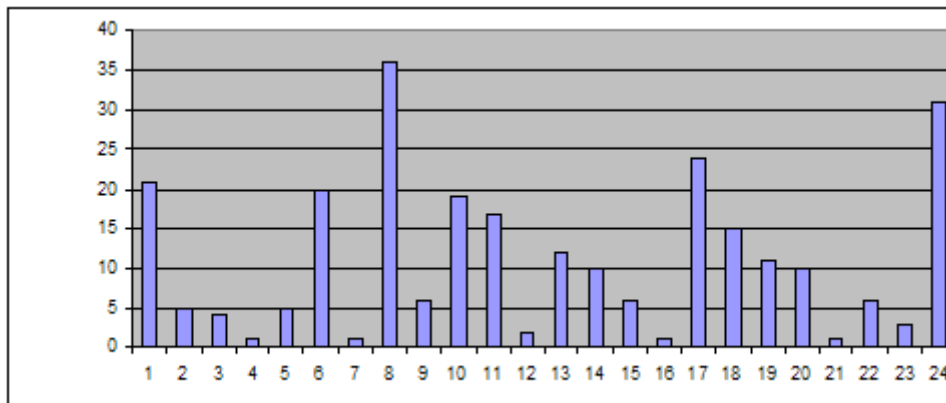
- marteau :



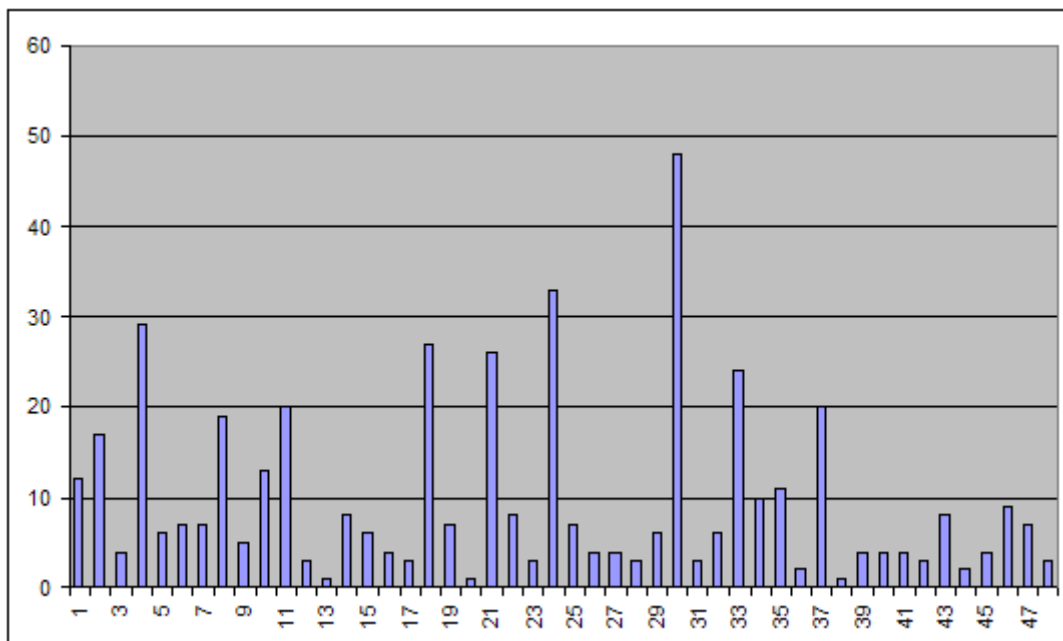
4.3. saturation didactique :

4.3.1. nombre total (ordonnée) d'occurrences pour chaque point technique (abscisse) sur l'ensemble du cycle (consignes techniques des entraîneurs)

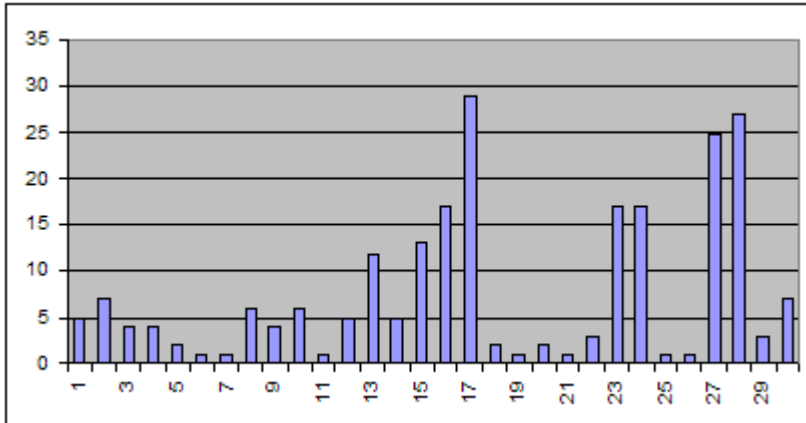
- poids :



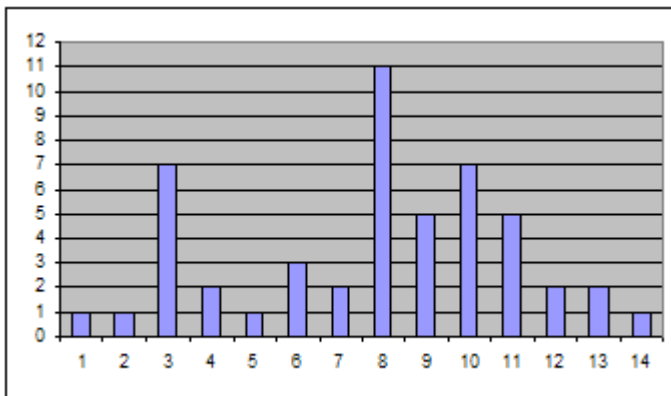
- disque :



- javelot :



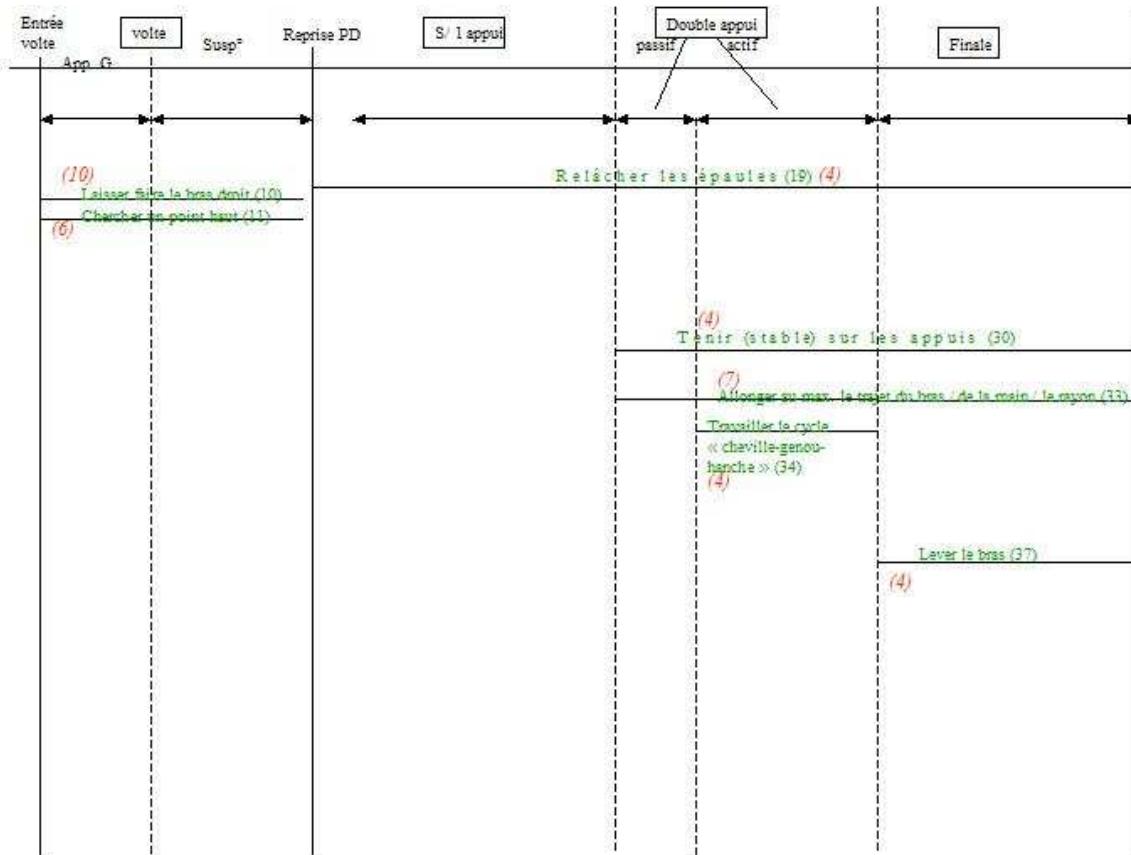
- marteau :



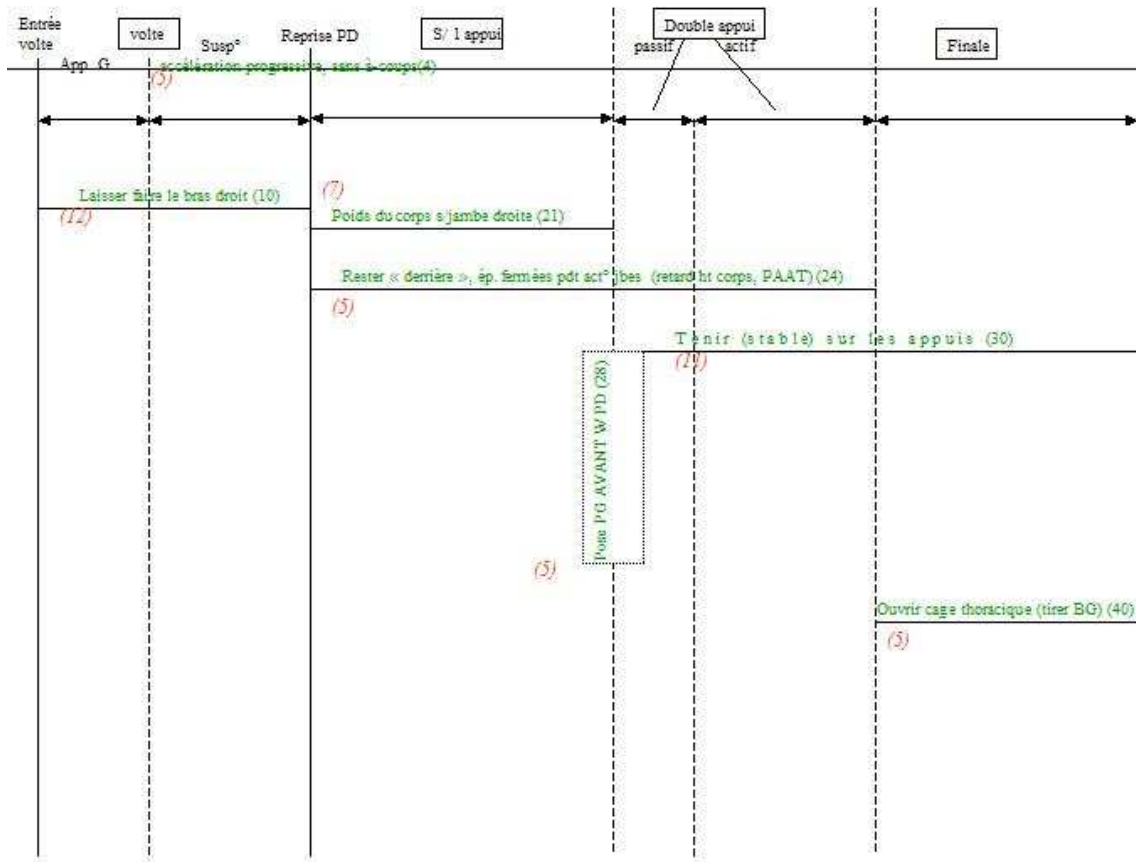
4.3.2. évolution de la saturation didactique selon celle de la « couverture » des phases techniques au fil du cycle

. nota : exemple au disque – en rouge : nombre d'occurrences

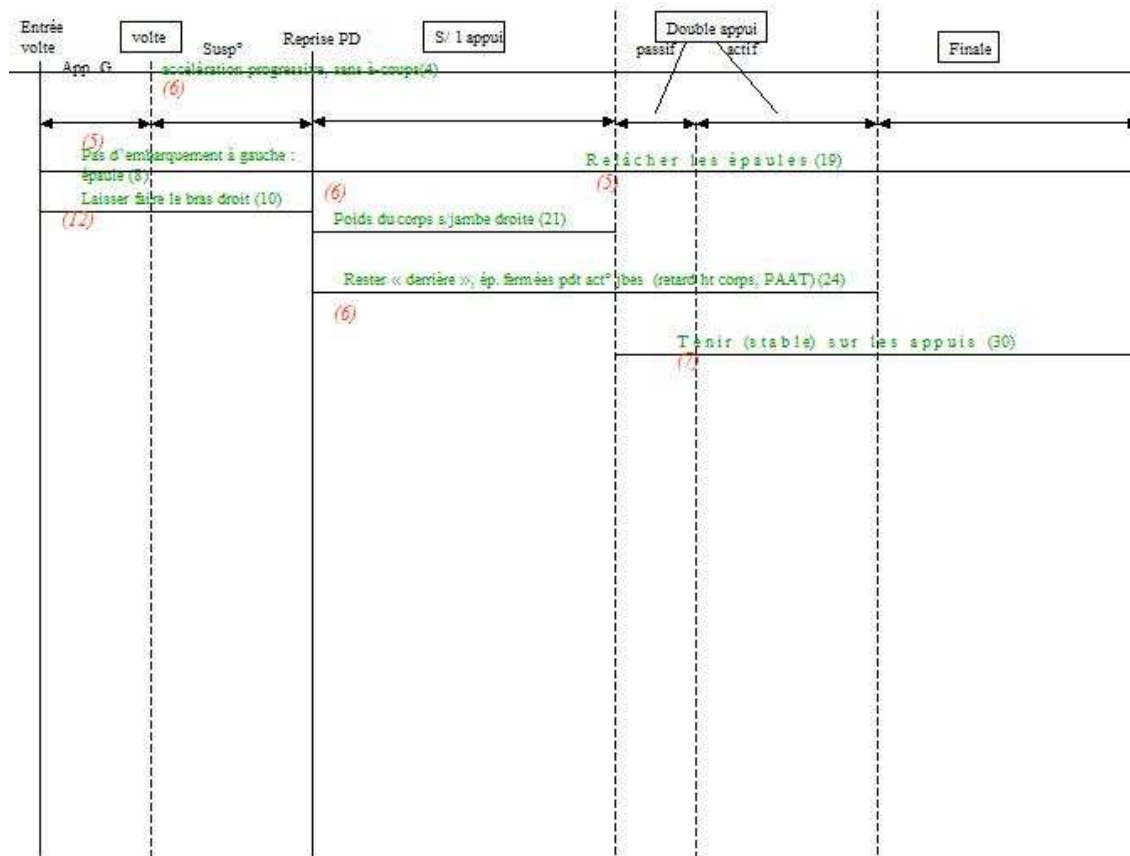
- séance 1 :



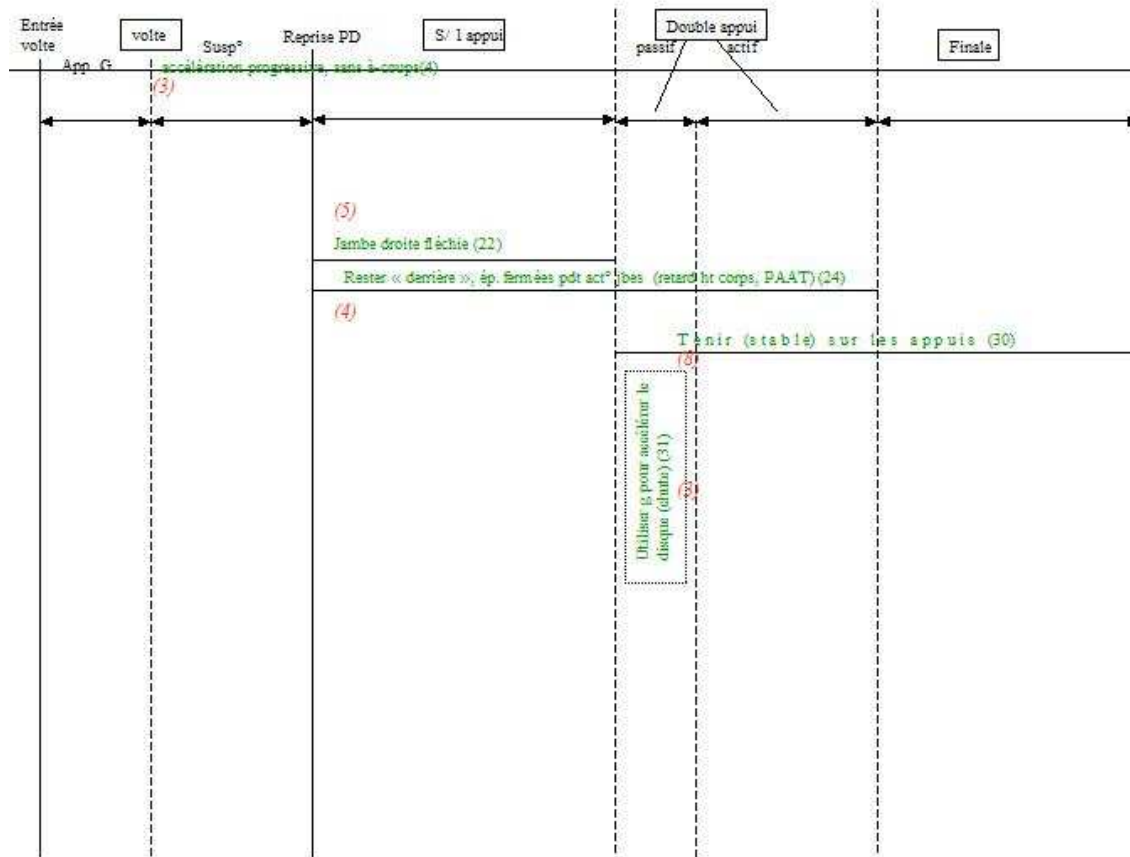
- séance 2 :



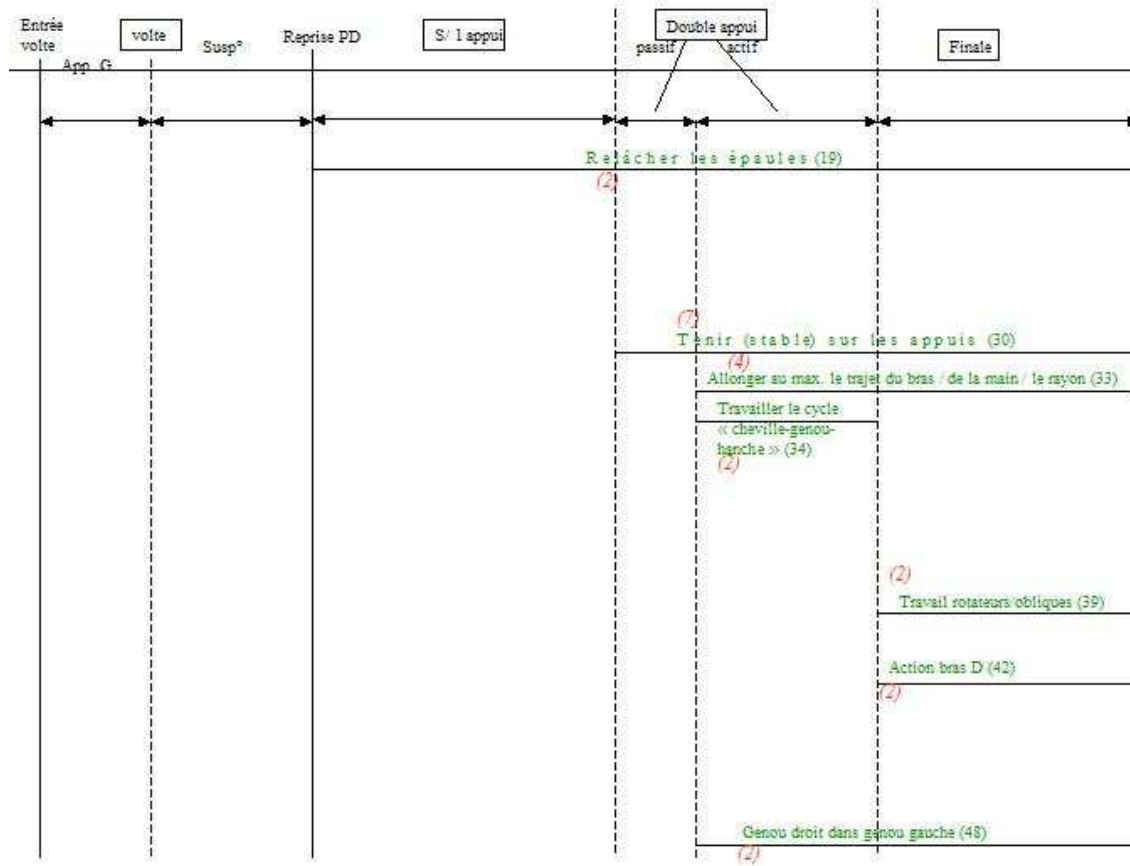
- séance 3 :



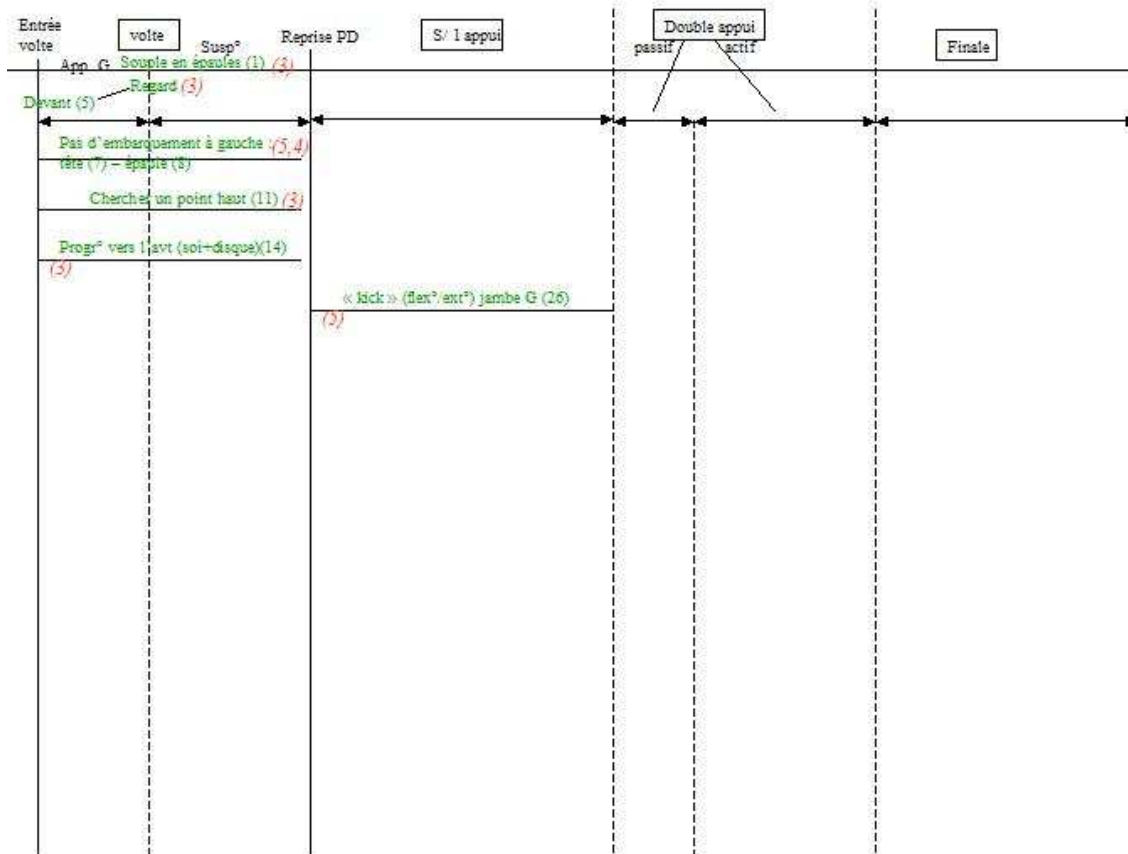
- séance 4 :



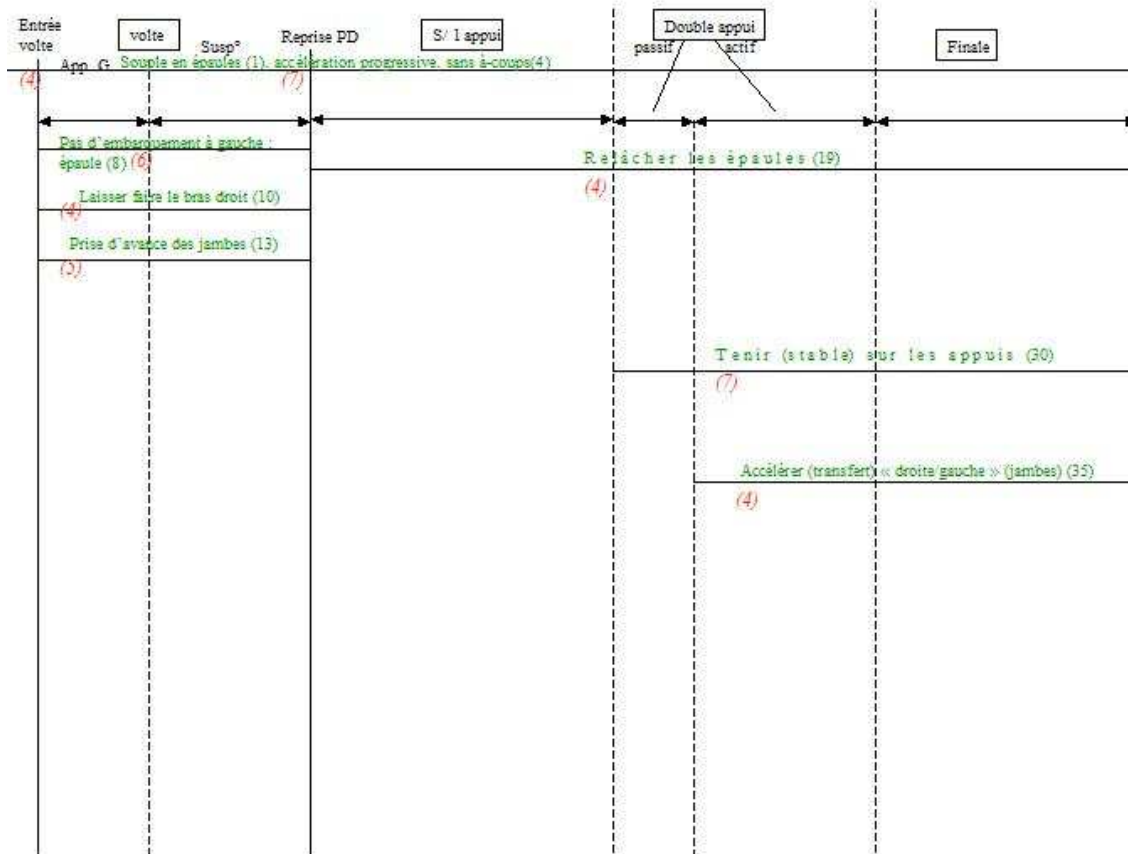
- séance 5 :



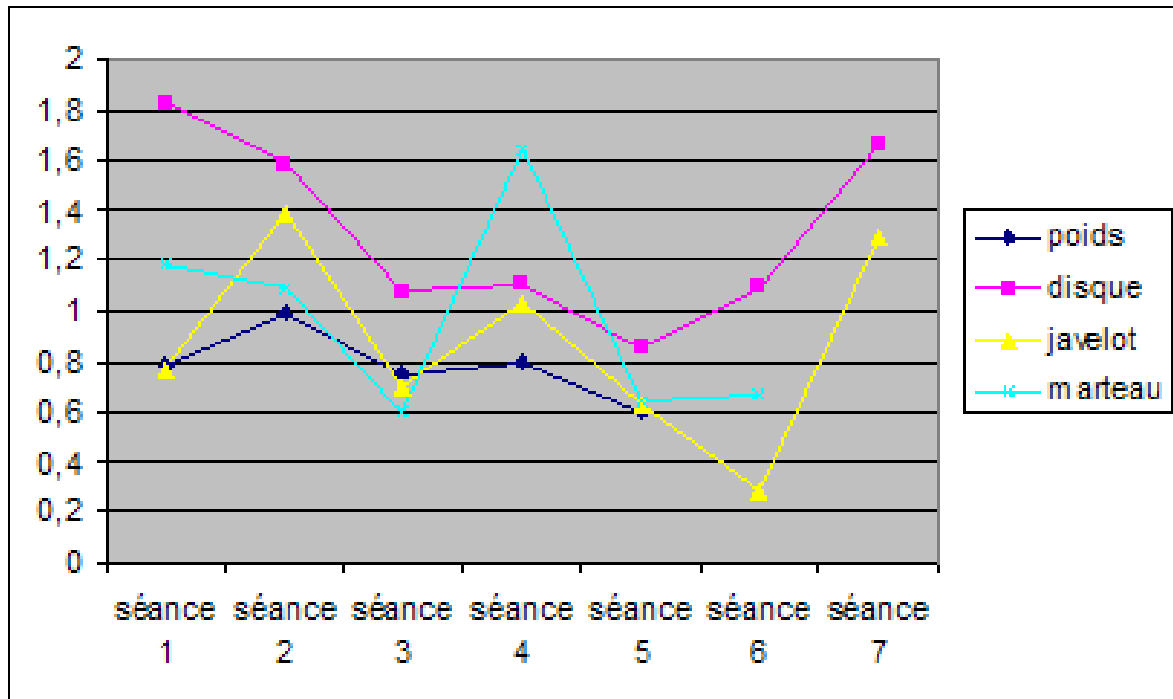
- séance 6 :



- séance 7 :



4.3.3. évolution de la saturation didactique à partir du deuxième indice de saturation (rapport : [nombre de points techniques abordés]/[nombre de lancers])



4.4. migration des centrations didactiques

4.4.1. en valeur absolue

- poids :

| POINTS TECHNIQUES : | séance 1 | variation | séance 2 | variation | séance 3 | variation | séance 4 | variation | séance 5 | TOTAL |
|---------------------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-------|
| 1 | 2 | 6 | 8 | -8 | 0 | 3 | 3 | -2 | 1 | 14 |
| 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | 1 | -1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 3 |
| 4 | 0 | 1 | 1 | -1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 |
| 5 | 0 | 2 | 2 | -2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 6 | 1 | 12 | 13 | -11 | 2 | -2 | 0 | 3 | 3 | 19 |
| 7 | 1 | -1 | 0 | 1 | 1 | -1 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 8 | 0 | 0 | 0 | 10 | 10 | 7 | 17 | -14 | 3 | 30 |
| 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 3 | 3 |
| 10 | 2 | 1 | 3 | 2 | 5 | -1 | 4 | -1 | 3 | 17 |
| 11 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | -2 | 2 | 10 |
| 12 | 1 | -1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 13 | 0 | 4 | 4 | -4 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 7 |
| 14 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 4 | 6 | -4 | 0 | 10 |
| 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | -2 | 0 | 2 |
| 17 | 0 | 13 | 13 | -11 | 2 | 3 | 5 | -3 | 2 | 22 |
| 18 | 0 | 3 | 3 | -3 | 0 | 5 | 5 | -5 | 0 | 8 |
| 19 | 2 | -1 | 1 | -1 | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 8 |
| 20 | 0 | 6 | 6 | -6 | 0 | 0 | 0 | 6 | 6 | 12 |
| 21 | 0 | 1 | 1 | -1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 22 | 0 | 2 | 2 | -2 | 0 | 0 | 0 | 3 | 3 | 5 |
| 23 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 3 | 3 |
| 24 | 0 | 18 | 18 | -15 | 3 | -2 | 1 | 3 | 4 | 26 |
| | 11 | abs 75 | 78 | abs 79 | 27 | abs 35 | 50 | abs 64 | 46 | 212 |

- disque (points techniques en abscisse, séances et variations des occurrences pour chaque point d'une séance à l'autre en ordonnée ; puis totaux en dernière ligne) :

| | | | | | | | | | | | | |
|----|----|-----|---|----|-----|----|---|----|----|----|---|----|
| 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 3 | 3 | 1 | 4 |
| 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 |
| 3 | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| 3 | 2 | 5 | 1 | 6 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 7 |
| 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 3 | 1 | 2 |
| 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 3 | 2 |
| 2 | 1 | 1 | 1 | 5 | -5 | 0 | 0 | 0 | 4 | 4 | 2 | 6 |
| 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 10 | 2 | 12 | 0 | 12 | -11 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 4 |
| 6 | 3 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 3 | 3 | 1 | 2 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 |
| 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 3 | 5 |
| 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 |
| 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 2 |
| 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| 4 | 2 | 2 | 3 | 5 | 3 | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 | 2 | 4 |
| 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 |
| 2 | 3 | 7 | 1 | 6 | 3 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 3 | 5 | 3 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 |
| 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 4 | 5 | 1 | 6 | 2 | 4 | 3 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5 | 0 |
| 3 | 0 | 3 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | 2 | 5 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| 4 | 7 | 11 | 4 | 7 | 1 | 8 | 1 | 7 | -5 | 2 | 5 | 7 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 |
| 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | -6 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 |
| 4 | 1 | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 |
| 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | 1 | 3 | 3 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 3 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| 2 | 0 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 |
| 3 | 0 | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 0 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| 82 | | 103 | | 66 | | 41 | | 34 | | 47 | | 78 |

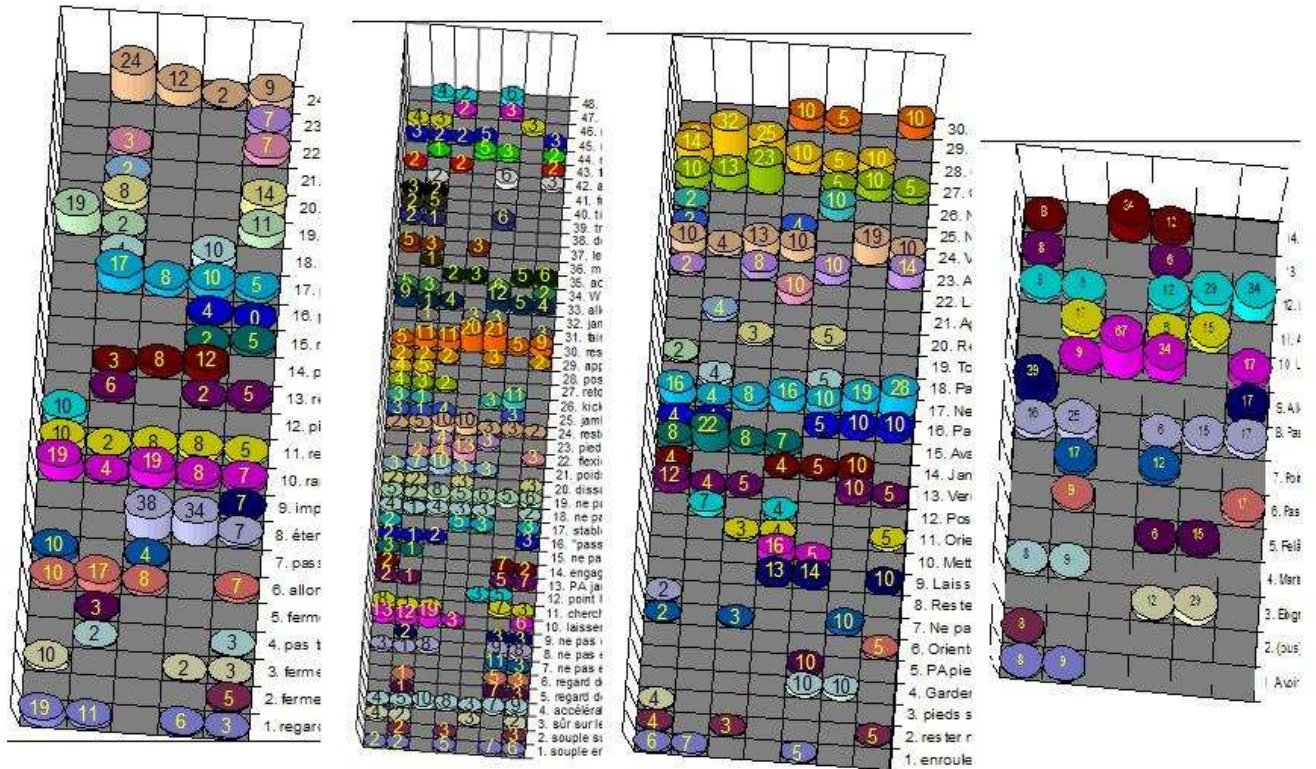
- marteau (même légende) :

| | | | | | | | | | | |
|----|---|----|---|---|---|----|---|---|---|---|
| 1 | | 1 | 1 | | | | | | | |
| 1 | 1 | | | | | | | | | |
| | | | | | 2 | 2 | | 2 | 2 | |
| 1 | | 1 | 1 | | | | | | | |
| | | | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | |
| | 1 | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 |
| | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | | | |
| 2 | 1 | 3 | 3 | | 1 | 1 | | 1 | | 1 |
| 5 | 5 | | | | | | | | | 1 |
| | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 6 | 6 | | 1 | 1 |
| | 2 | 2 | 2 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | |
| 1 | | 1 | 1 | | 2 | 2 | | 2 | | 2 |
| 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | |
| 1 | 1 | | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | | | |
| 13 | | 12 | | 3 | | 18 | | 7 | | 6 |

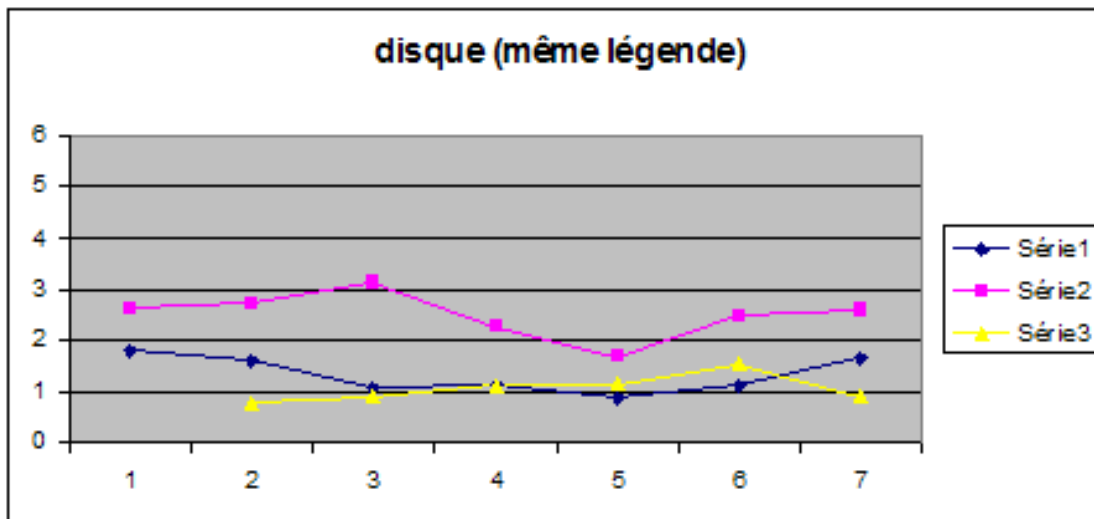
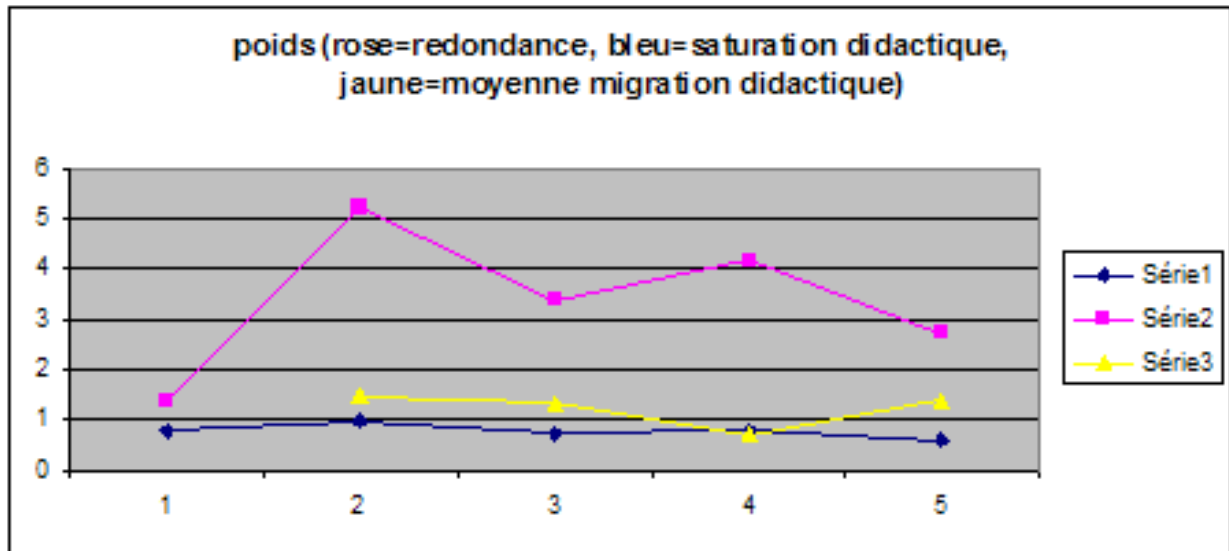
4.4.2. en valeur relative (exemple au poids)

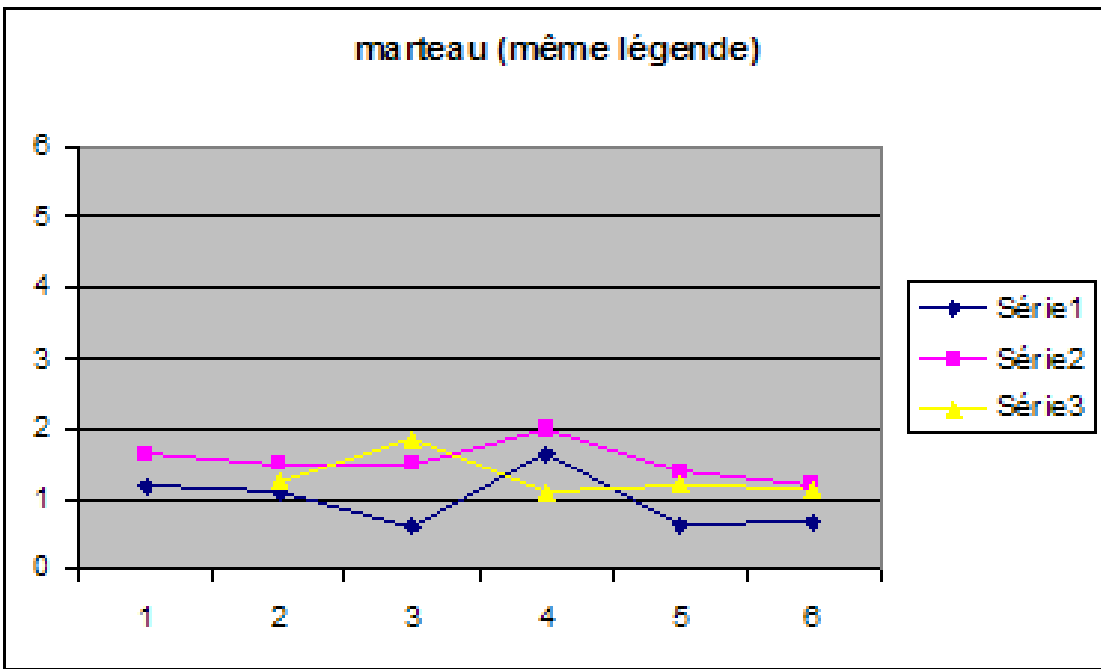
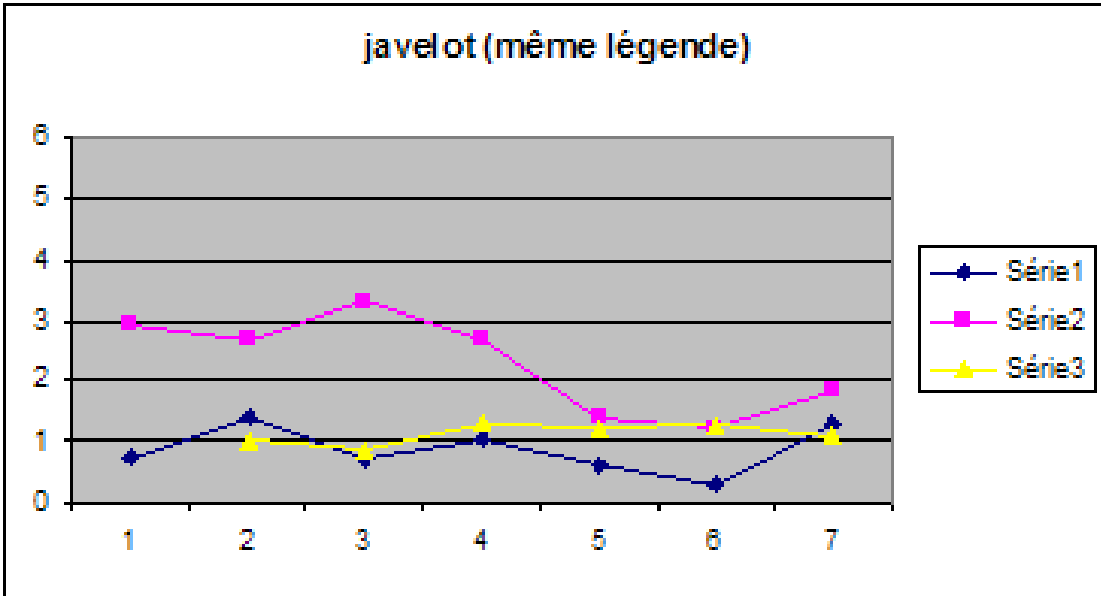
| PTS TECH. | S1 | V% | S2 | V% | S3 | V% | S4 | V% | S5 |
|-----------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-----|-------------|-------------|
| 1 | 18,1818182 | -7,92540793 | 10,2564103 | -10,2564103 | 0 | 6 | 6 | -3,82608696 | 2,173913043 |
| 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,347826087 | 4,347826087 |
| 3 | 9,09090909 | -9,09090909 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0,173913043 | 2,173913043 |
| 4 | 0 | 1,28205128 | 1,28205128 | -1,28205128 | 0 | 0 | 0 | 2,173913043 | 2,173913043 |
| 5 | 0 | 2,56410256 | 2,56410256 | -2,56410256 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | 9,09090909 | 7,57575758 | 16,6666667 | -9,25925926 | 7,407407407 | -7,40740741 | 0 | 6,52173913 | 6,52173913 |
| 7 | 9,09090909 | -9,09090909 | 0 | 3,7037037 | 3,703703704 | -3,7037037 | 0 | 0 | 0 |
| 8 | 0 | 0 | 0 | 37,037037 | 37,03703704 | -3,03703704 | 34 | -27,4782609 | 6,52173913 |
| 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,52173913 | 6,52173913 |
| 10 | 18,1818182 | -14,3356643 | 3,84615385 | 14,6723647 | 18,51851852 | -10,5185185 | 8 | -1,47826087 | 6,52173913 |
| 11 | 9,09090909 | -7,80885781 | 1,28205128 | 6,12535613 | 7,407407407 | 0,59259259 | 8 | -3,65217391 | 4,347826087 |
| 12 | 9,09090909 | -9,09090909 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 13 | 0 | 5,12820513 | 5,12820513 | -5,12820513 | 0 | 2 | 2 | 2,347826087 | 4,347826087 |
| 14 | 0 | 2,56410256 | 2,56410256 | 4,84330484 | 7,407407407 | 4,59259259 | 12 | -12 | 0 |
| 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2,347826087 | 4,347826087 |
| 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 4 | -4 | 0 |
| 17 | 0 | 16,6666667 | 16,6666667 | -9,25925926 | 7,407407407 | 2,59259259 | 10 | -5,65217391 | 4,347826087 |
| 18 | 0 | 3,84615385 | 3,84615385 | -3,84615385 | 0 | 10 | 10 | -10 | 0 |
| 19 | 18,1818182 | -16,8997669 | 1,28205128 | -1,28205128 | 0 | 0 | 0 | 10,86956522 | 10,86956522 |
| 20 | 0 | 7,69230769 | 7,69230769 | -7,69230769 | 0 | 0 | 0 | 13,04347826 | 13,04347826 |
| 21 | 0 | 1,28205128 | 1,28205128 | -1,28205128 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 22 | 0 | 2,56410256 | 2,56410256 | -2,56410256 | 0 | 0 | 0 | 6,52173913 | 6,52173913 |
| 23 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,52173913 | 6,52173913 |
| 24 | 0 | 23,0769231 | 23,0769231 | -11,965812 | 11,11111111 | -9,11111111 | 2 | 6,695652174 | 8,695652174 |
| | 100 | 0 | 100 | 0 | 100 | 0 | 100 | 0 | 100 |
| somme abs | | 148,484848 | | 132,763533 | | 67,5555556 | | 136,173913 | |
| valeur relative | | 6,186868667 | | 5,531813875 | | 2,814814817 | | 5,673913042 | |

4.5. évolution du nombre d'occurrences pour chaque point technique abordé et chaque entraîneur au fil des séances (de gauche à droite : poids, disque, javelot puis marteau)



4.6. évolution de la redondance, de la saturation et de la migration didactiques

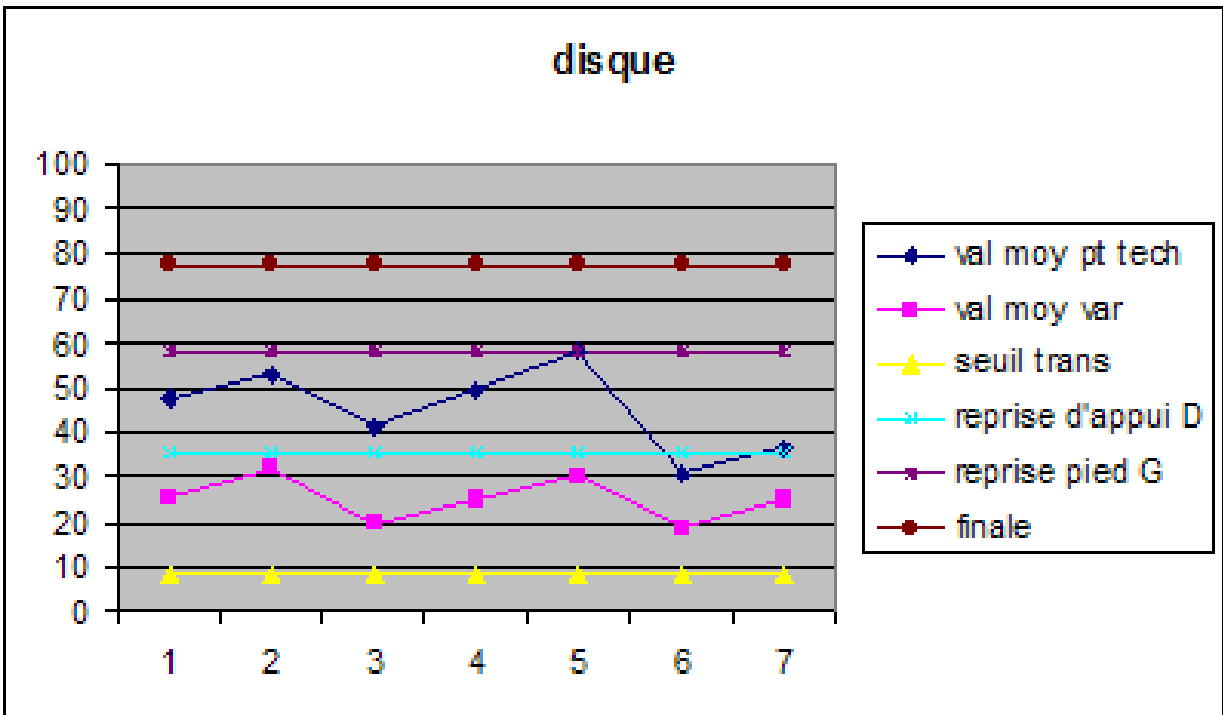
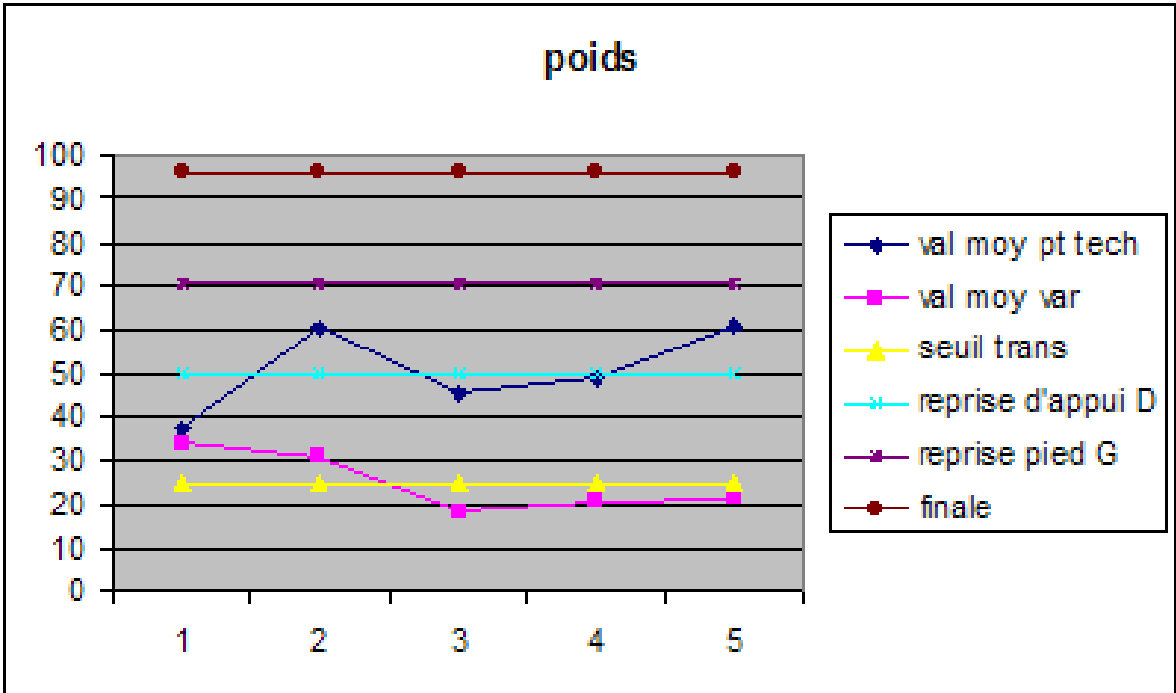




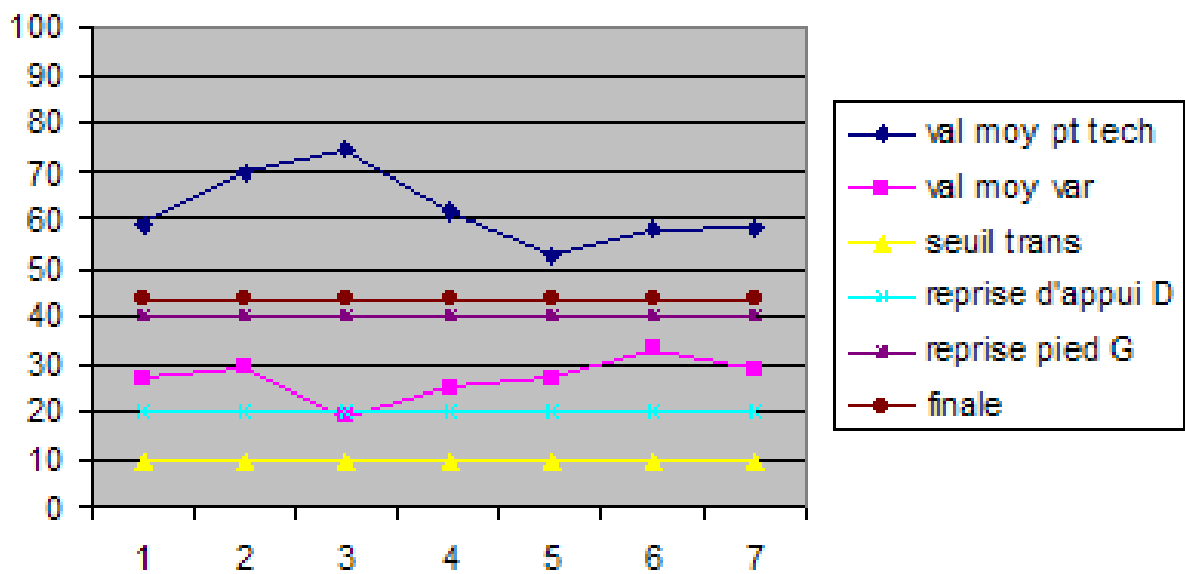
4.7. évolution de la valeur moyenne « du » point par séance, en pourcentage par rapport au nombre total de points différents au sein de l'épistémologie de l'entraîneur

- Légende :

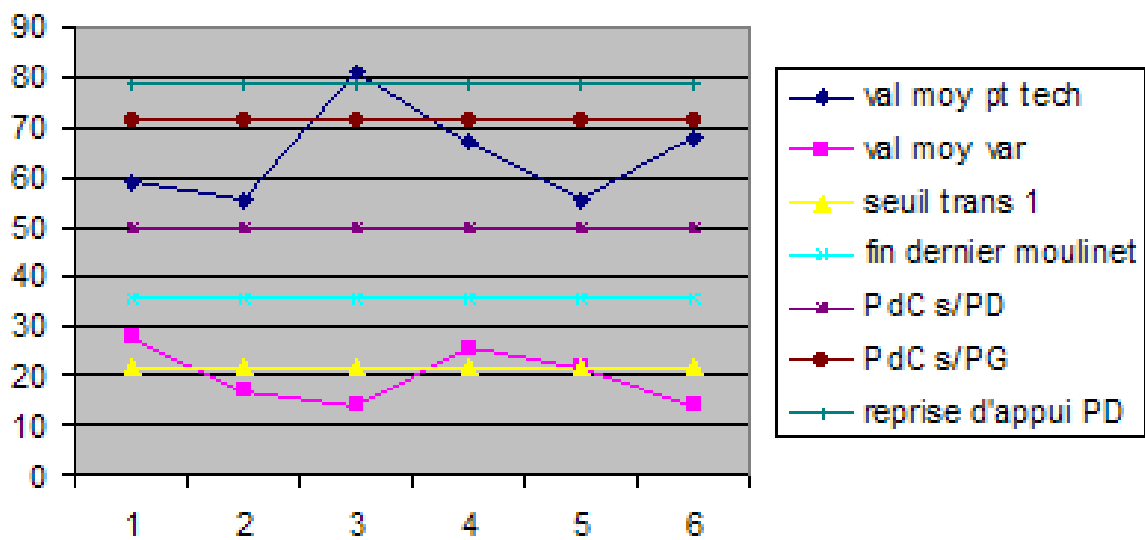
- *En bleu : valeur moyenne « du » point technique :*
- *En rose : valeur moyenne de la variation de valeur d'un point abordé à l'autre ;*
- *En jaune : seuil de valeur correspondant au passage des points transversaux aux points situés dans des phases précises ;*
- *Pour les lancers de poids, disque et javelot :*
 - *En bleu : reprise de contact du pied droit au sol à l'entame du double appui ;*
 - *En violet : reprise de contact du pied gauche au sol lors du double appui ;*
 - *En marron : début de la « finale » du geste (action dominante du train supérieur).*
- *Pour le lancer du marteau :*
 - *En bleu : fin du dernier moulinet ;*
 - *En violet : poids du corps au-dessus du pied droit ;*
 - *En marron : poids du corps au-dessus du pied gauche ;*
 - *En vert : reprise de contact du pied droit au sol ;*



javelot

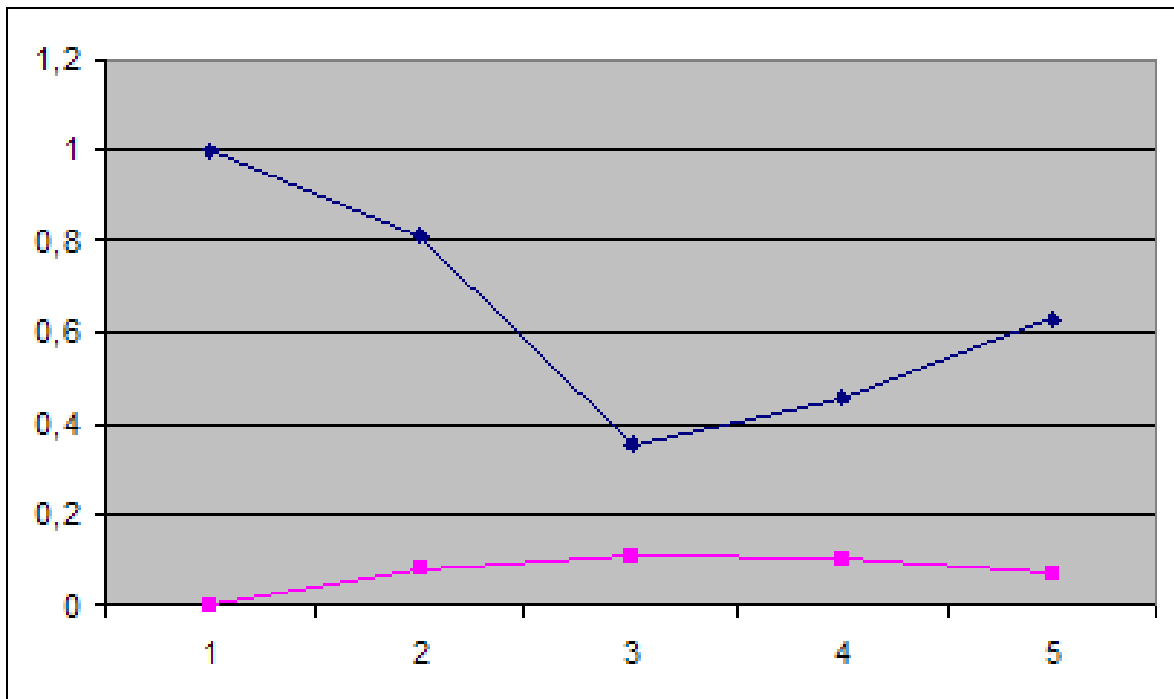


marteau

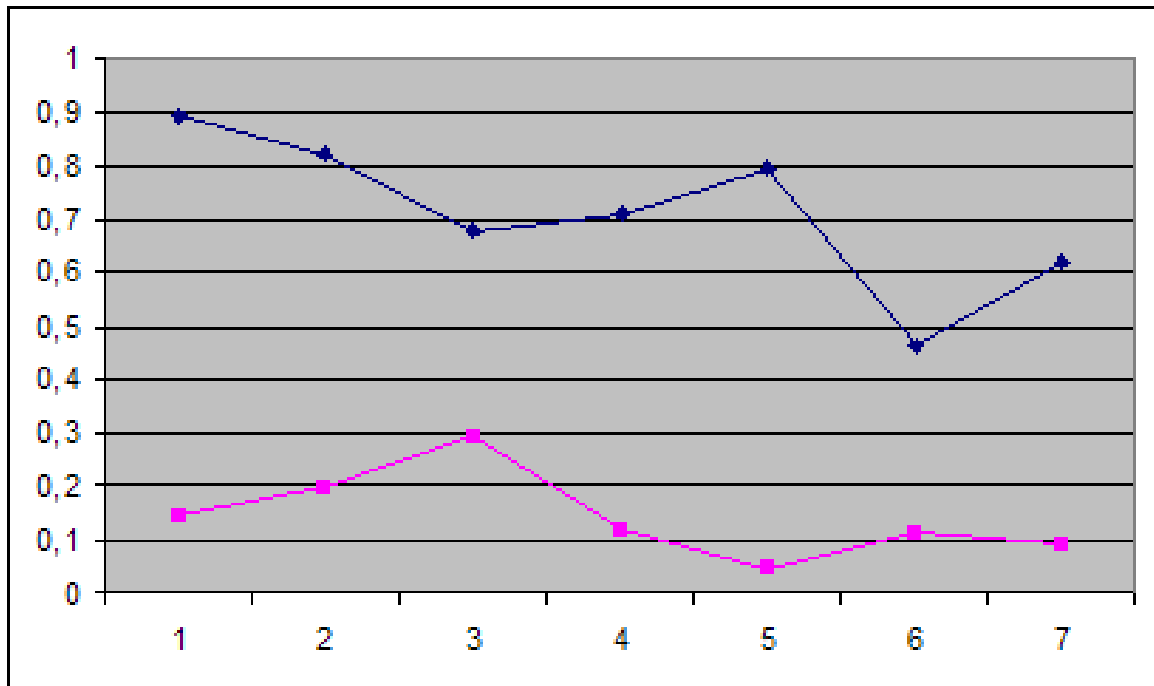


4.8. évolution de la moyenne des valeurs (ordonnée) des lancers réalisés (en bleu) et de la valeur de la variation moyenne de l'ensemble des lancers (en rose), d'une séance à l'autre (abscisse)

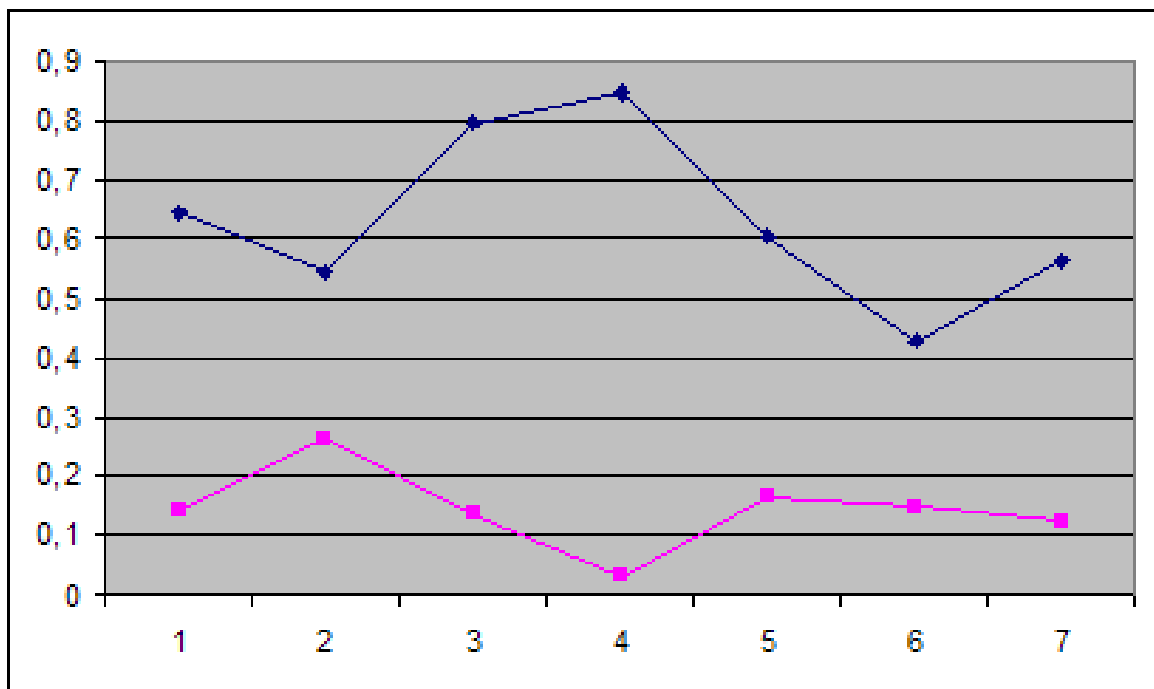
- poids :



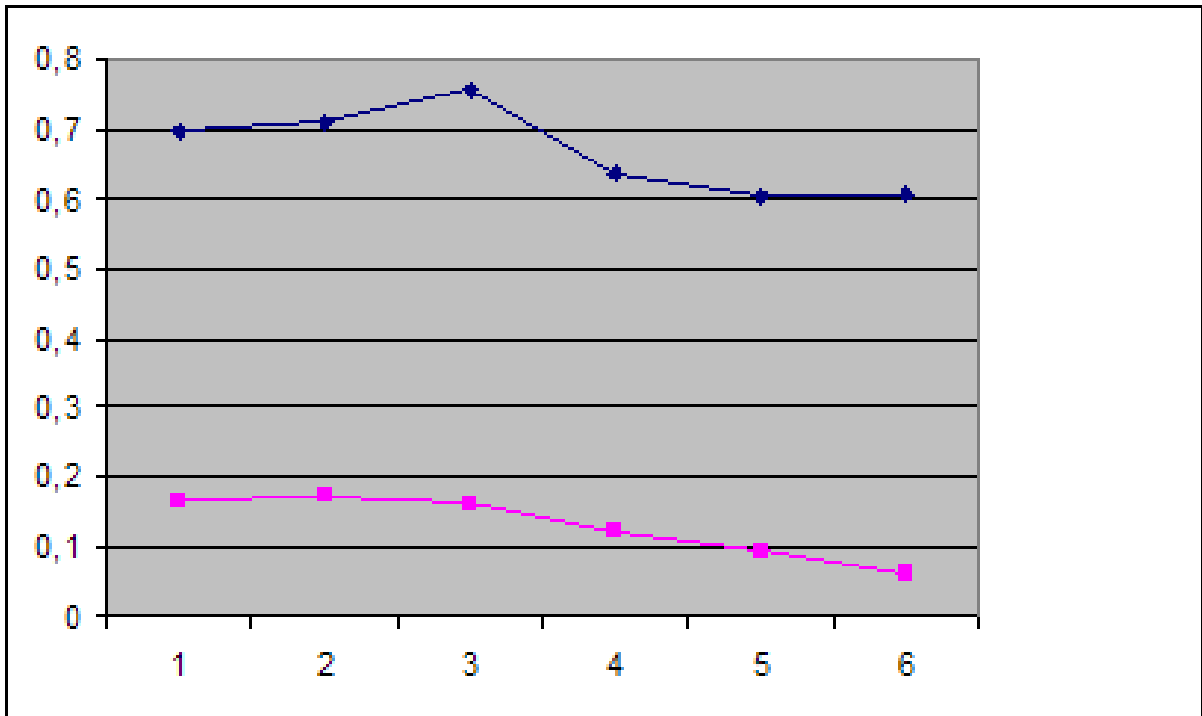
- disque :



- javelot :



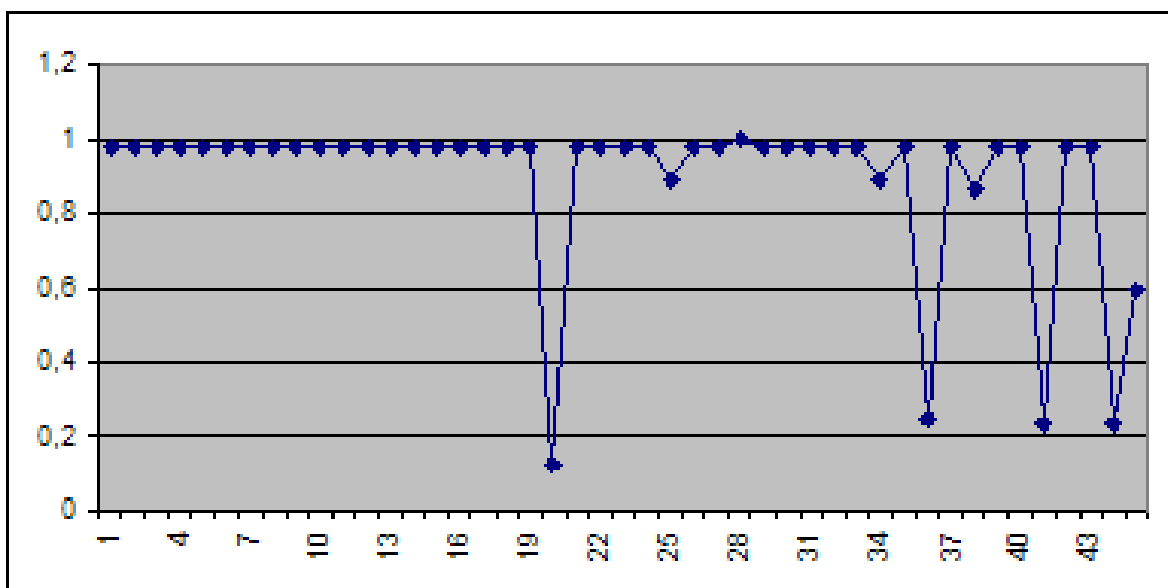
- marteau :



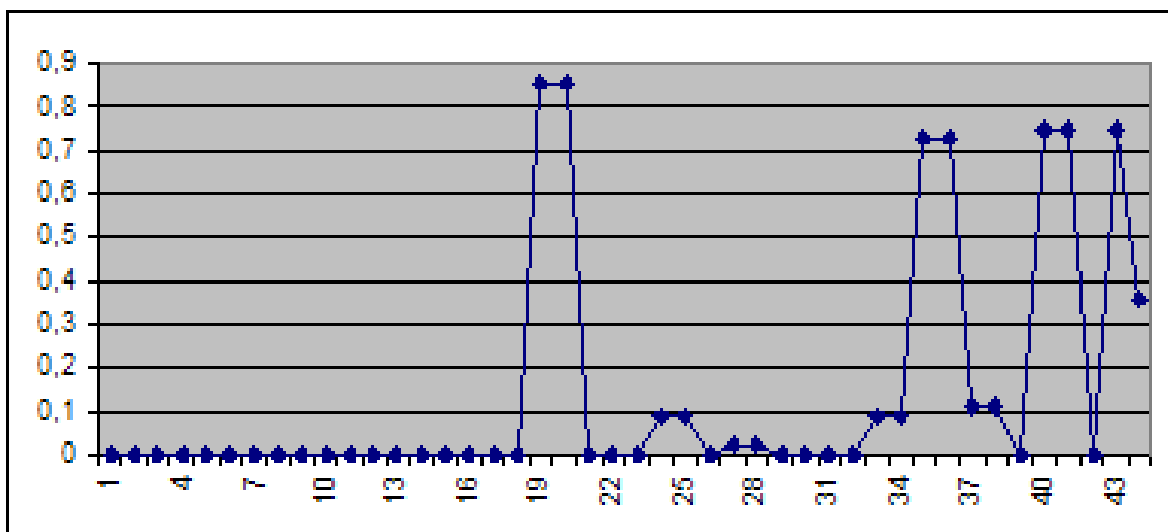
4.9. évolution des valeurs des lancers réalisés et de la variation de ces valeurs (en ordonnée), lors de chaque séance (abscisse)

. nota : exemple pour le lancer de disque étudié

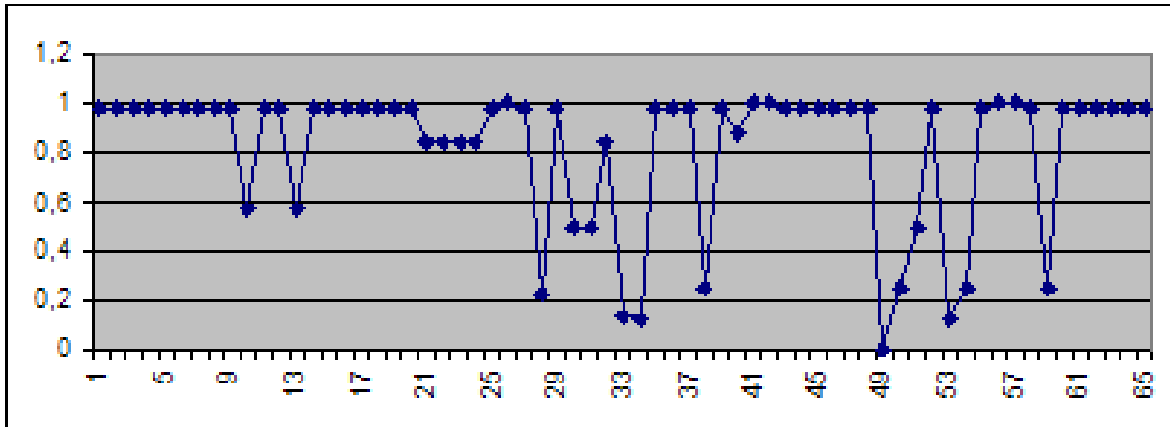
- évolution des valeurs des lancers de la première séance :



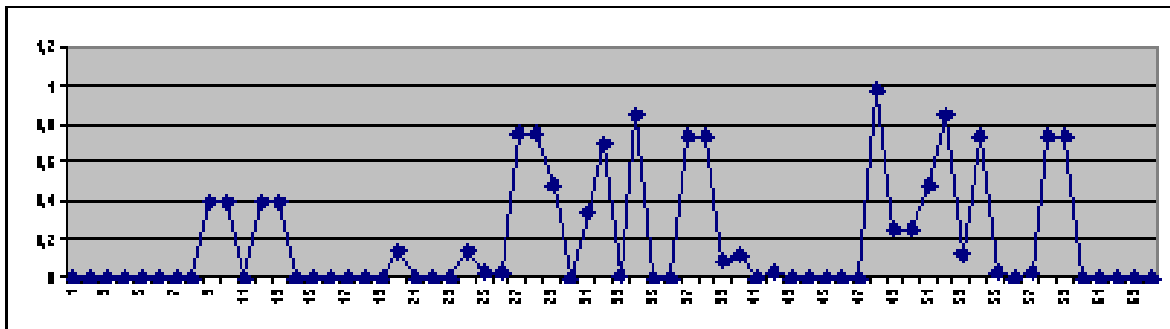
- variations des valeurs des lancers de la première séance :



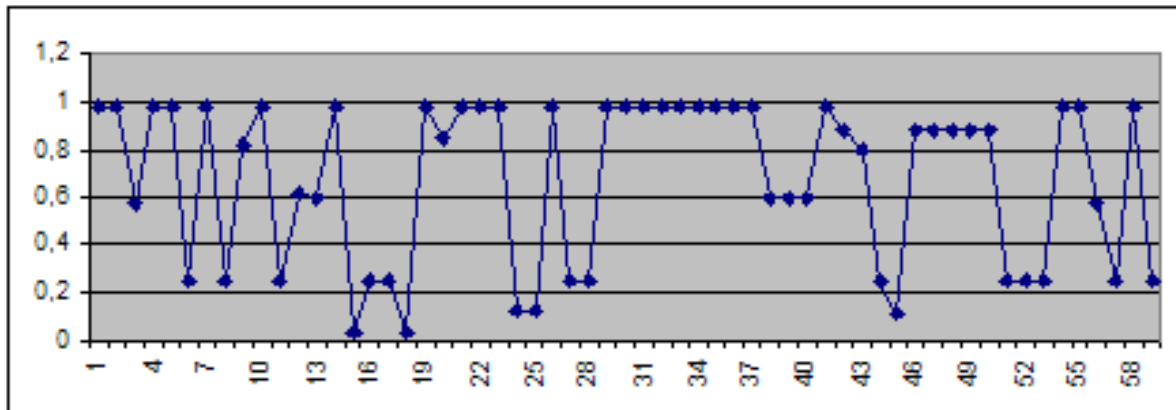
- évolution des valeurs des lancers de la deuxième séance :



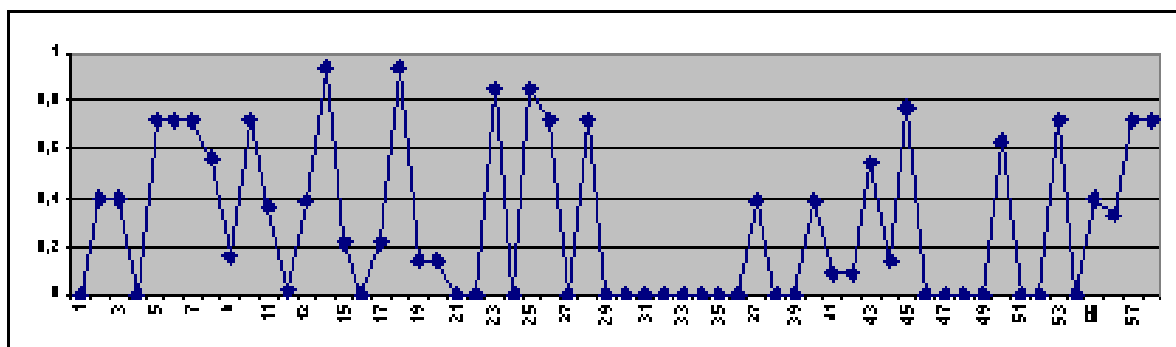
- variations des valeurs des lancers de la deuxième séance :



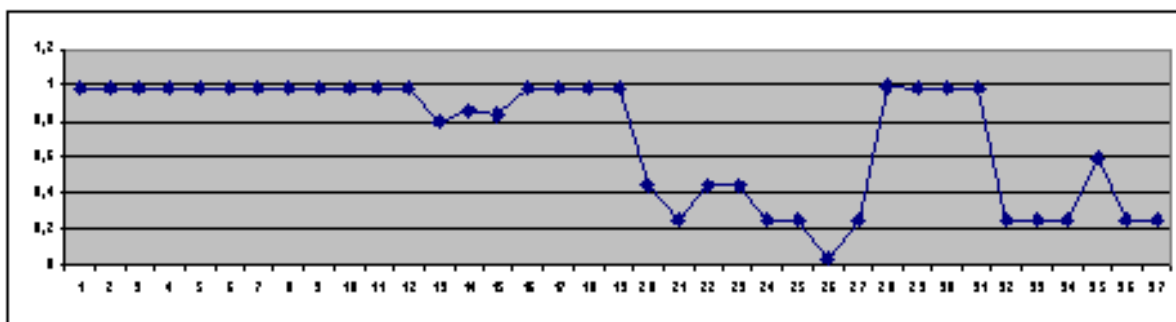
- évolution des valeurs des lancers de la troisième séance :



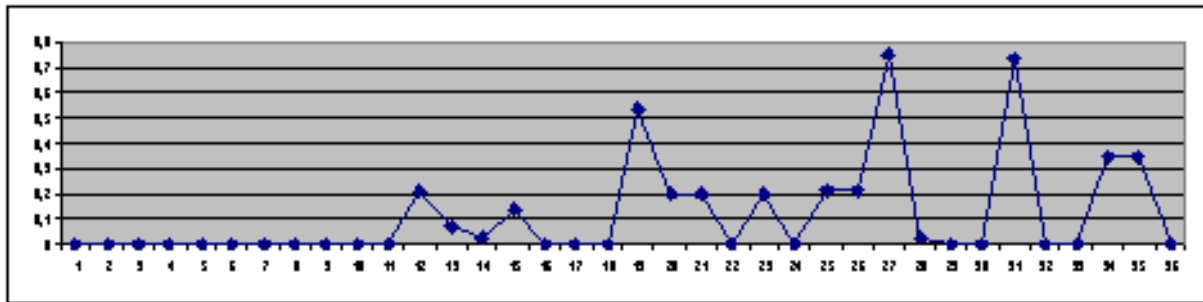
- variations des valeurs des lancers de la troisième séance :



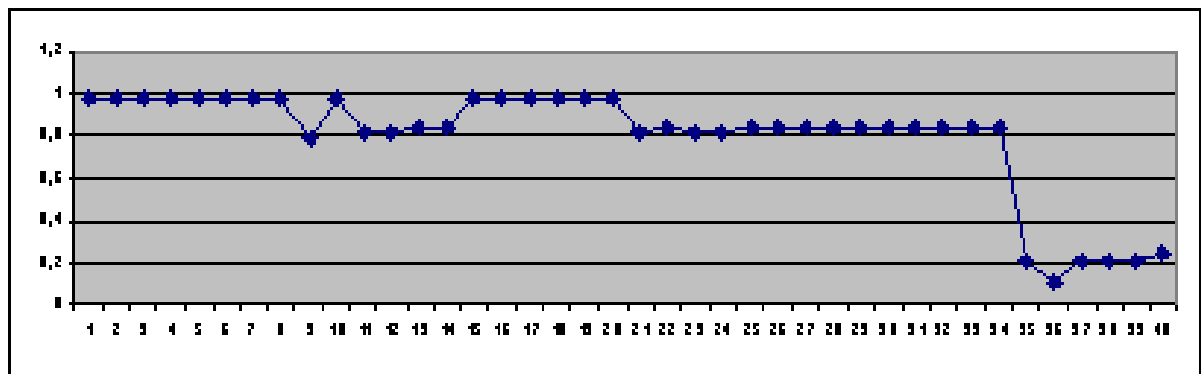
- évolution des valeurs des lancers de la quatrième séance :



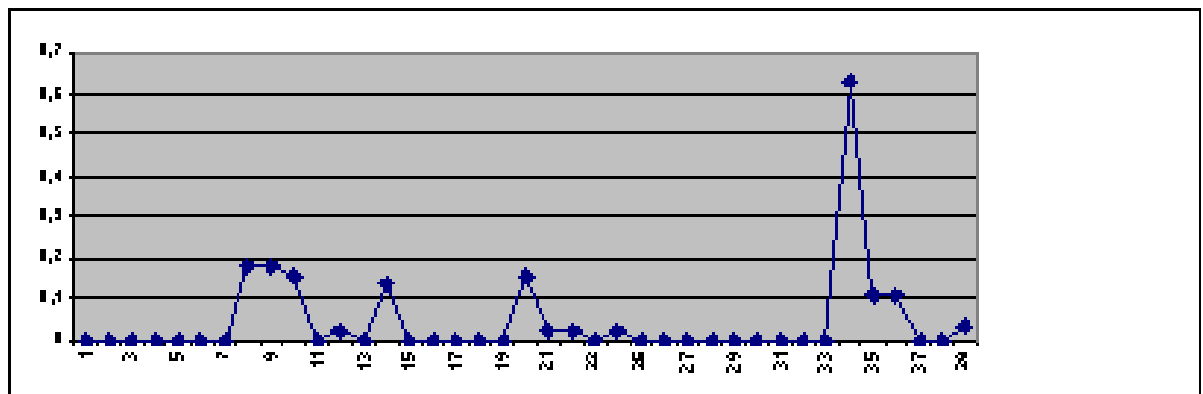
- variations des valeurs des lancers de la quatrième séance :



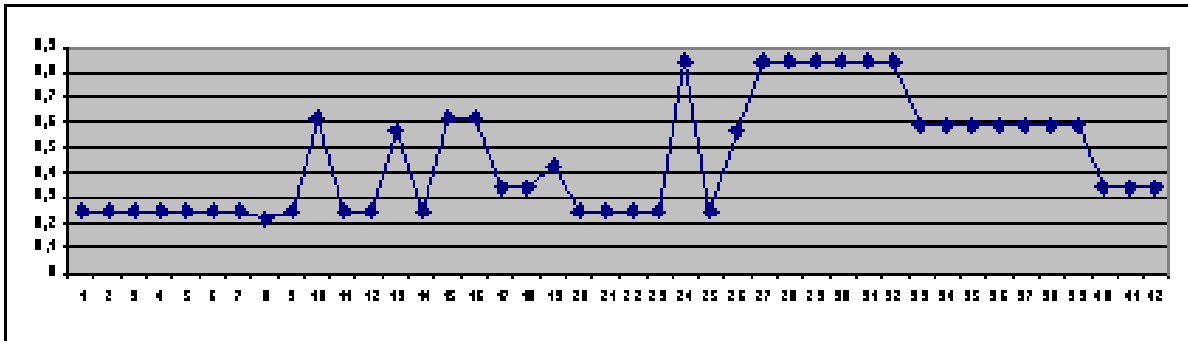
- évolution des valeurs des lancers de la cinquième séance :



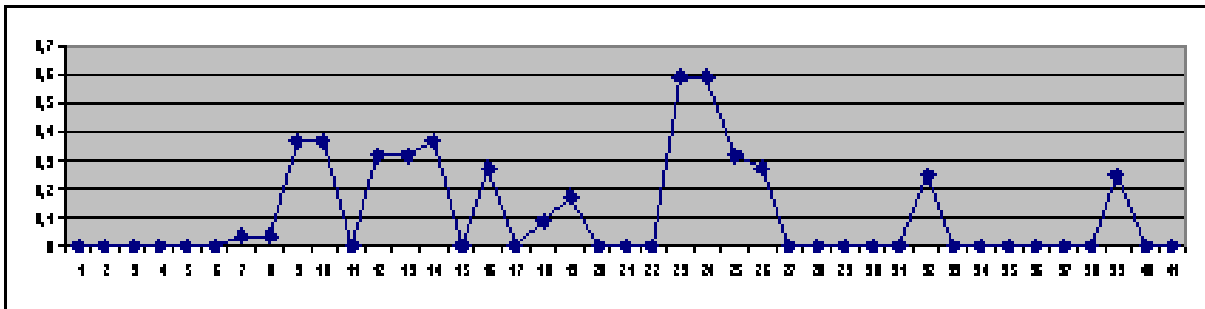
- variations des valeurs des lancers de la cinquième séance :



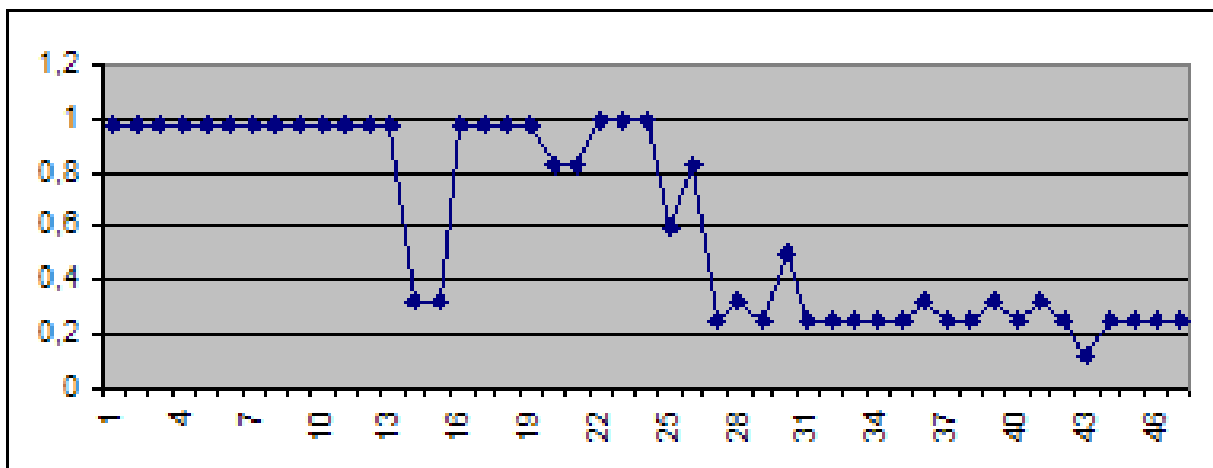
- évolution des valeurs des lancers de la sixième séance :



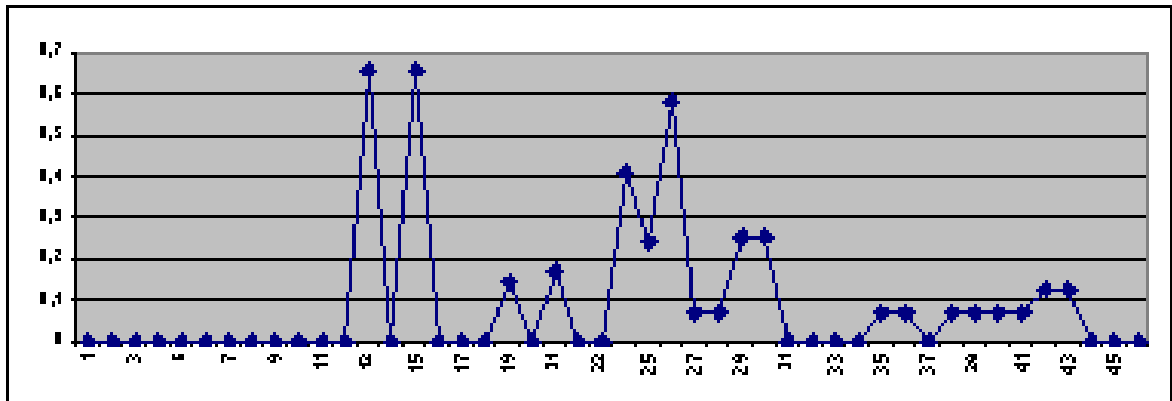
- variations des valeurs des lancers de la sixième séance :



- évolution des valeurs des lancers de la septième séance :



- variations des valeurs des lancers de la septième séance :



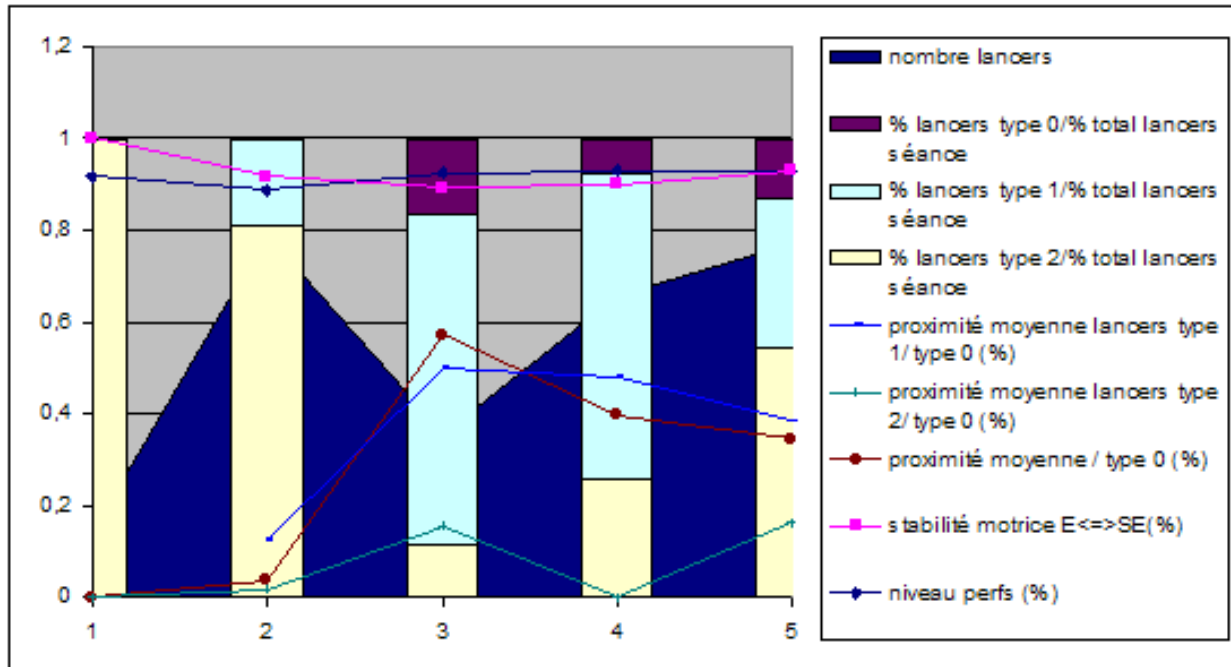
4.10. stabilité motrice, niveau de performance, nombre de lancers et évolution de la valeur de la proximité des lancers de type 1 et des lancers de type 2, vis-à-vis des lancers de type 0 (avec élan, sans élan et moyenne avec et sans élan) et proportion des lancers des différents types (0,1 et 2)

- Légende :

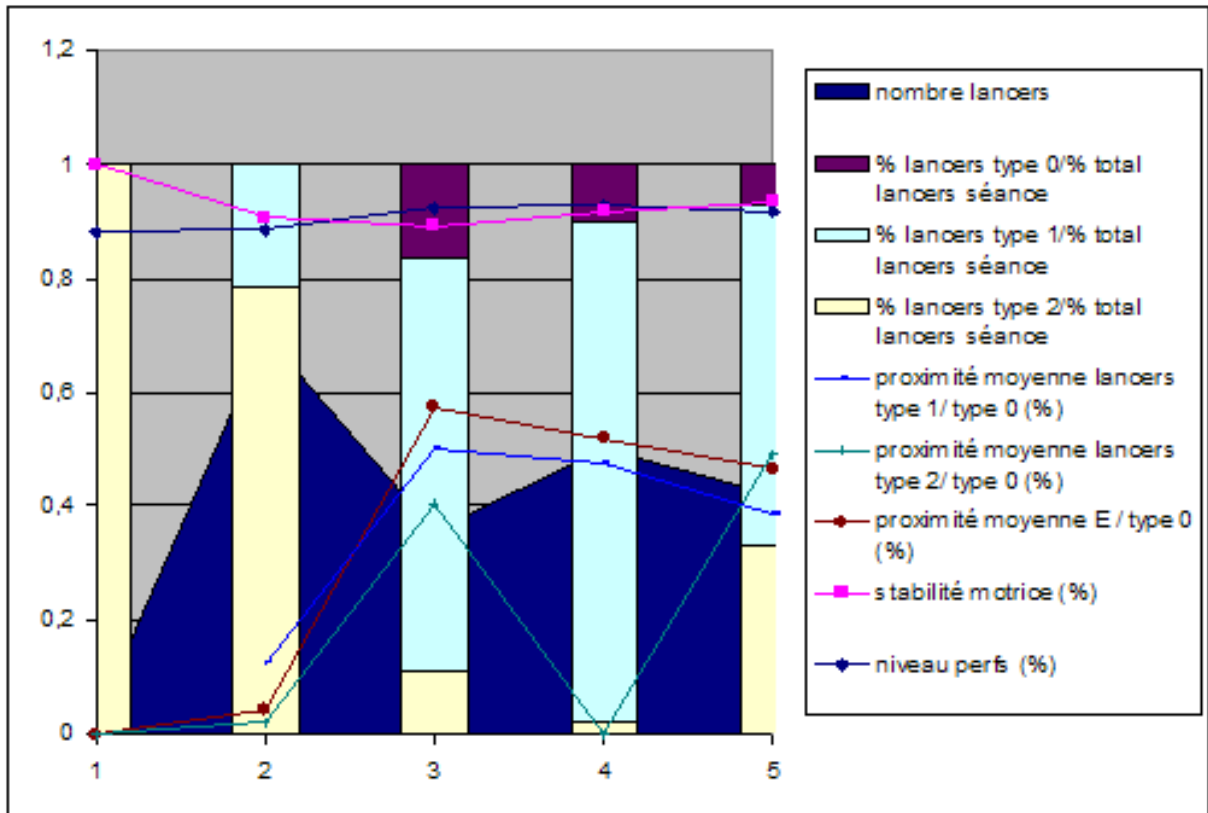
- *En bleu : nombre de lancers dans la séance ($1 \Leftrightarrow 100$)*
- *En violet : proportion des lancers de type 0 par rapport au nombre total de lancers*
- *En bleu ciel : proportion des lancers de type 1 par rapport au nombre total de lancers*
- *En blanc : proportion des lancers de type 2 par rapport au nombre total de lancers*
- *En bleu : proximité moyenne des lancers de type 1 par rapport à ceux du type 0 (écart moyen des valeurs entre les deux types)*
- *En turquoise : proximité moyenne des lancers de type 2 par rapport à ceux du type 0 (écart moyen des valeurs entre les deux types)*
- *En marron : proximité moyenne des lancers par rapport au type 0 (écart moyen des valeurs par rapport à ce type)*
- *En rose : stabilité motrice (variation moyenne soustraite de 1)*
- *En bleu foncé : niveau moyen des performances ($1 \Leftrightarrow$ valeur de la meilleure performance réalisée lors de l'ensemble du cycle étudié)*
- *Abscisse : séances*

- Poids :

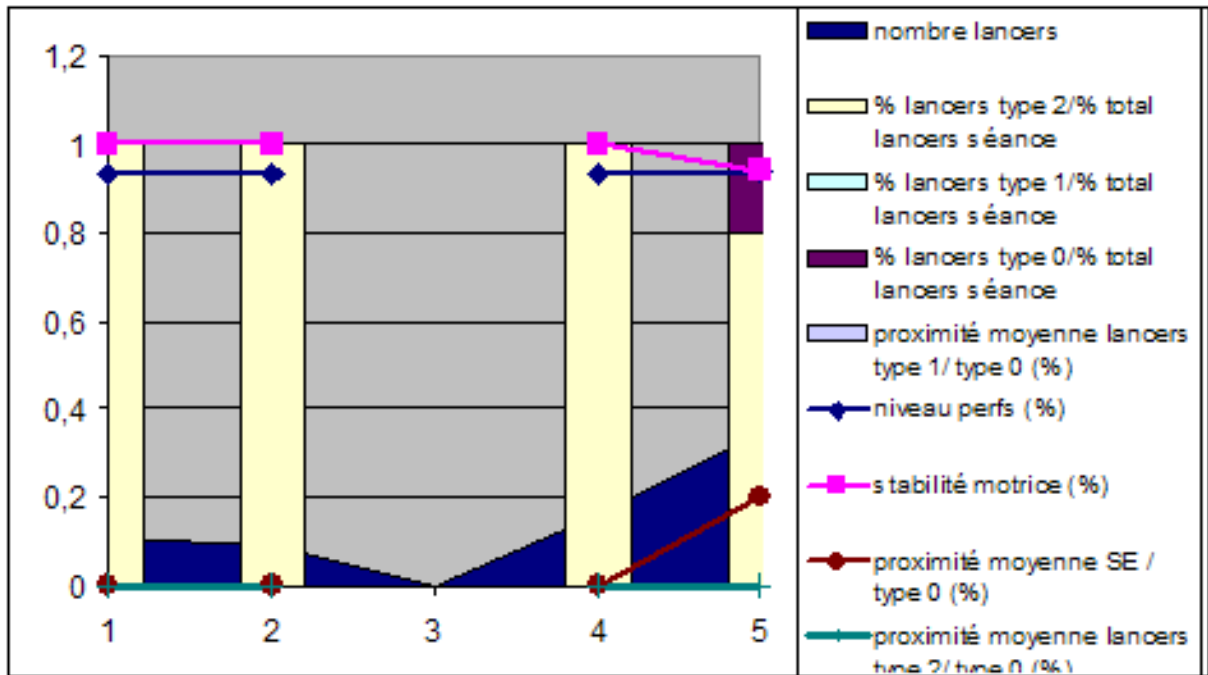
o moyenne avec et sans élan :



o avec élan :

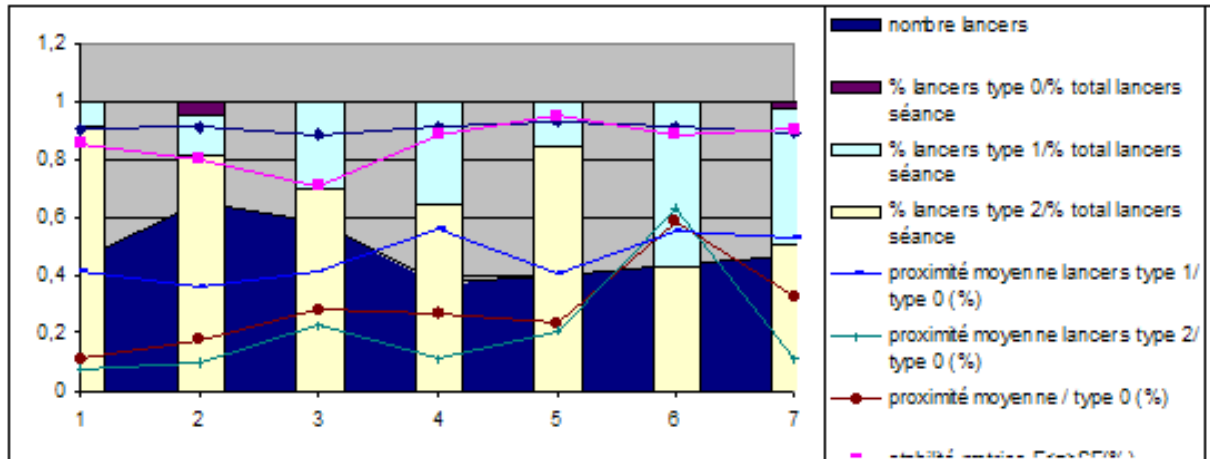


o sans élan :

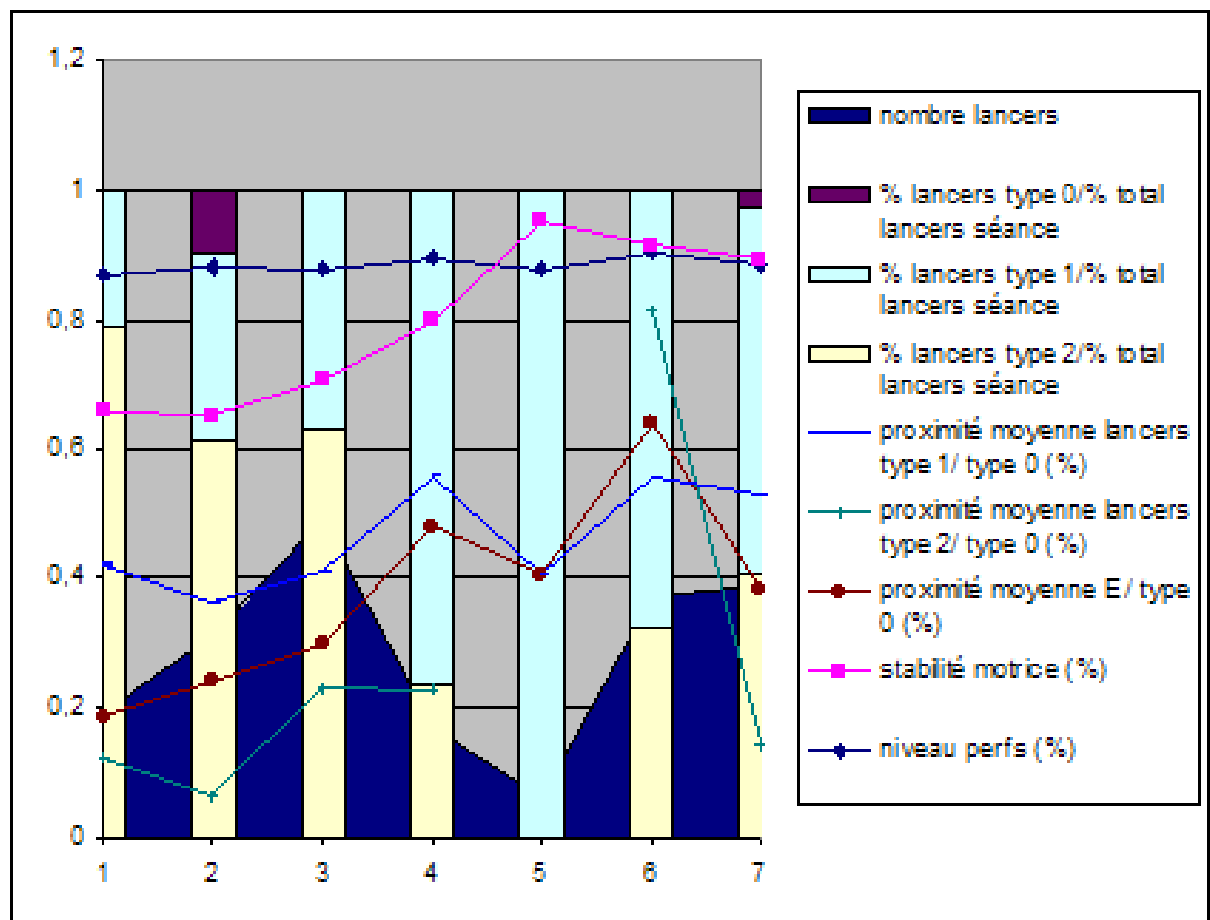


- Disque :

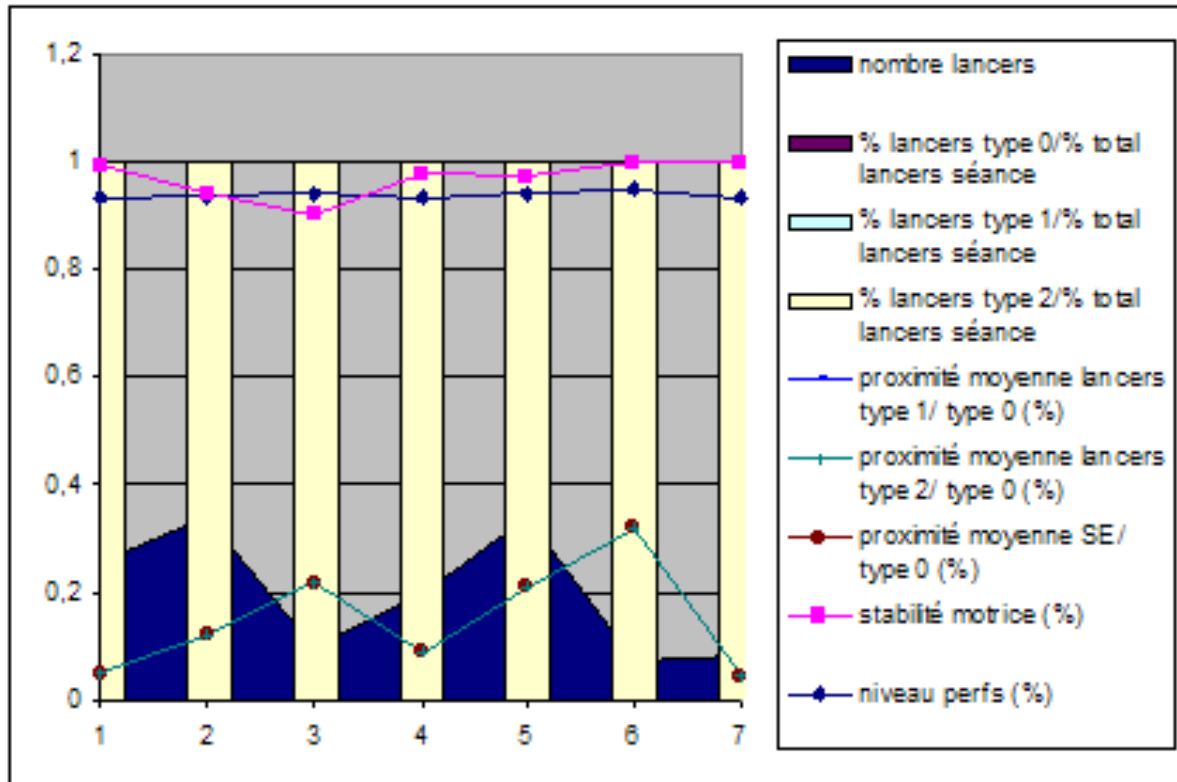
o moyenne avec et sans élan :



o avec élan :

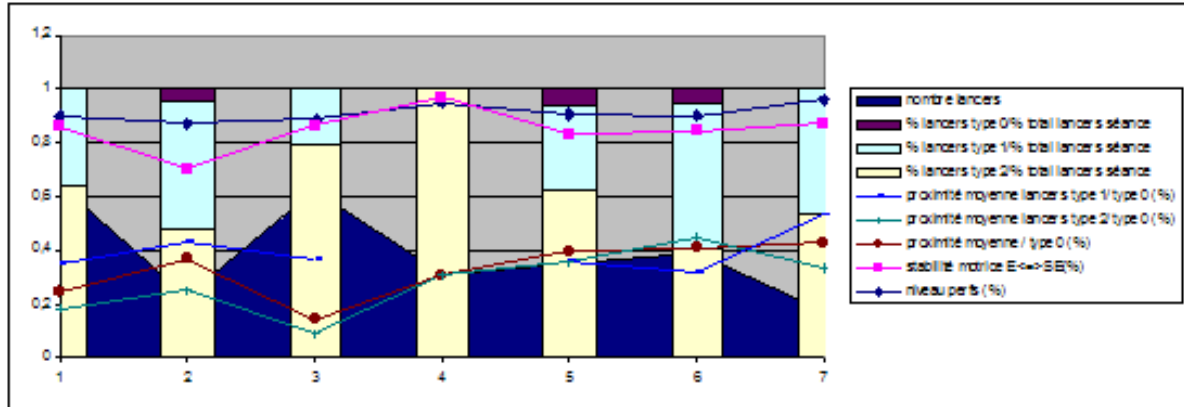


- o sans élan :

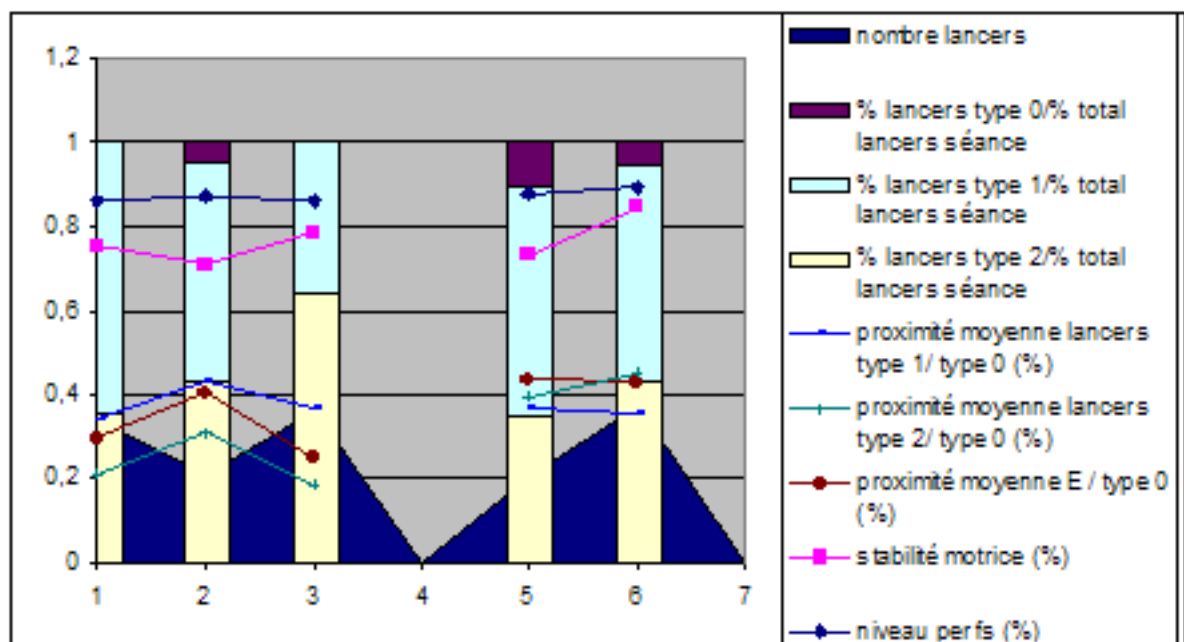


- Javelot :

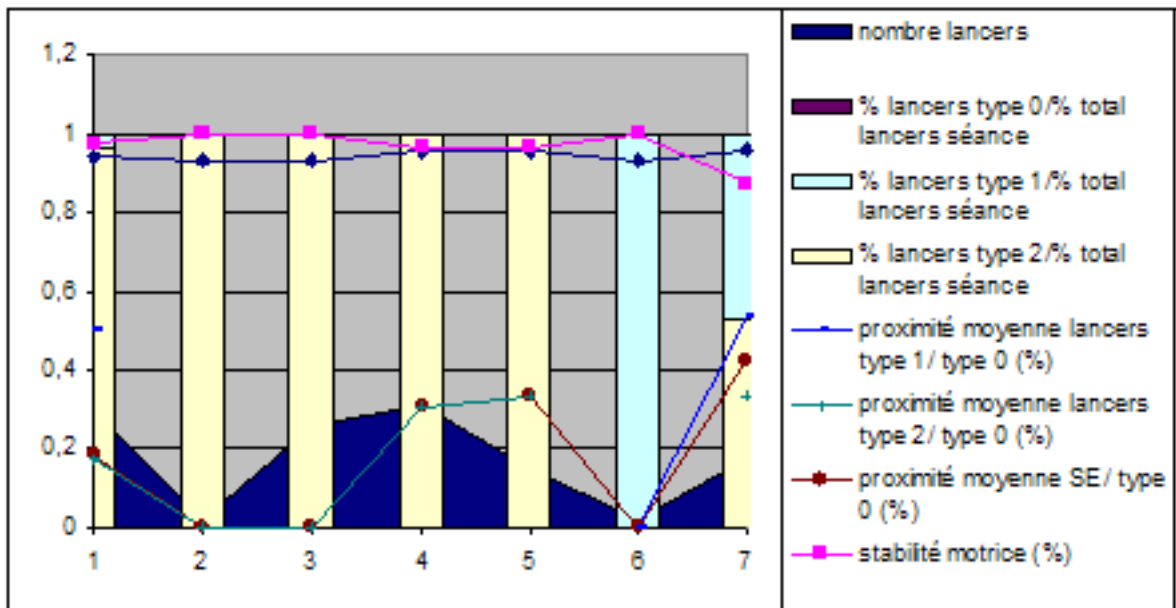
o moyenne avec et sans élan :



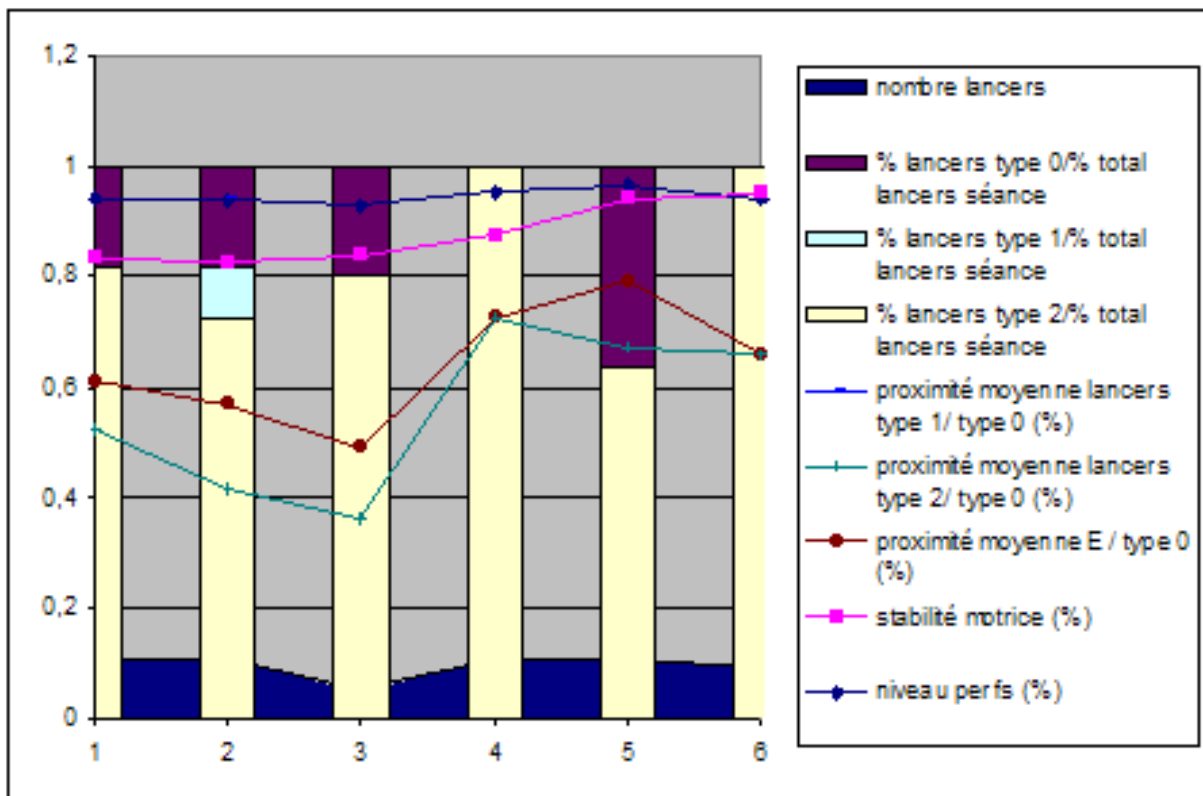
o avec élan :



o sans élan :



- Marteau (pas de lancers sans élan) :



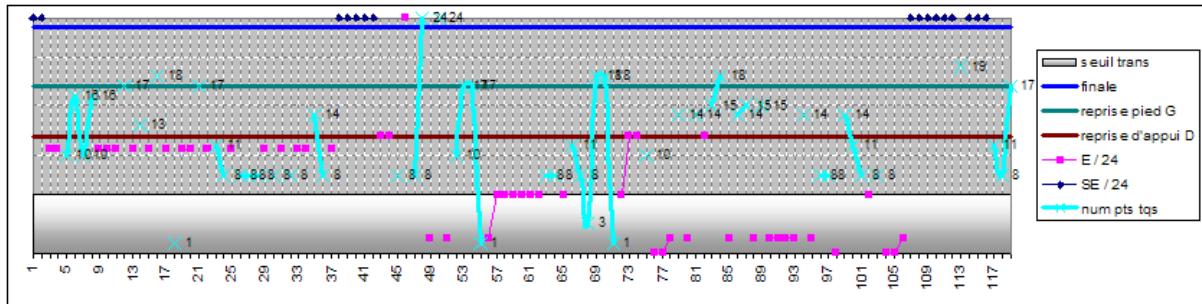
4.11. valeurs successives « gestes / points techniques abordés »

- Légende et remarques :

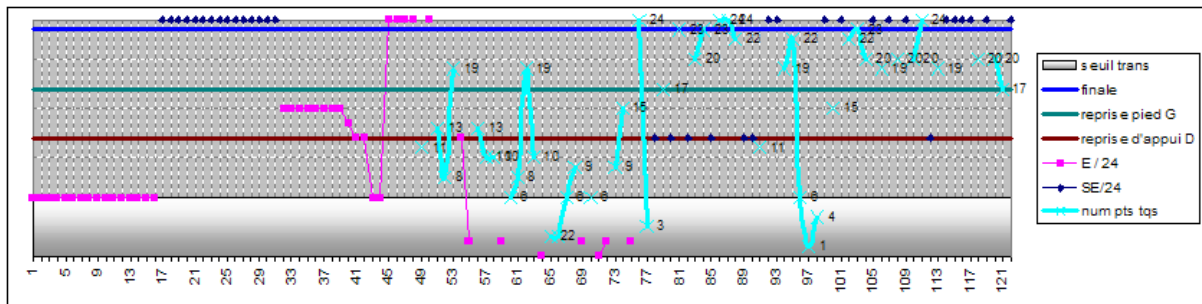
- *Ordonnée maximale :*
 - (pour les consignes) ⇔ valeur du « dernier » point technique (d'après notre numérotation) ;
 - (pour le geste de l'athlète) ⇔ valeur du type extrême 2 (1) ;
- *abscisse :*
 - occurrences successives (geste réalisé ou point technique abordé) ;
- *Poids, disque et javelot :*
 - Zone grisée en bas de schéma : zone de valeurs des points techniques « transversaux » (non situés dans une phase technique précise) ;
 - En turquoise fluo : points techniques abordés (+ numéros associés) ;
 - En bleu foncé : valeurs des lancers sans élan ;
 - En rose : valeurs des lancers avec élan ;
 - En marron : seuil de valeur (pour les points techniques) correspondant à la reprise de contact du pied droit au sol ;
 - En bleu-vert : seuil de valeur (pour les points techniques) correspondant à la reprise de contact du pied gauche au sol ;
 - En bleu : seuil de valeur (pour les points techniques) correspondant à la phase finale du geste ;
- *Marteau :*
 - Zone grisée en bas de schéma et en rouge : zone de valeurs des points techniques « transversaux » (non situés dans une phase technique précise) ;
 - En turquoise fluo : points techniques abordés (+ numéros associés) ;
 - En rose : valeurs des lancers ;
 - En jaune : seuil de valeur (pour les points techniques) correspondant à la reprise de contact du pied droit au sol ;
 - En marron : fin du dernier moulinet ;

- *En bleu-vert : seuil de valeur (pour les points techniques) correspondant au moment où le poids du corps de l'athlète se situe à l'aplomb du pied droit ;*
- *En bleu : seuil de valeur (pour les points techniques) correspondant au moment où le poids du corps de l'athlète se situe à l'aplomb du pied gauche.*

o séance 4 :

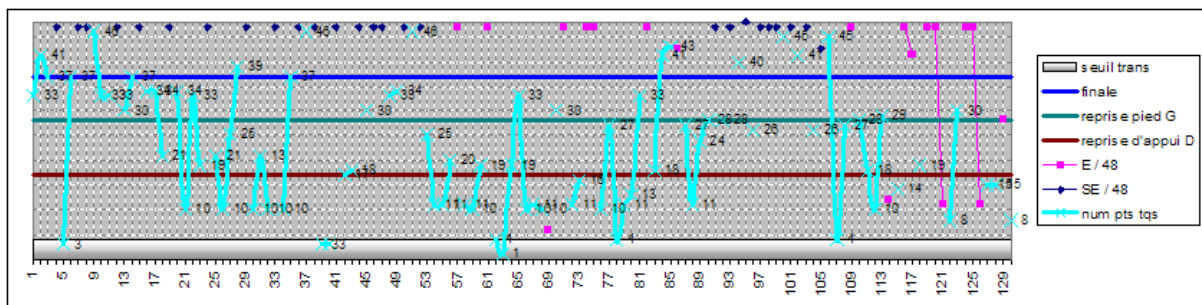


o séance 5 :

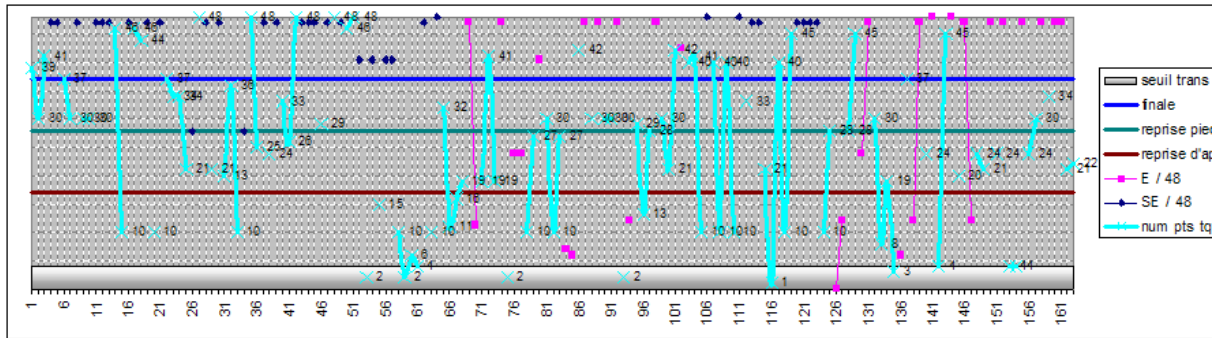


- disque :

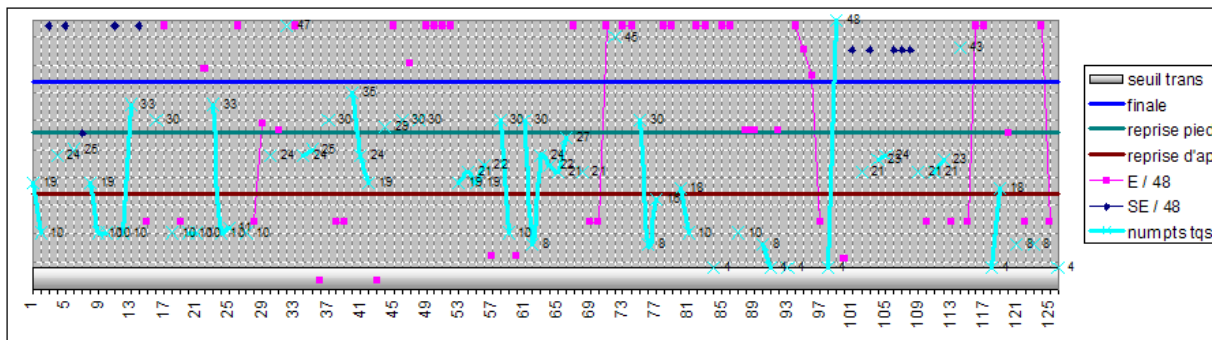
o séance 1 :



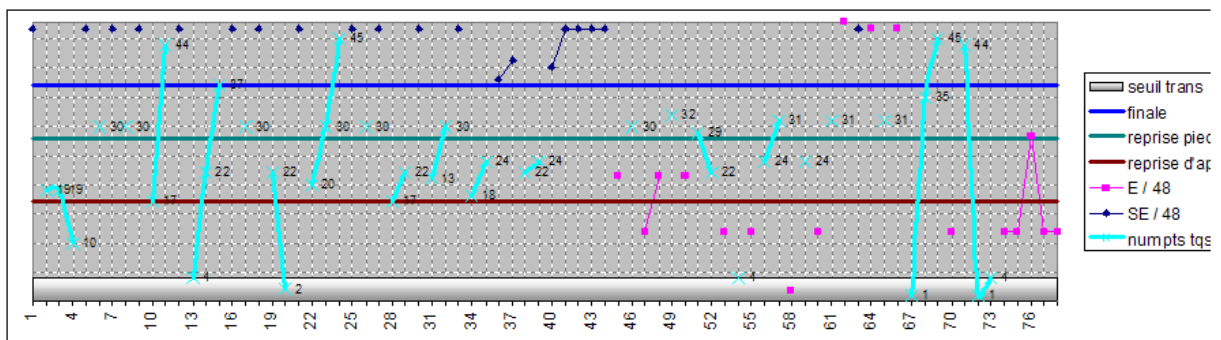
o séance 2 :



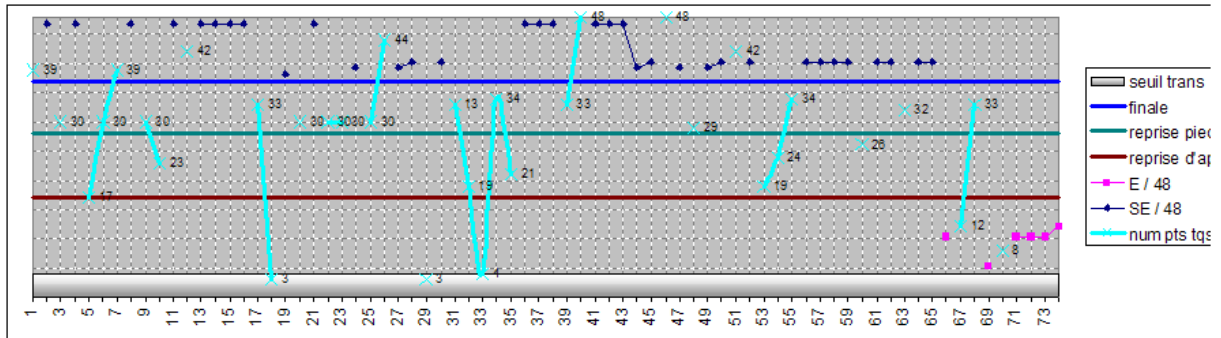
o séance 3 :



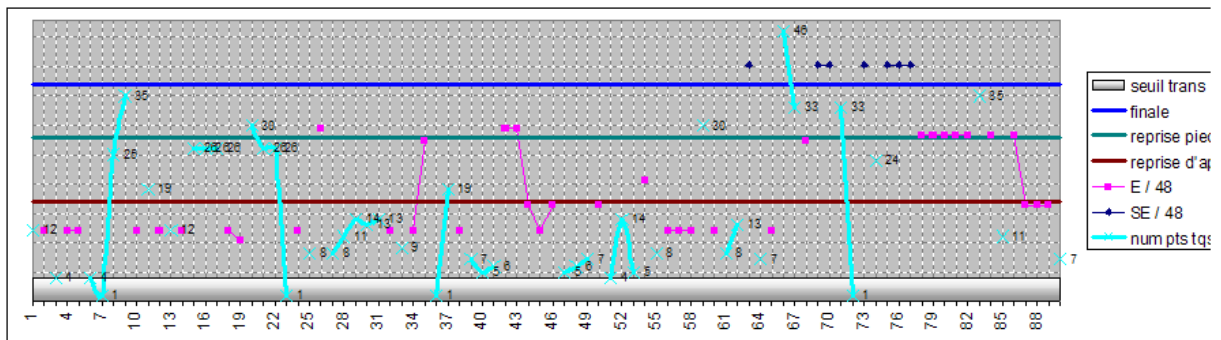
o séance 4 :



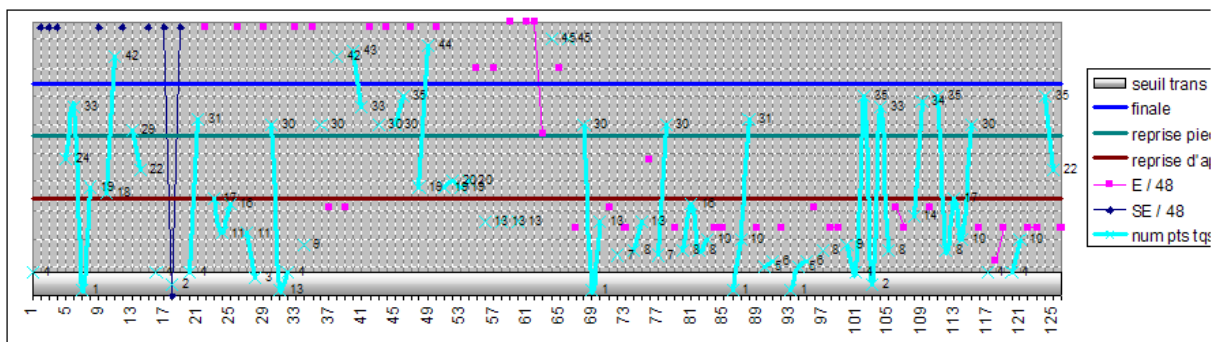
o séance 5 :



o séance 6 :

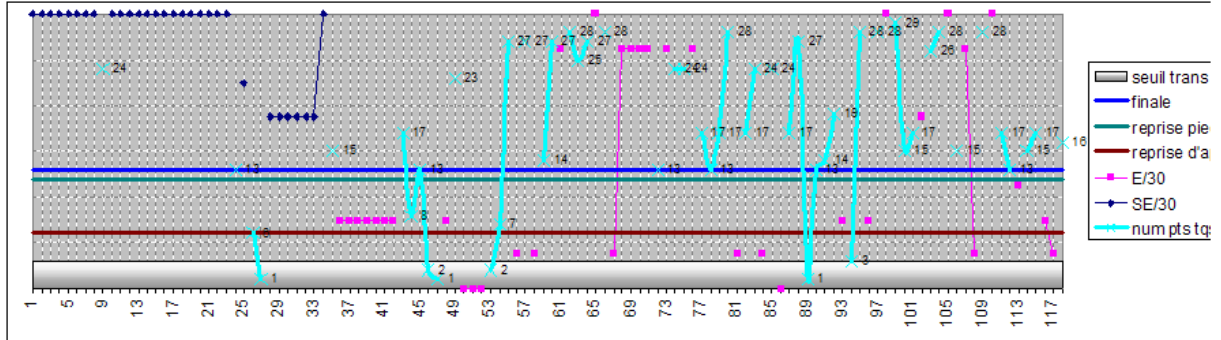


o séance 7 :

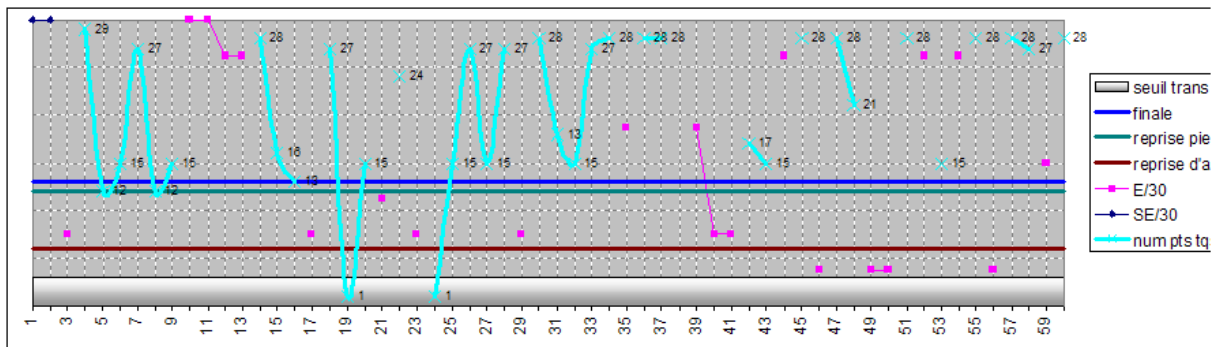


- javelot :

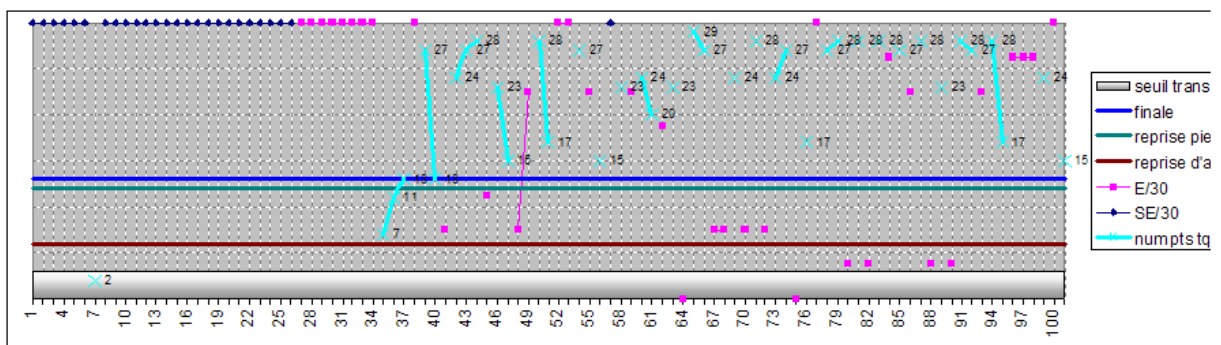
o séance 1 :



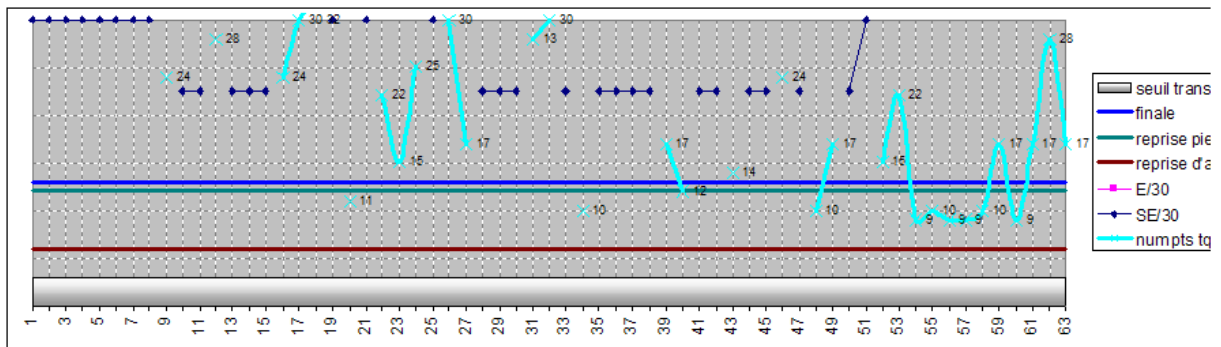
o séance 2 :



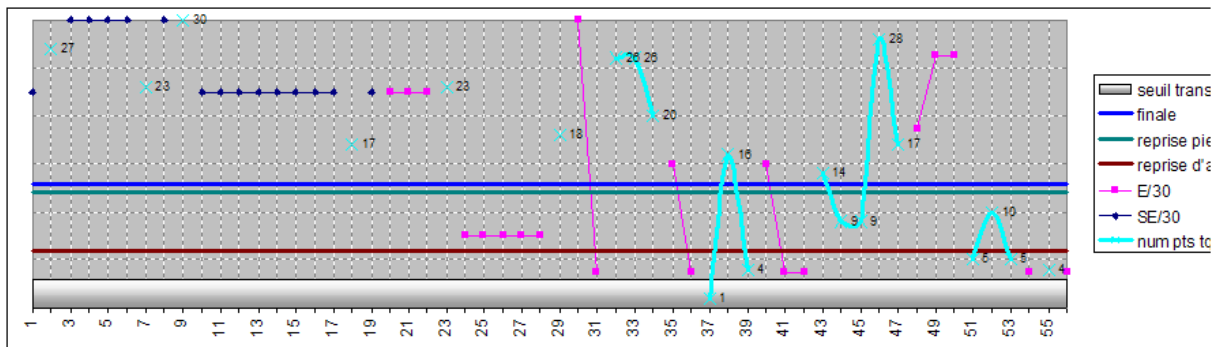
o séance 3 :



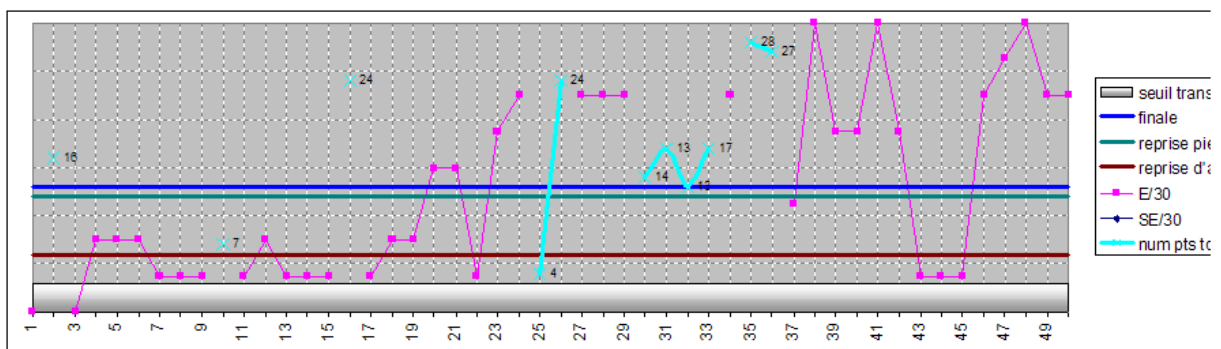
o séance 4 :



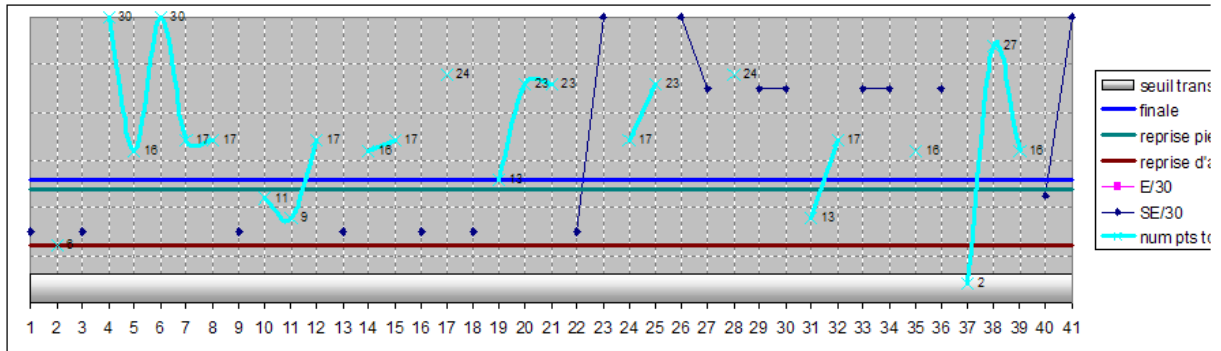
o séance 5 :



o séance 6 :

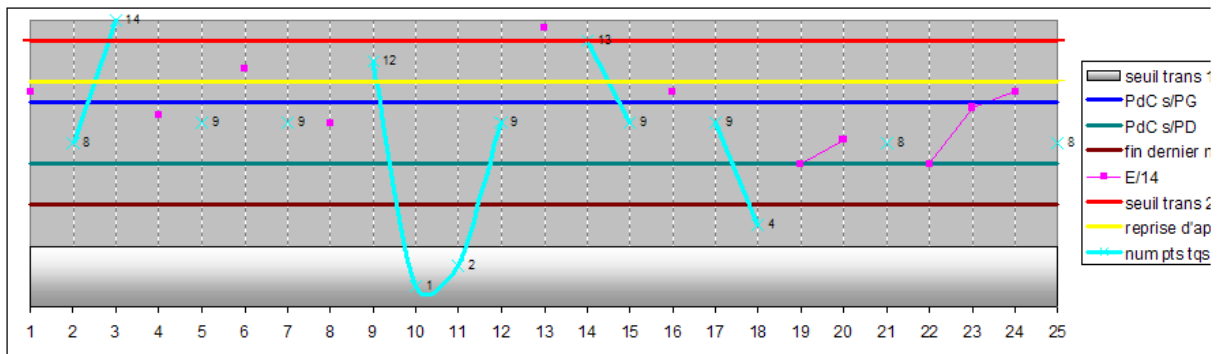


o séance 7 :

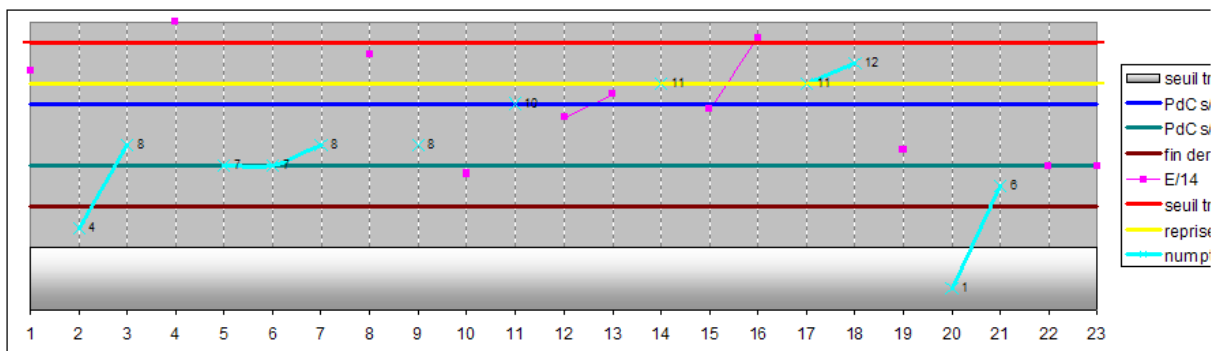


- marteau :

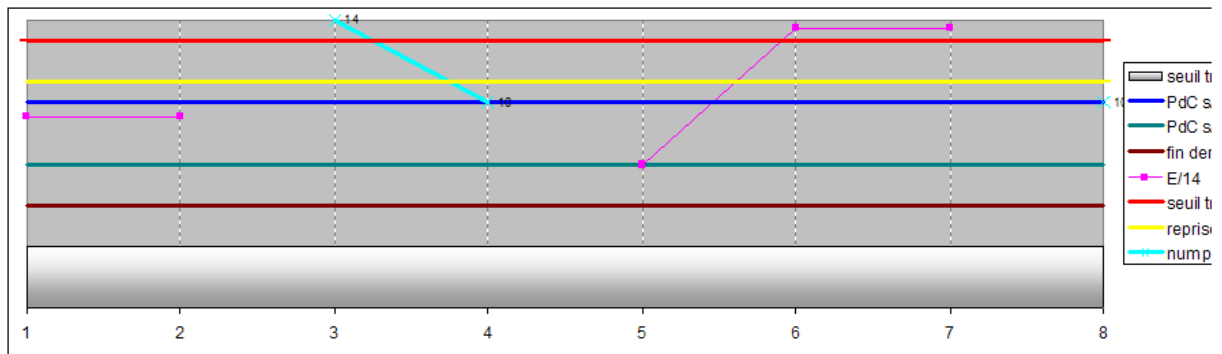
o séance 1 :



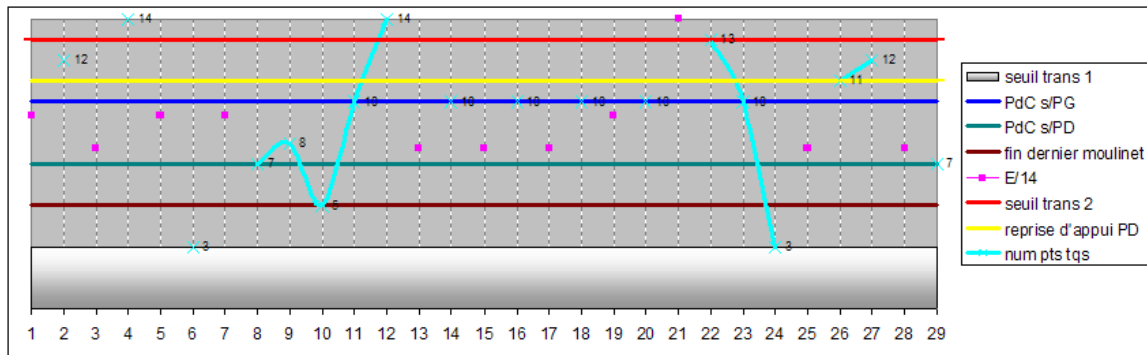
o séance 2 :



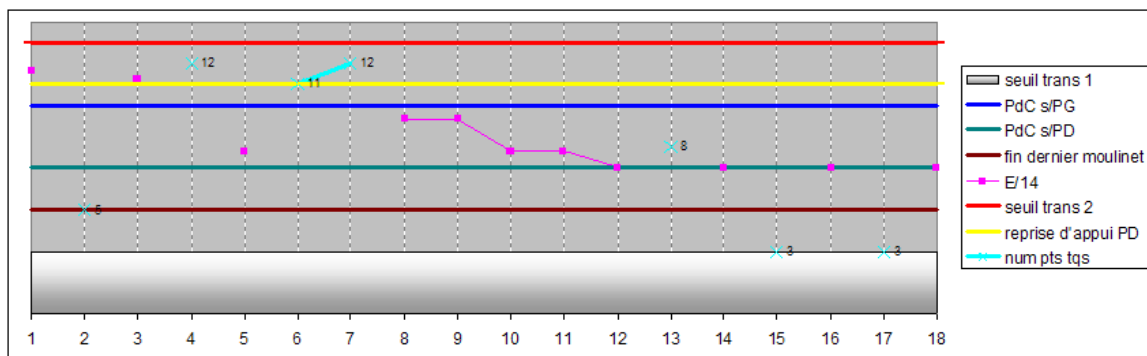
o séance 3 :



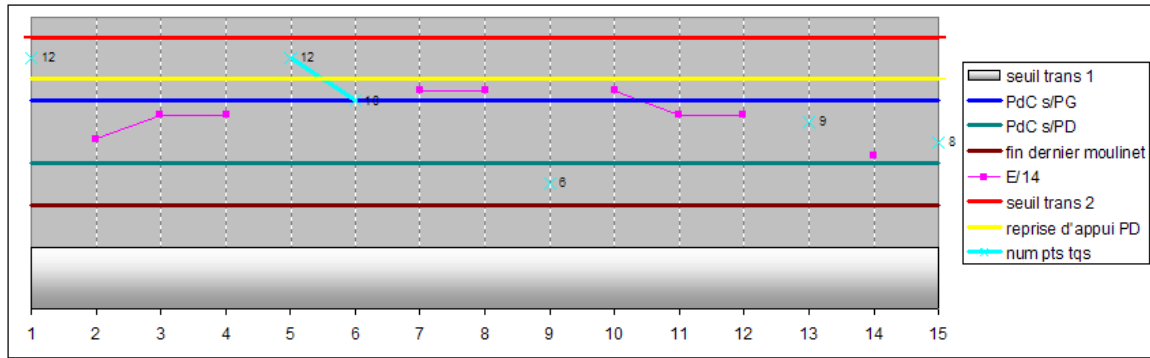
o séance 4 :



o séance 5 :



o séance 6 :



4.12. prises de position successives au sein des « réseaux épistémiques » et points techniques abordés lors des différents entretiens (mis en relation avec les épisodes pris pour objet et les points techniques abordés sur le terrain)

- Légende :

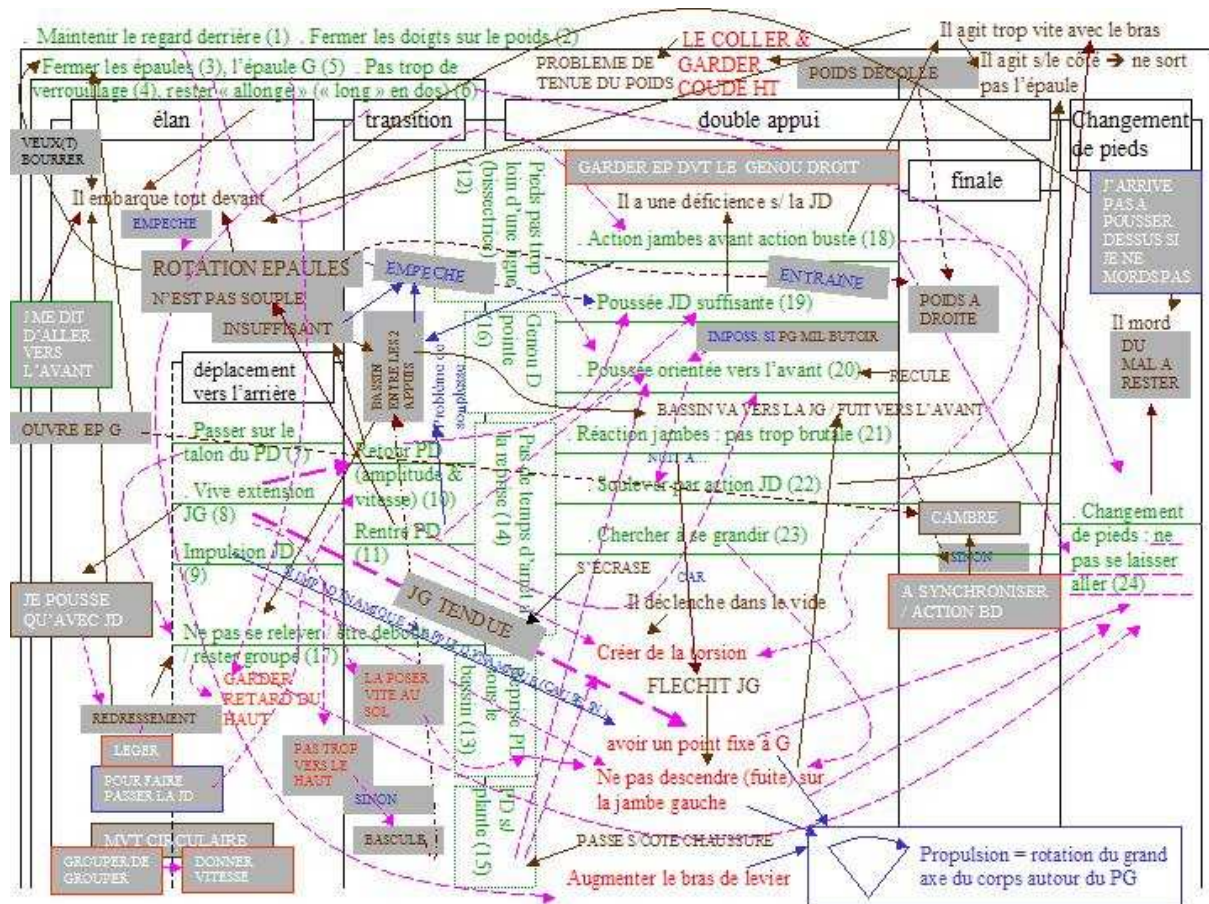
○ Schémas des réseaux :

Note préalable : la légende reprend l'intégralité des éléments développés en 4.2.2.

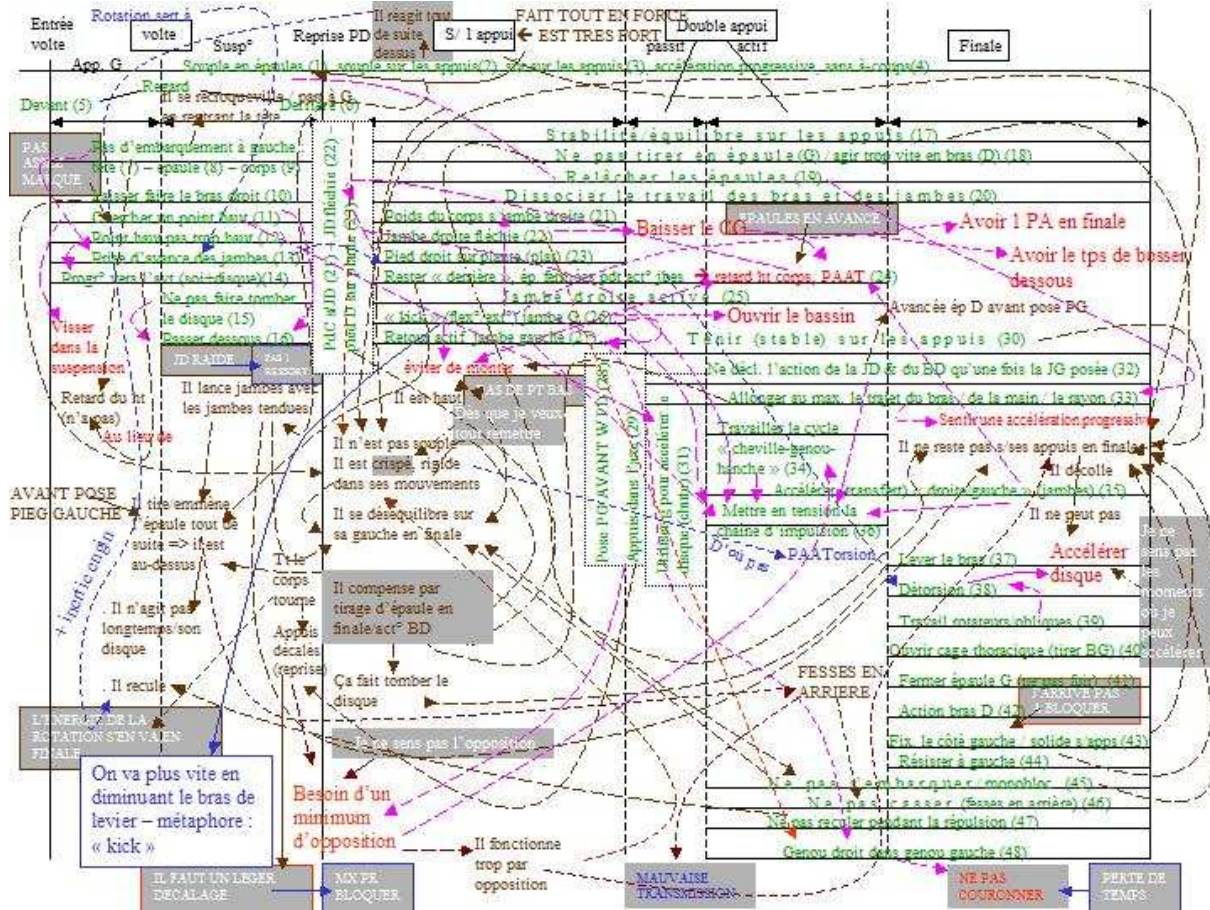
- *Caractères en majuscule : éléments issus de l'autoconfrontation croisée ;*
 - *Cadres grisés + écriture blanche : éléments de discours tenus par l'athlète et seulement par lui (en entretiens) ;*
 - *Cadre grisés + écriture marron : éléments de discours tenus par l'entraîneur et selon lui (en entretiens) ;*
 - *Bordures de cadres rouges : contenus issus des entretiens (entraîneur) ;*
 - *Bordures de carres vertes : contenus issus des entretiens (athlète) ;*
 - *Bordures de carres bleues : théories issues des entretiens (entraîneur) ;*
 - *Bordures de carres marron : « justifications-états » et « conséquences-traités » (cf. 4.2.2.) issues des entretiens ;*
- *schémas des prises de position au sein des réseaux (entretiens ante et post séance) :*
- *Cadres jaunes : éléments investis par les discours de l'entraîneur ;*
 - *Cadres orangés : éléments investis par les discours de l'athlète ;*
 - *Cadres avec dégradé de couleur (jaunes et orangés) : éléments investis par les discours de l'athlète et de l'entraîneur ;*

- *Schémas intégrant les commentaires et points techniques abordés lors des entretiens d'auto-confrontation et sur le terrain ainsi que les gestes réalisés :*
 - *En vert : numéros des points techniques abordés sur le terrain ;*
 - *Flèches noires : enchaînements des séquences motrices constitutives des patterns ;*
 - *Points rouges : patterns successivement mis en œuvre ;*
 - *Numéros associés aux points rouges : nombre de lancers successivement réalisés se présentant sous la forme du pattern désigné ;*
 - *Pointillés grisés : projection horizontale des patterns ;*
 - *Flèches vertes : mises en relation entre les points techniques abordés sur le terrain et les lancers qu'ils prennent pour objet ;*
 - *Flèches orangées et pointillées : mises en relation entre les lancers réalisés sur le terrain et les commentaires des acteurs lorsqu'ils les évoquent lors des auto-confrontations ;*
 - *« S/L... » (+ numéro) : numérotation du lancer selon son ordre d'apparition dans la séance ;*
 - *Cases jaunes : ensemble des commentaires tenus par les acteurs lors des autoconfrontations au sujet de chaque lancer pris pour objet ;*
 - *En orange : commentaire de l'entraîneur lors de son autoconfrontation « simple » ;*
 - *En bleu : commentaire de l'athlète lors de son autoconfrontation « simple » ;*
 - *En rouge : commentaire de l'entraîneur lors de l'autoconfrontation croisée ;*
 - *En vert : commentaire de l'athlète lors de l'autoconfrontation croisée ;*
 - *En noir : points techniques abordés par l'entraîneur sur le terrain.*

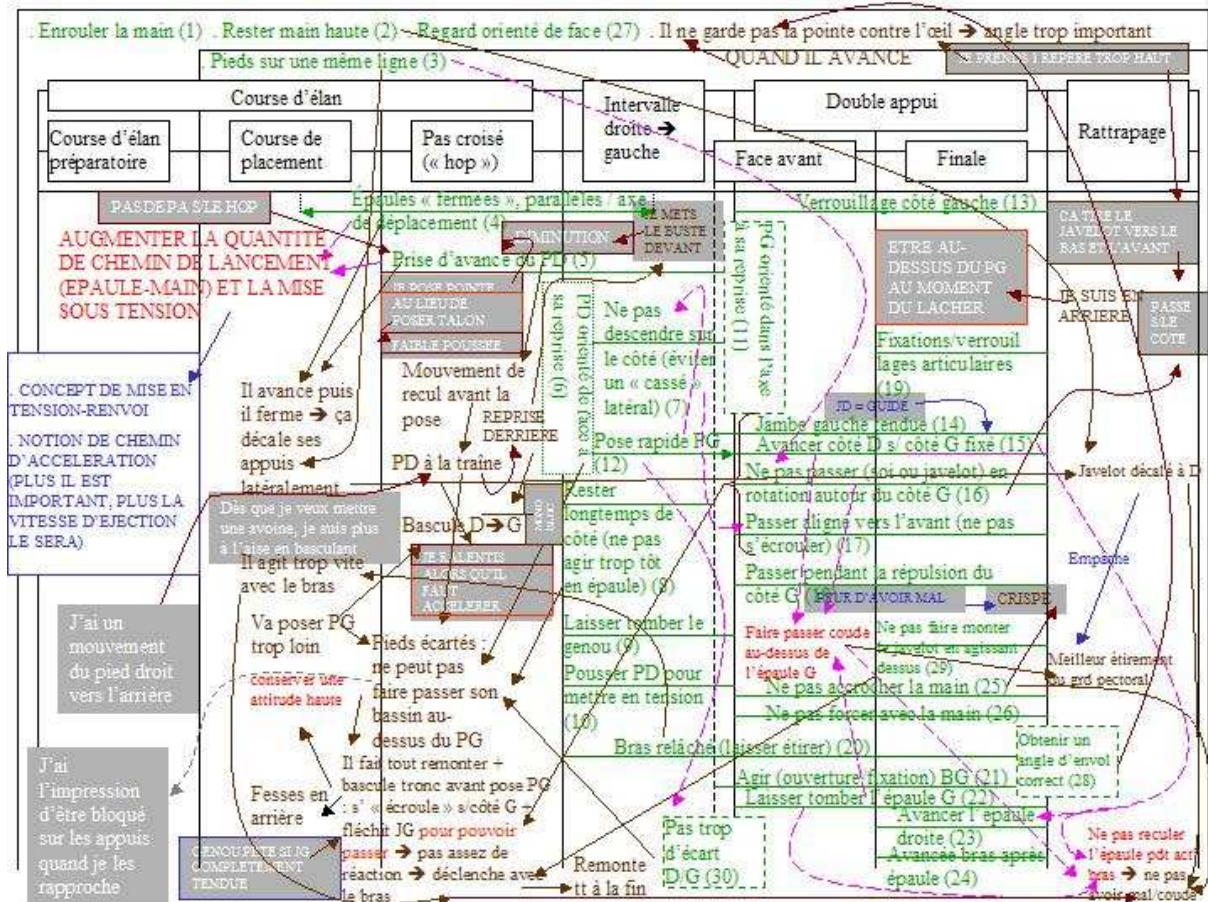
- Dyade poids – schéma de l'ensemble du réseau épistémique :



- Dyade disque – schéma de l'ensemble du réseau épistémique :

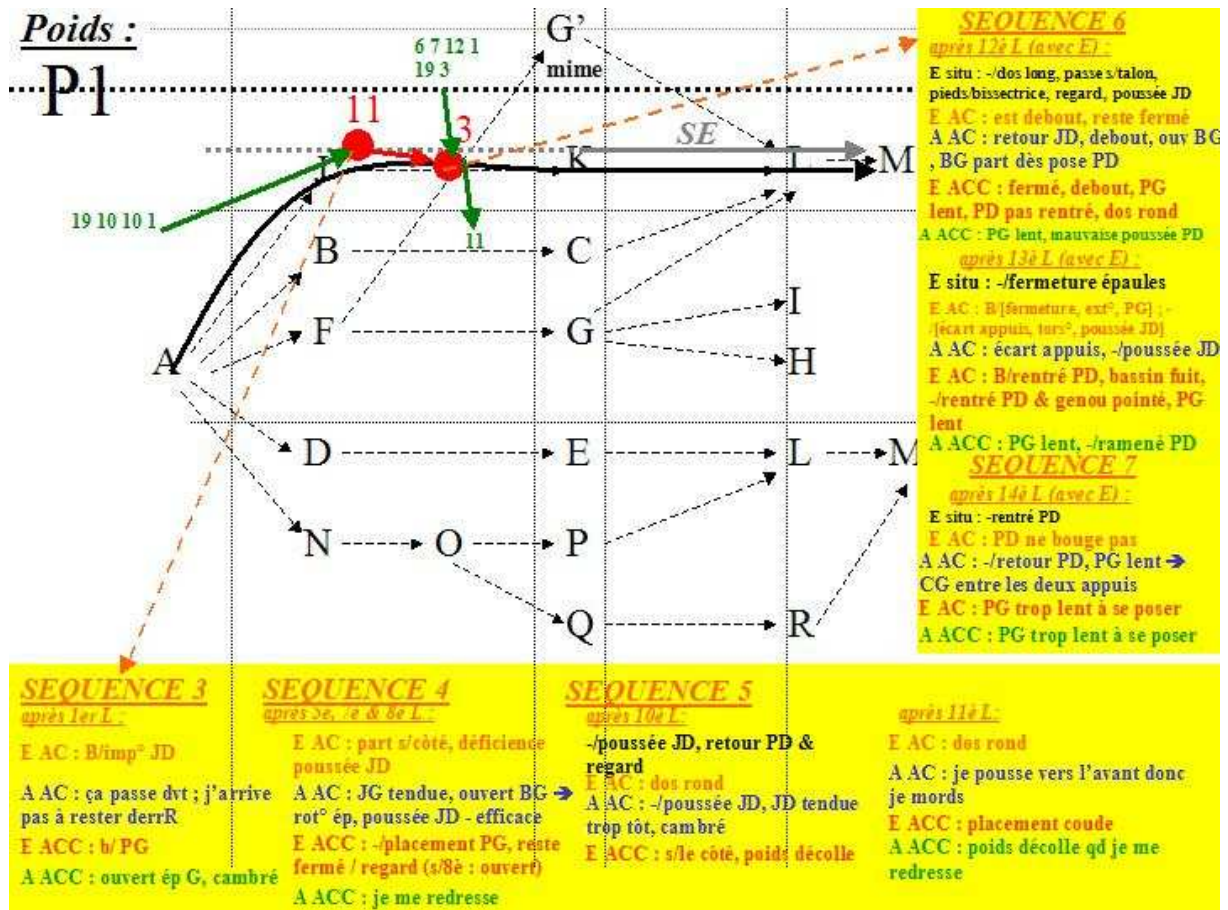


- Dyade javelot – schéma de l'ensemble du réseau épistémique :



- Dyade poids – schémas intégrant les commentaires et points techniques abordés lors des entretiens d’auto-confrontation et sur le terrain ainsi que les gestes réalisés :

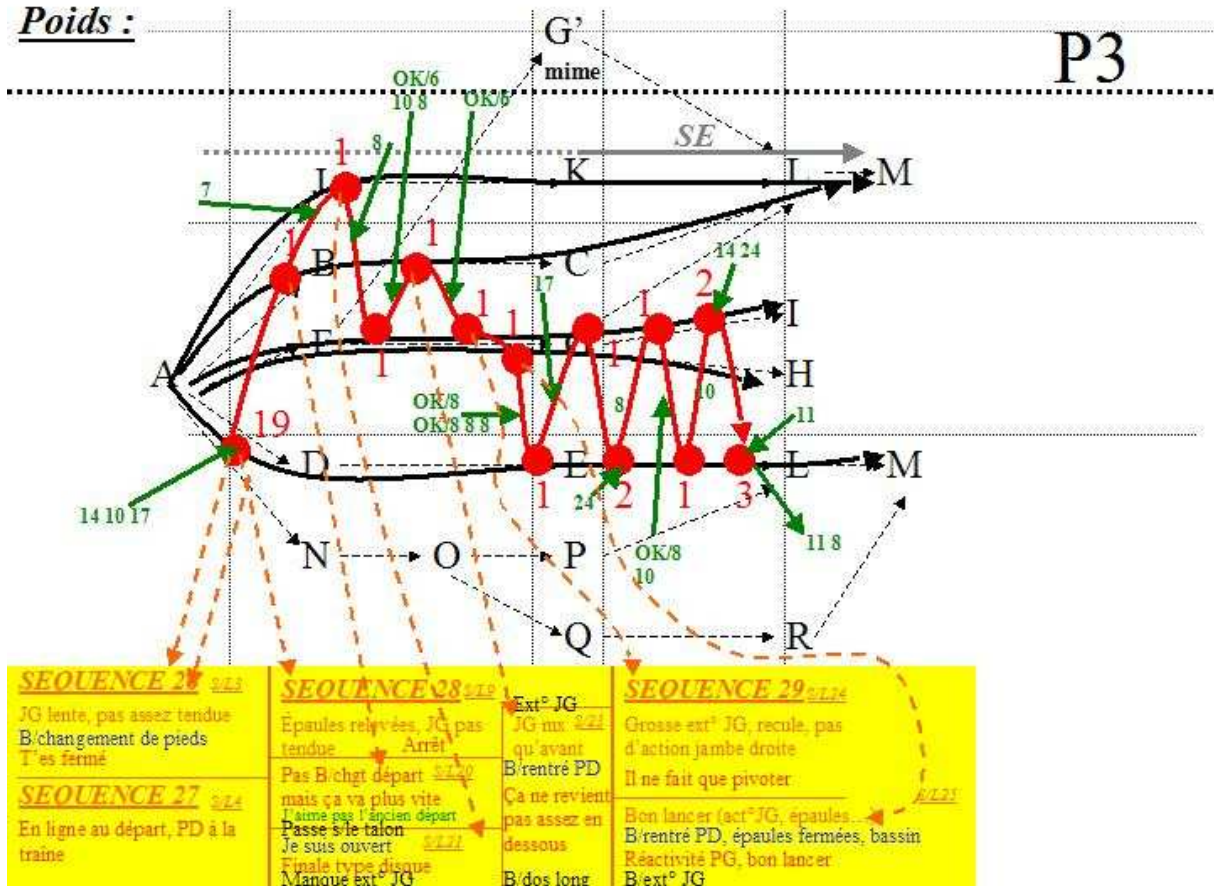
- o Séance 1 :



- o Séance 3 :

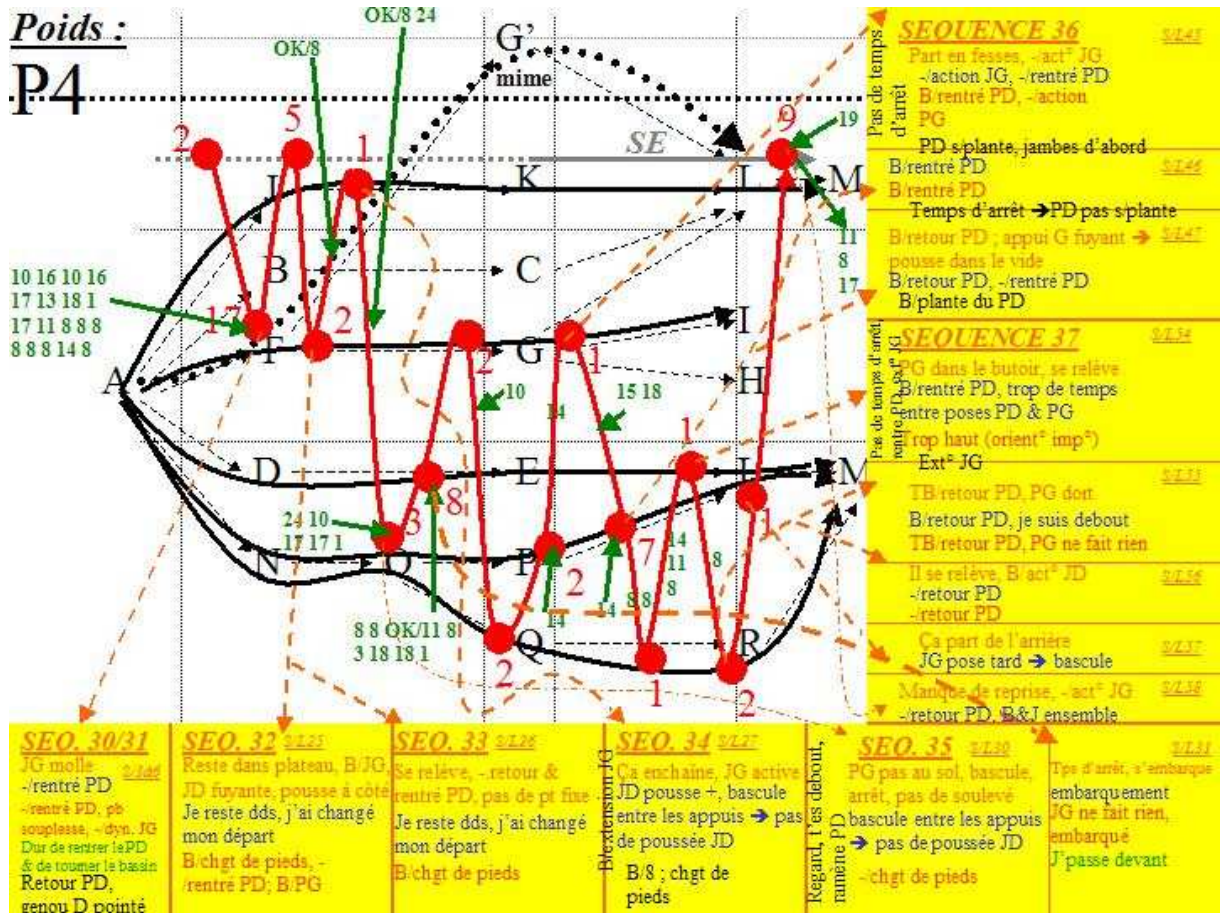
Poids :

P3



| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>SEQUENCE 26 <small>0.2.2</small></p> <p>JG lente, pas assez tendue B' changement de pieds T'es fermé</p> | <p>SEQUENCE 28 <small>0.2.2</small></p> <p>Épaules relevées, JG pas tendue Arrêt</p> | <p>Ext° JG JG mx <small>0.2.2</small> qu'avant B' rentrée PD</p> | <p>SEQUENCE 29 <small>0.2.2</small></p> <p>Grosse ext° JG, recule, pas d'action jambe droite Il ne fait que pivoter</p> |
| <p>SEQUENCE 27 <small>0.2.2</small></p> <p>En ligne au départ, PD à la traîne</p> | <p>Pas B' chgt départ mais ça va plus vite L'aime pas l'ancien départ Passe s'le talon Je suis ouvert Finale type disque Manque ext° JG</p> | <p>Ça ne revient pas assez en dessous B/dos long</p> | <p>Bon lancer (act° JG, épaules... B' rentrée PD, épaules fermées, bassin Réactivité PG, bon lancer B/ext° JG</p> |

o Séance 4 :



o Séance 5 :

Poids :
P5

SEQUENCE 44 02.141
Pas de poussée PD actif, est en arrière, déclenché pas assez vite JG
L'action de la JG entraîne la rotation de tout le corps
Trop ouvert, manque action JD
Grandis-toi

Tu es debout

JG pas active 02.146
B PG Grandis-toi, action JD vers l'avant

SEQUENCE 45 02.145
-[poussée JD, soulevé JD, dos long, regard, verrouillage trop important]

Je ne suis pas assez souple
Position difficile pour toi
¼ de tour s/la colonne vertébrale, c'est dur

SEQUENCE 46 02.153
Bassin en retrait, JG pas tendues
Je suis appuyé seulement sur le PD, puis entre les 2 appuis et je n'ai pas de poussée de la JD pendant l'avancée du bassin
Tu ouvres trop vite alors que le PD ne tourne pas

Orientation poussée JD vers l'avant, changement de pieds

Pas assez de poussée JD

SEQ. 38
S'écrase
-retour & rentré PD
JG fuyante, molle - bassin ne s'arrête pas

SEQ. 39
-action JG

SEQ. 40 02.117
Il est debout - il passe
B/rentré de pied
Je suis debout
PG dort, bassin fuit, ouvert trop tôt
PG au milieu du butoir → j'peux pas pousser

02.119
B réaction JD
PG au milieu du butoir, - rentré PD

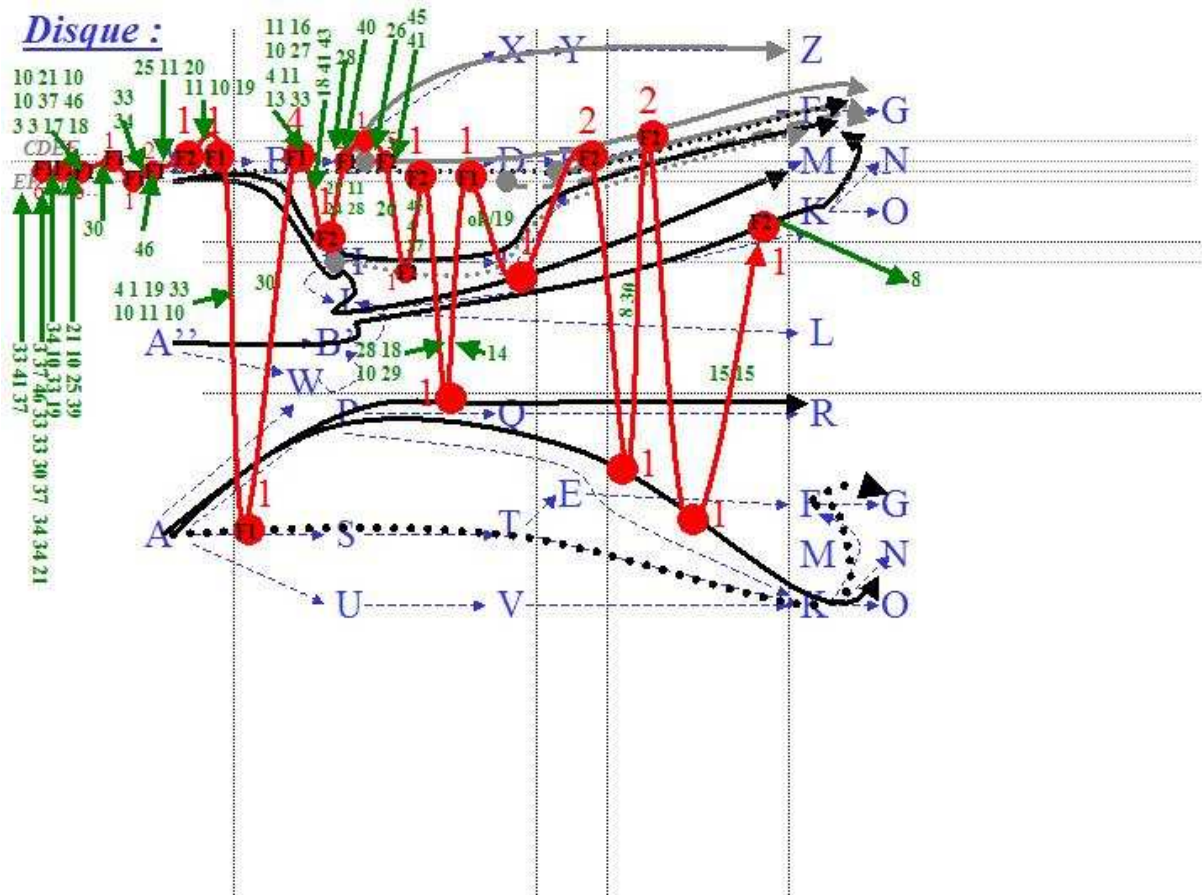
SEQUENCE 41 02.120
B plante du PD
J'ai changé mon départ

SEQUENCE 42
02.121
Trop vite debout
02.122
Global mais performant
PD rentre, je me relève

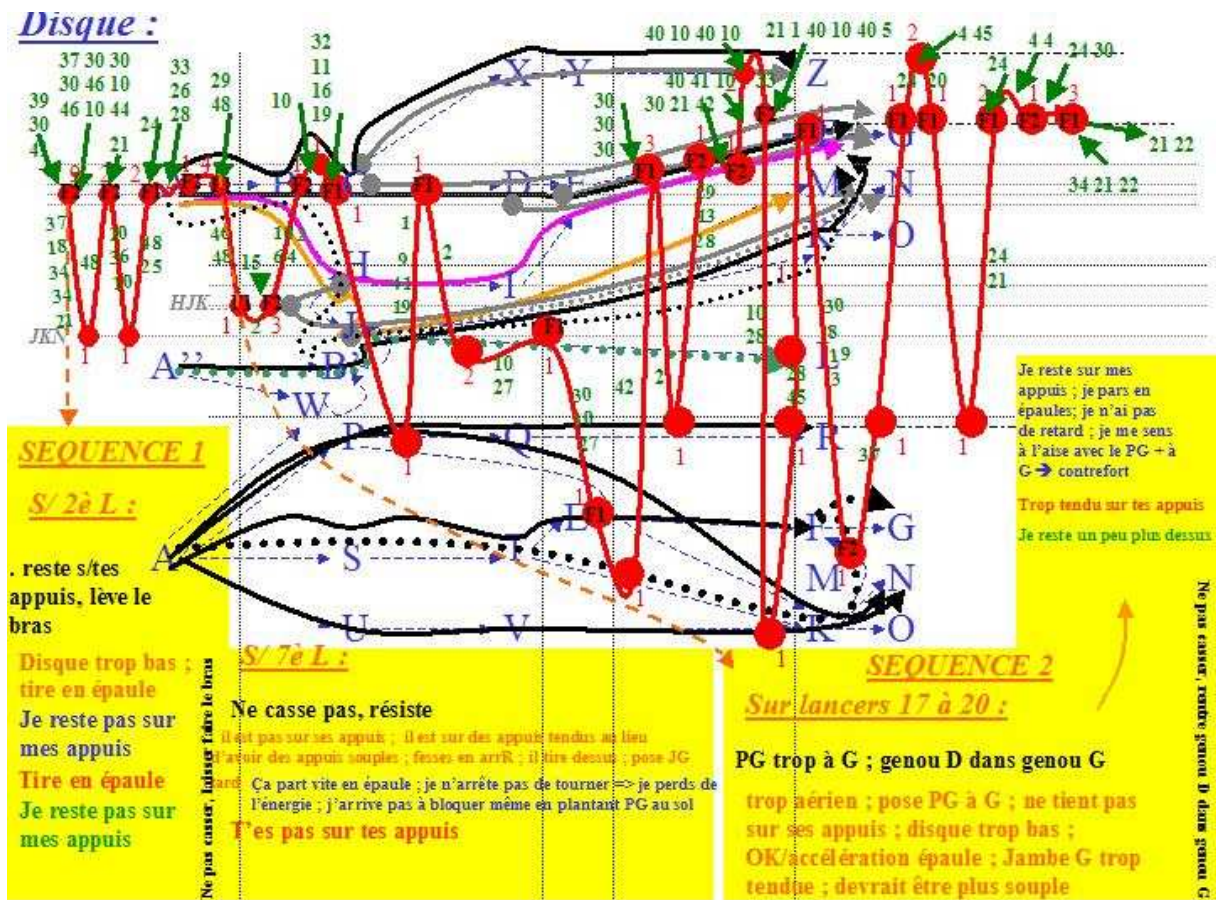
- Dyade disque :

- o schémas intégrant les commentaires et points techniques abordés lors des entretiens d'auto-confrontation et sur le terrain ainsi que les gestes réalisés :

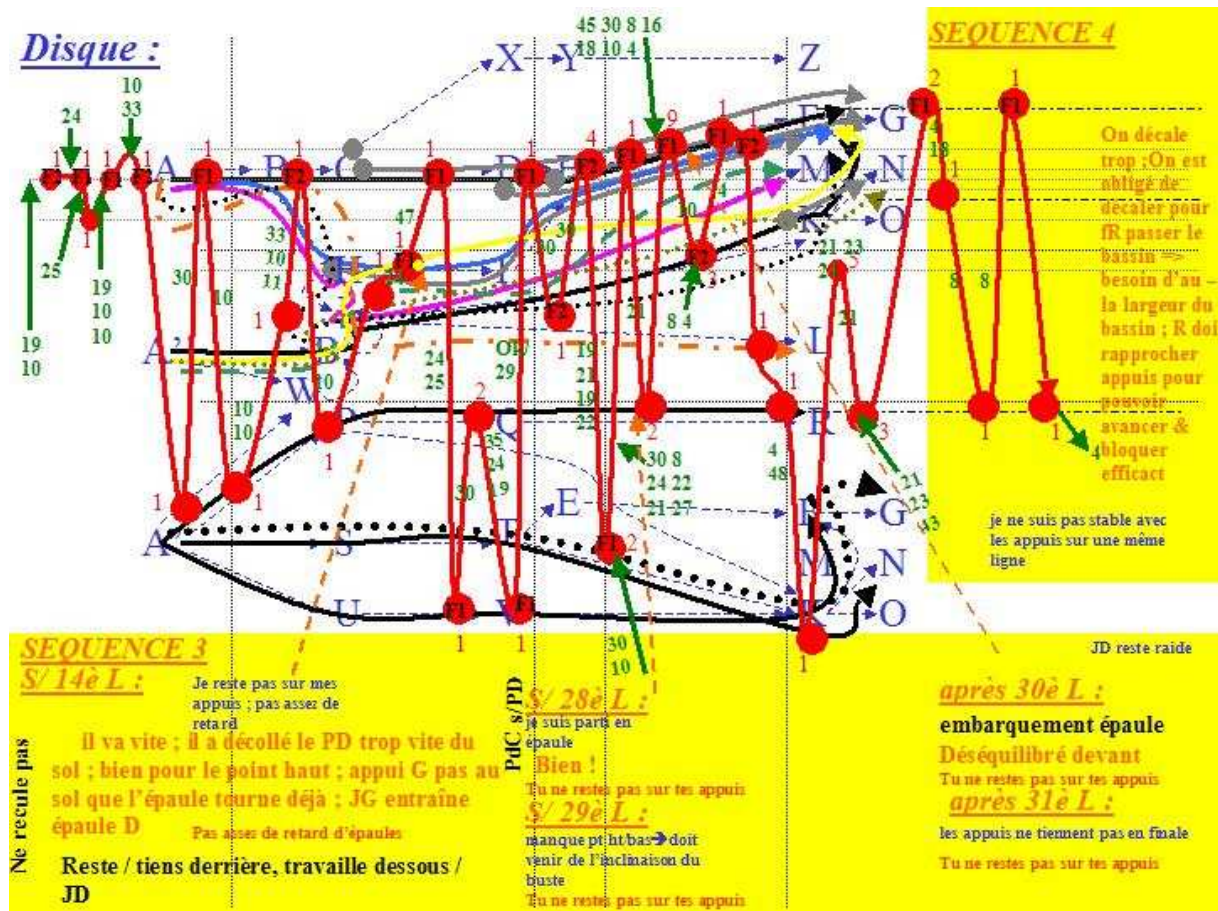
▪ Séance 1 :



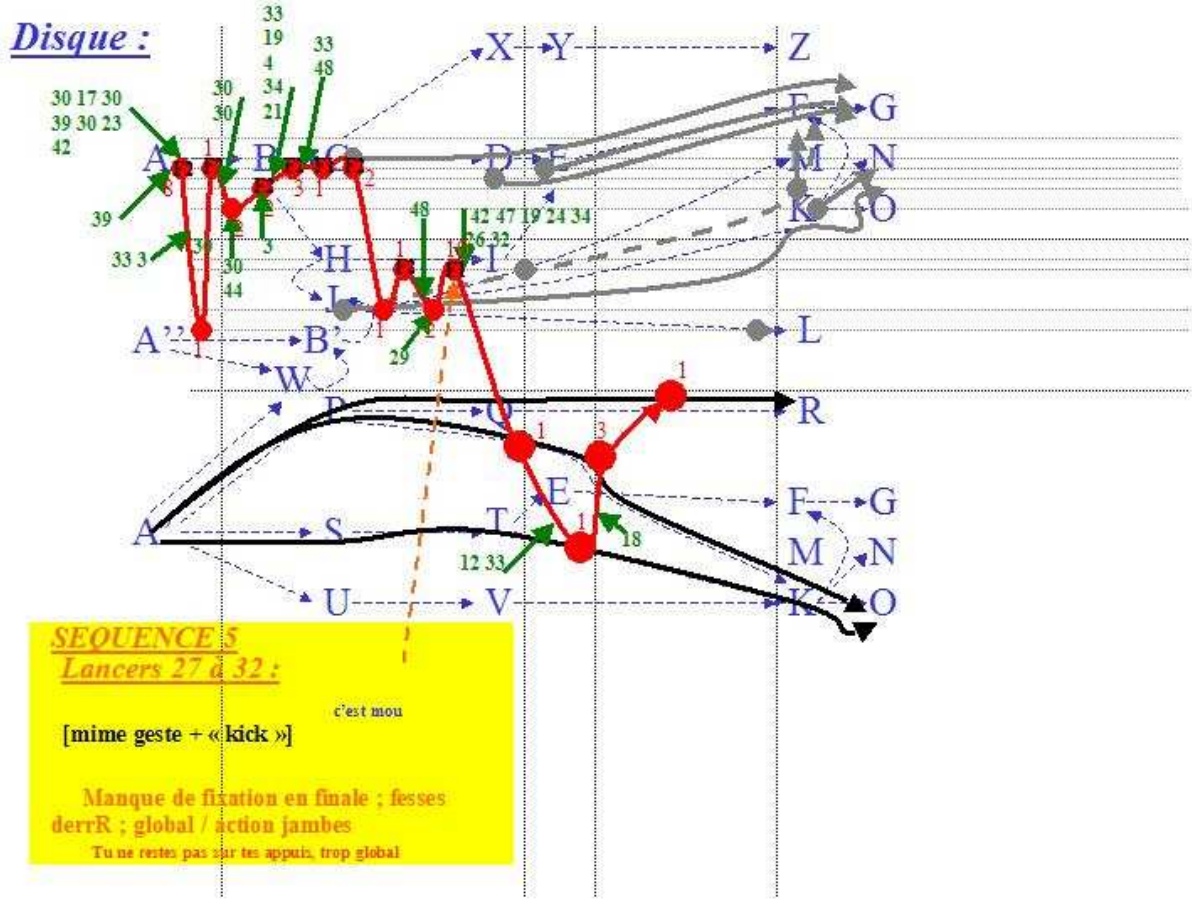
▪ Séance 2 :



▪ Séance 3 :

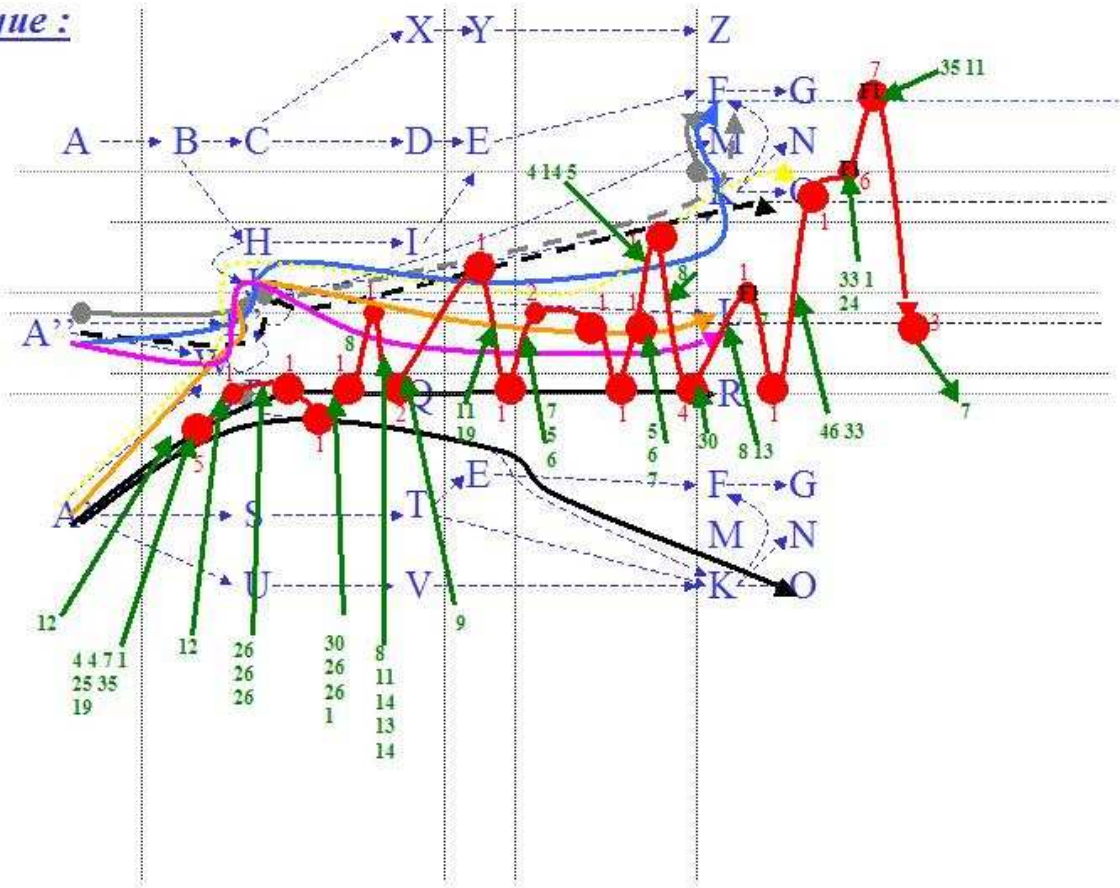


▪ Séance 5 :

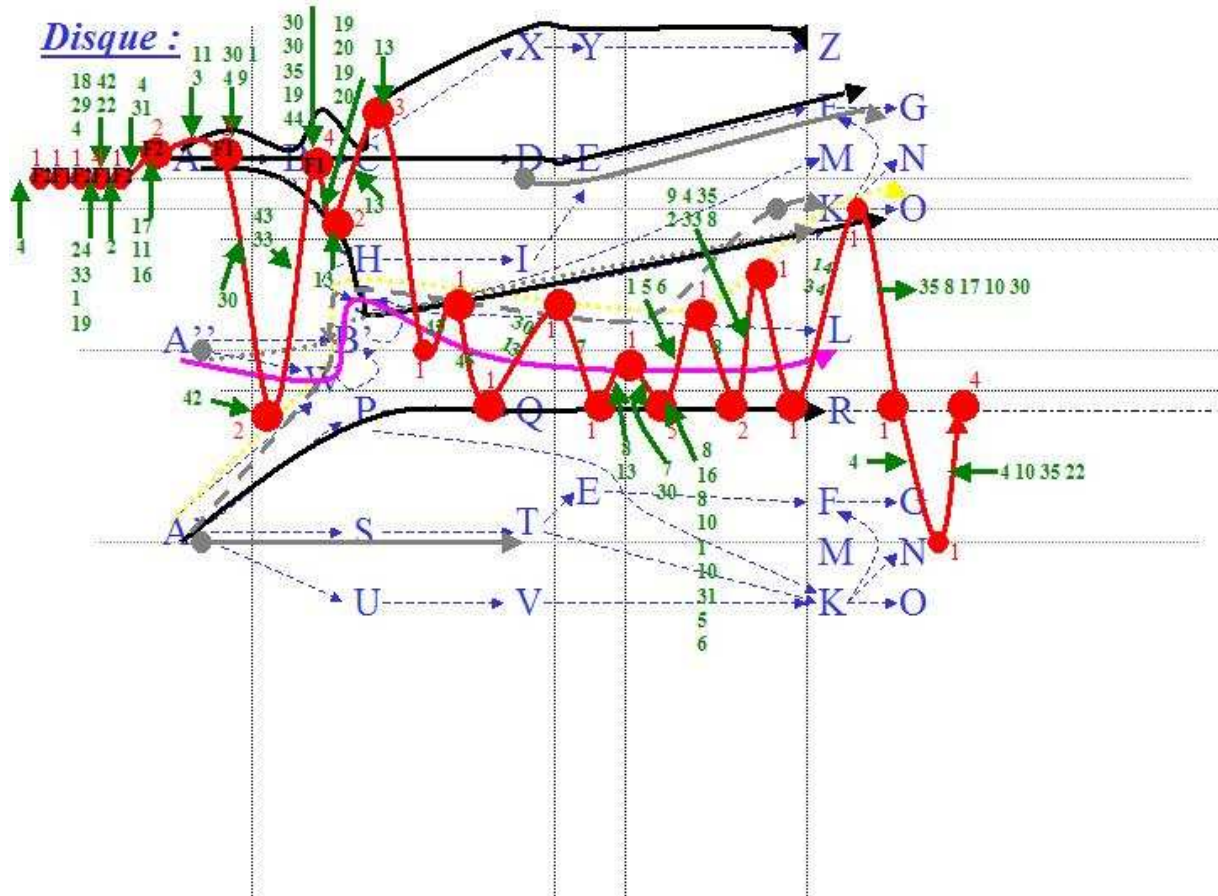


▪ Séance 6 :

Disque :

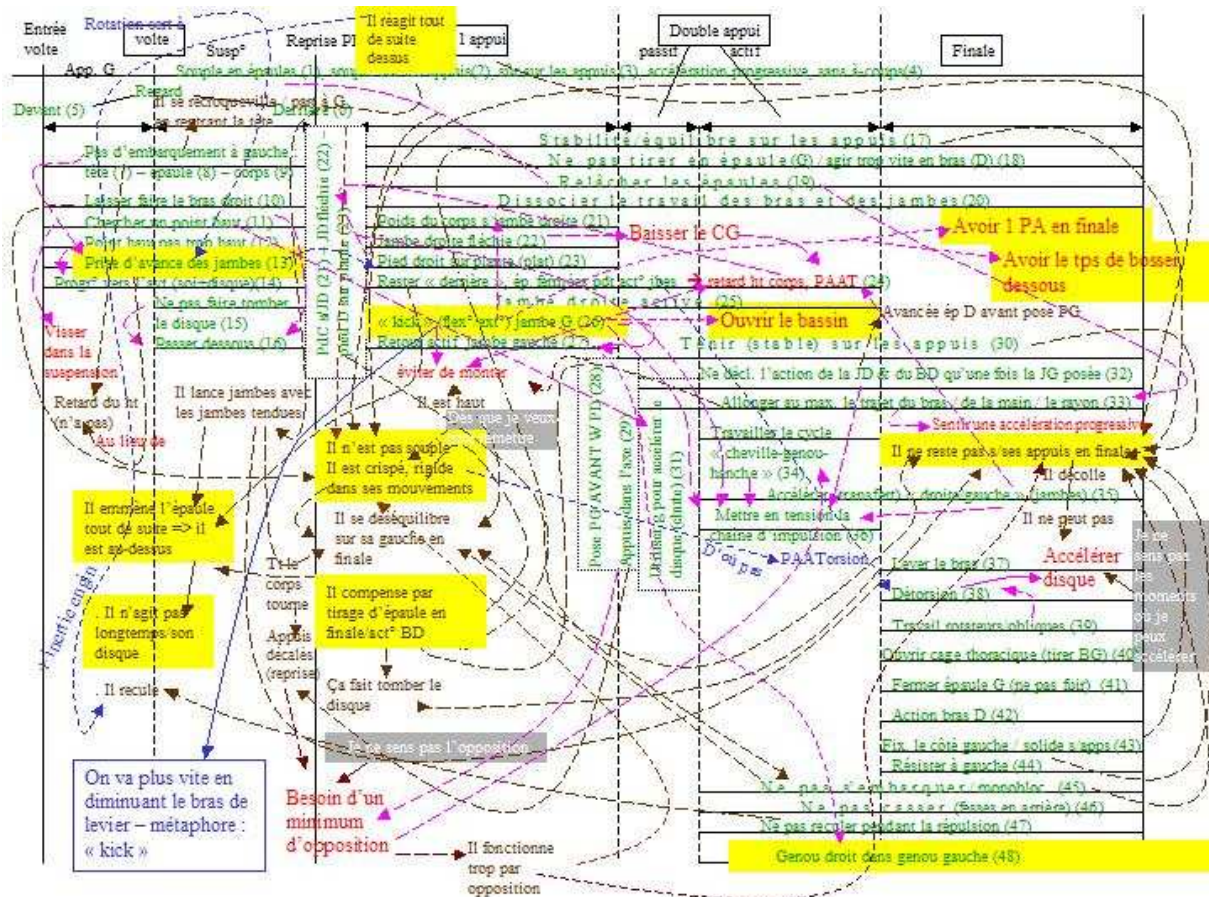


▪ Séance 7 :

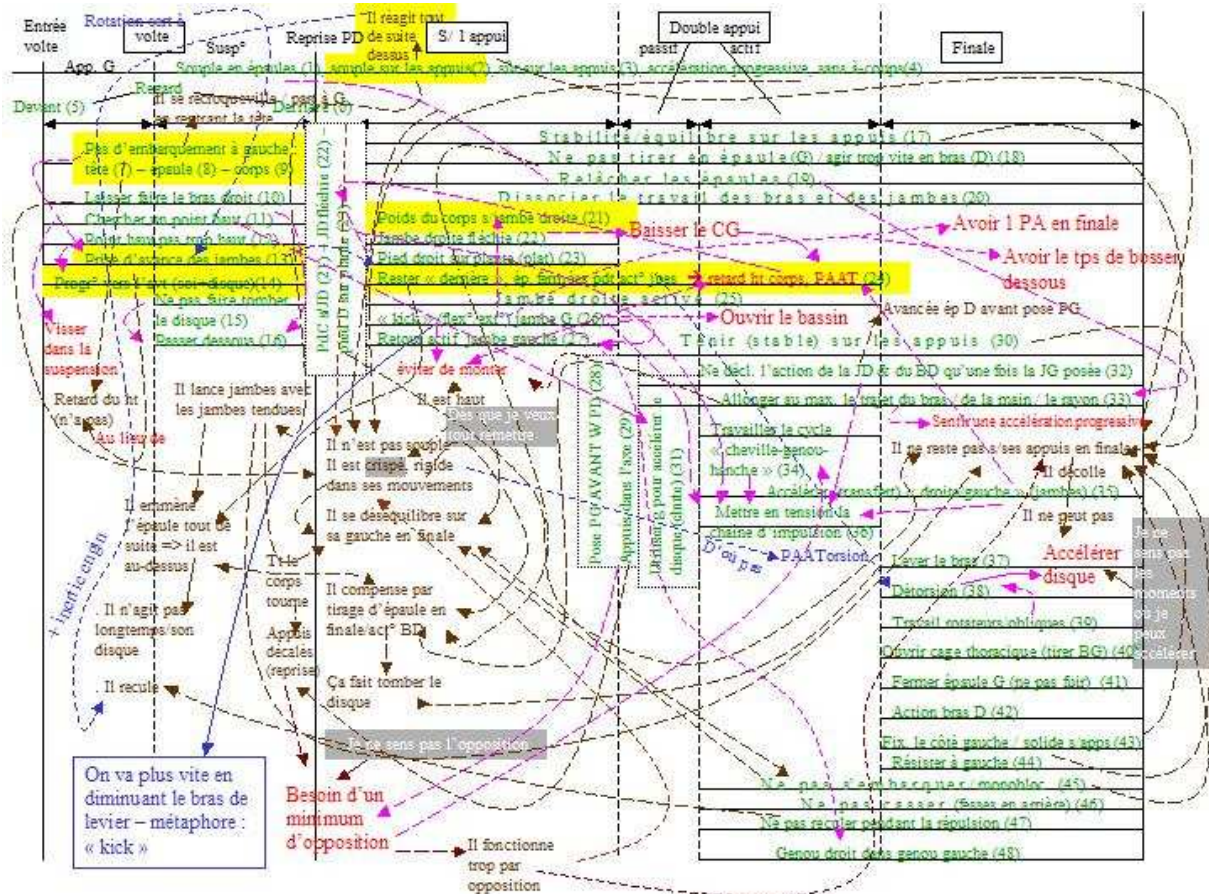


o schémas des prises de position au sein des réseaux (entretiens ante et post séance) :

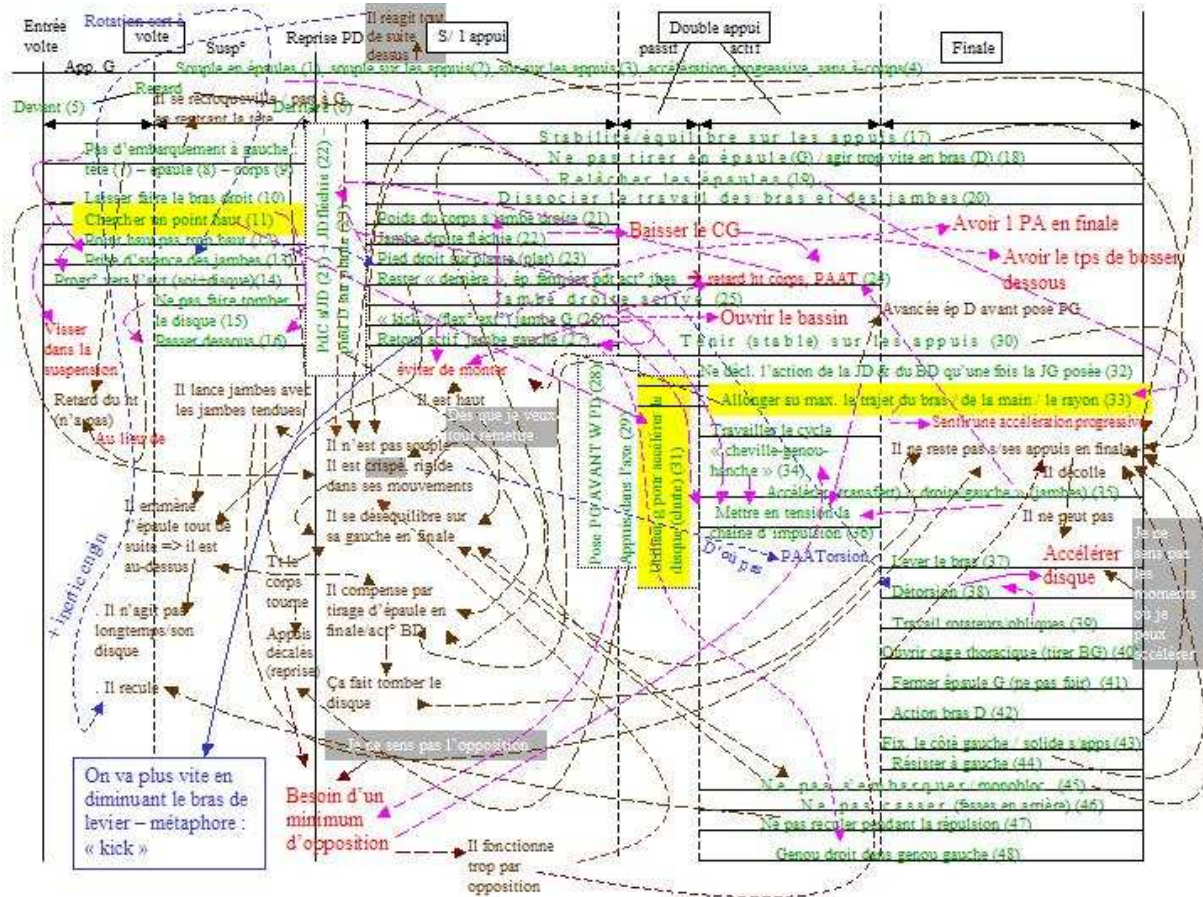
▪ entretien ante séance 3 :



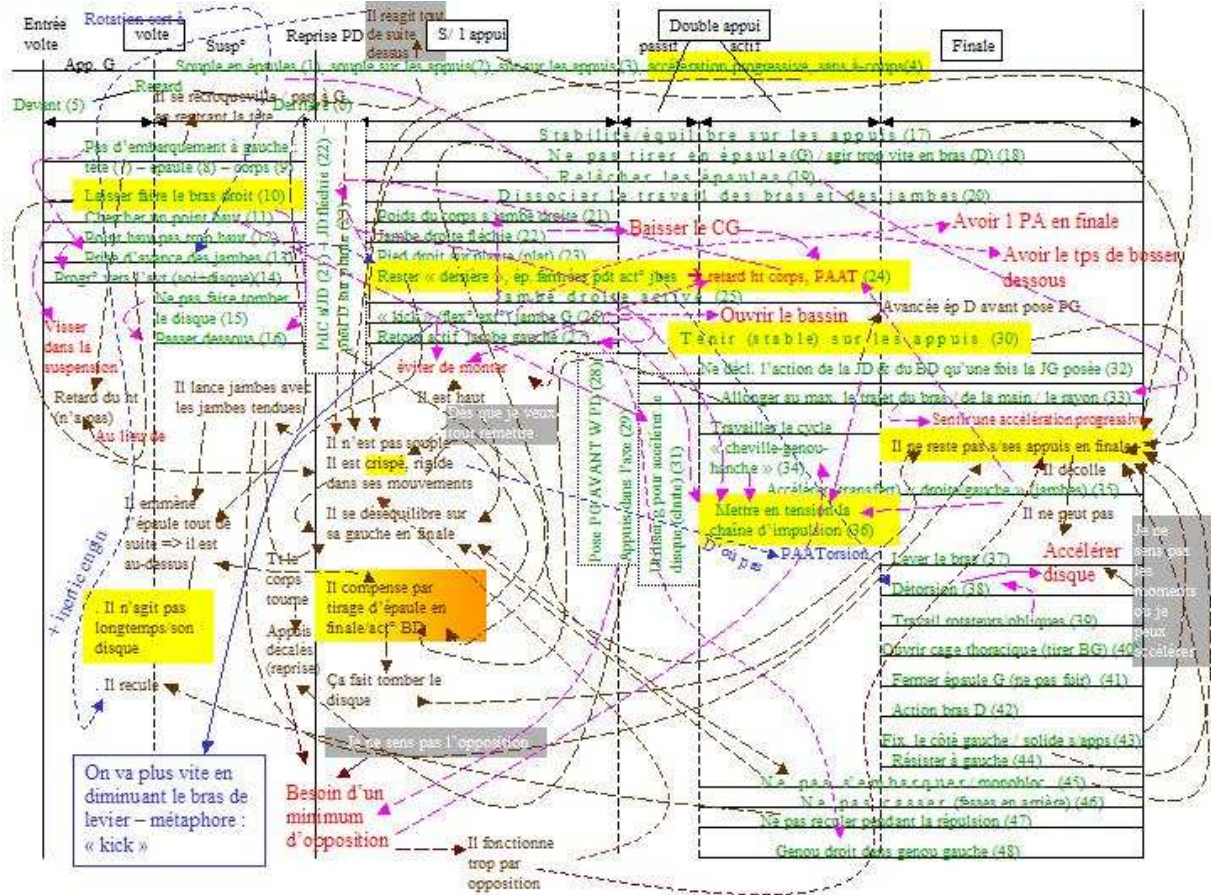
■ entretien post séance 3 :



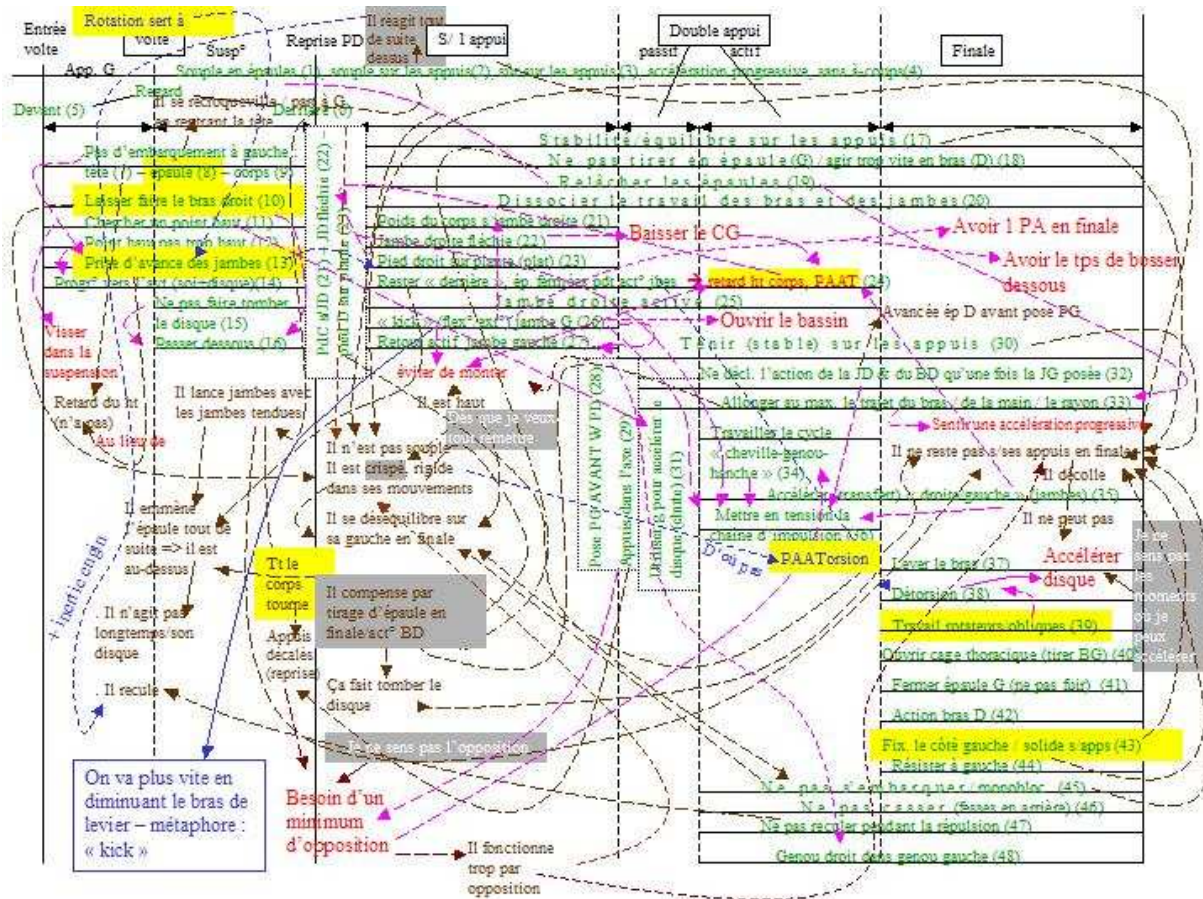
■ entretien ante séance 4 :



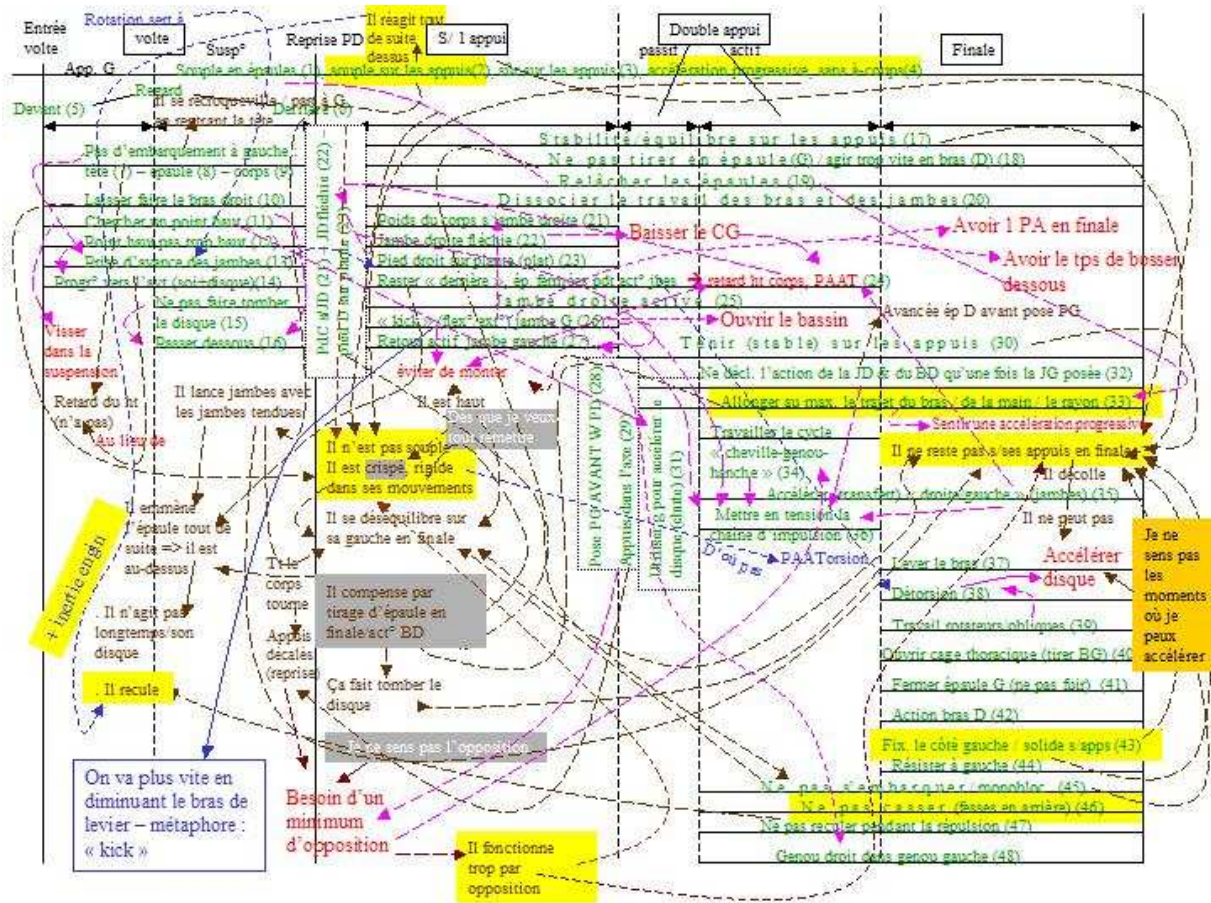
■ entretien post séance 4 :



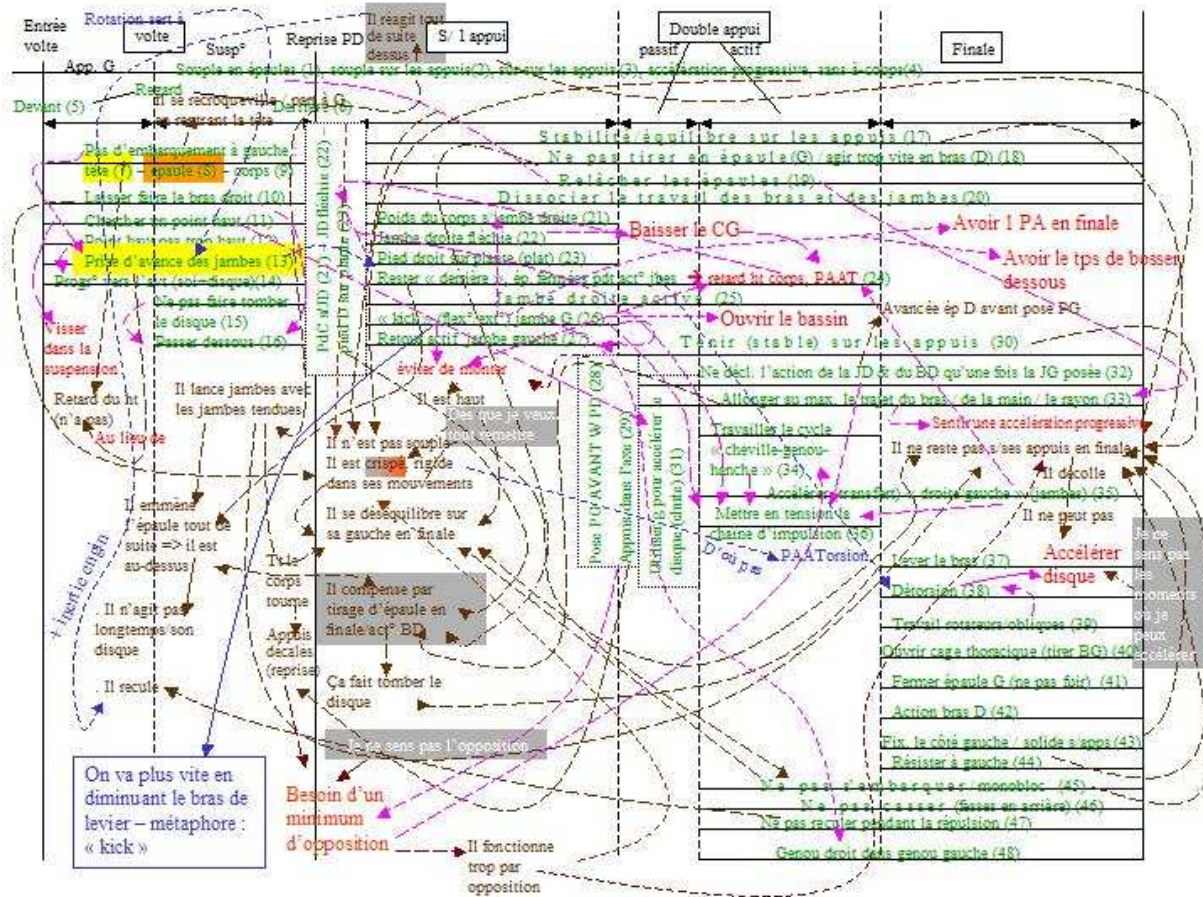
■ entretien ante séance 5 :



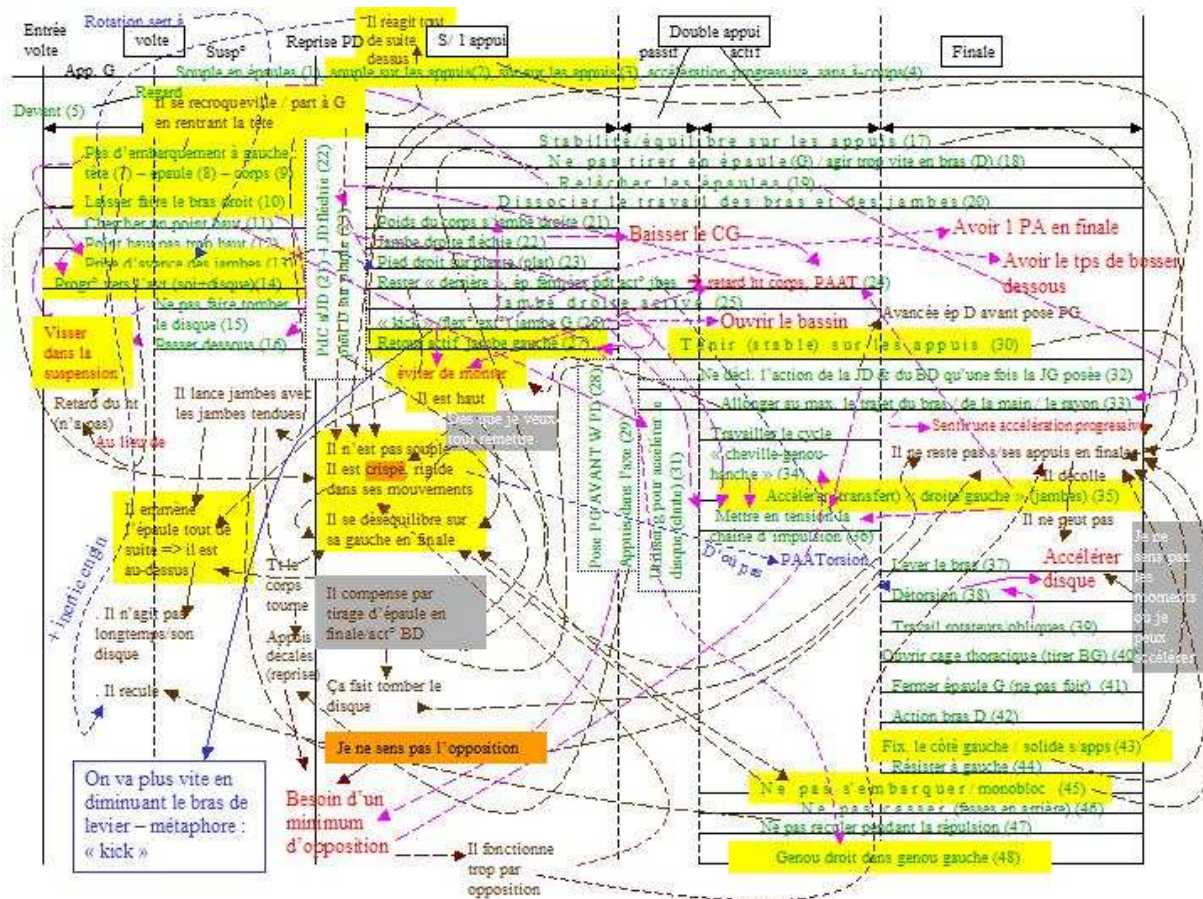
■ entretien post séance 5 :



▪ entretien post séance 6 :



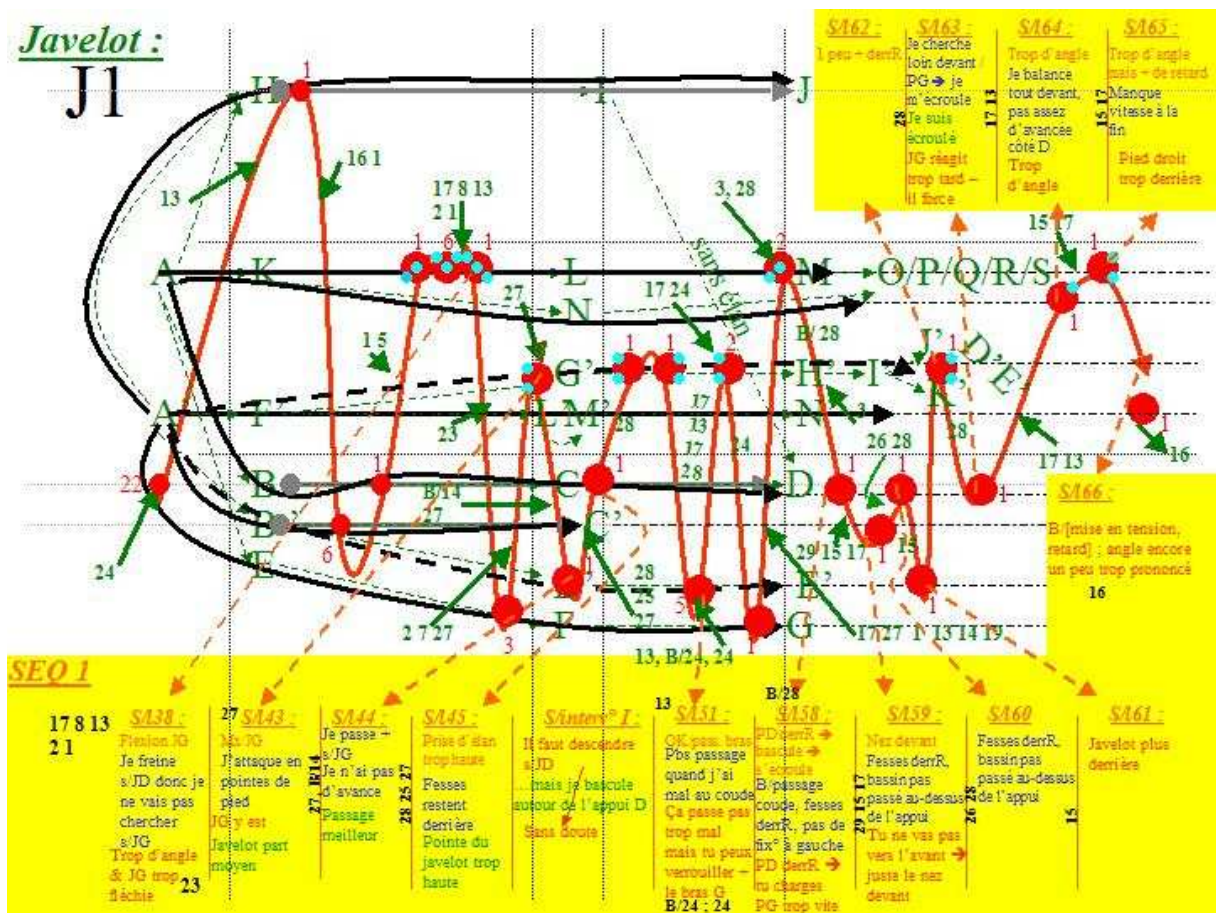
▪ entretien post séance 7 :



- Dyade javelot :

- o schémas intégrant les commentaires et points techniques abordés lors des entretiens d'auto-confrontation et sur le terrain ainsi que les gestes réalisés :

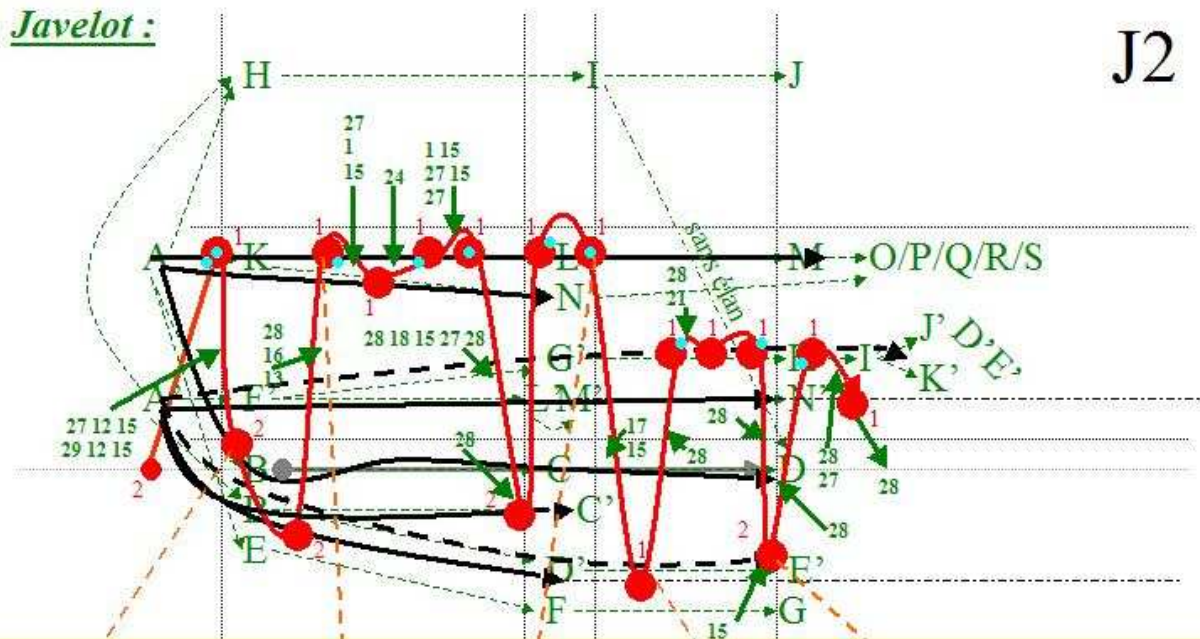
- Séance 1 :



▪ Séance 2 :

Javelot :

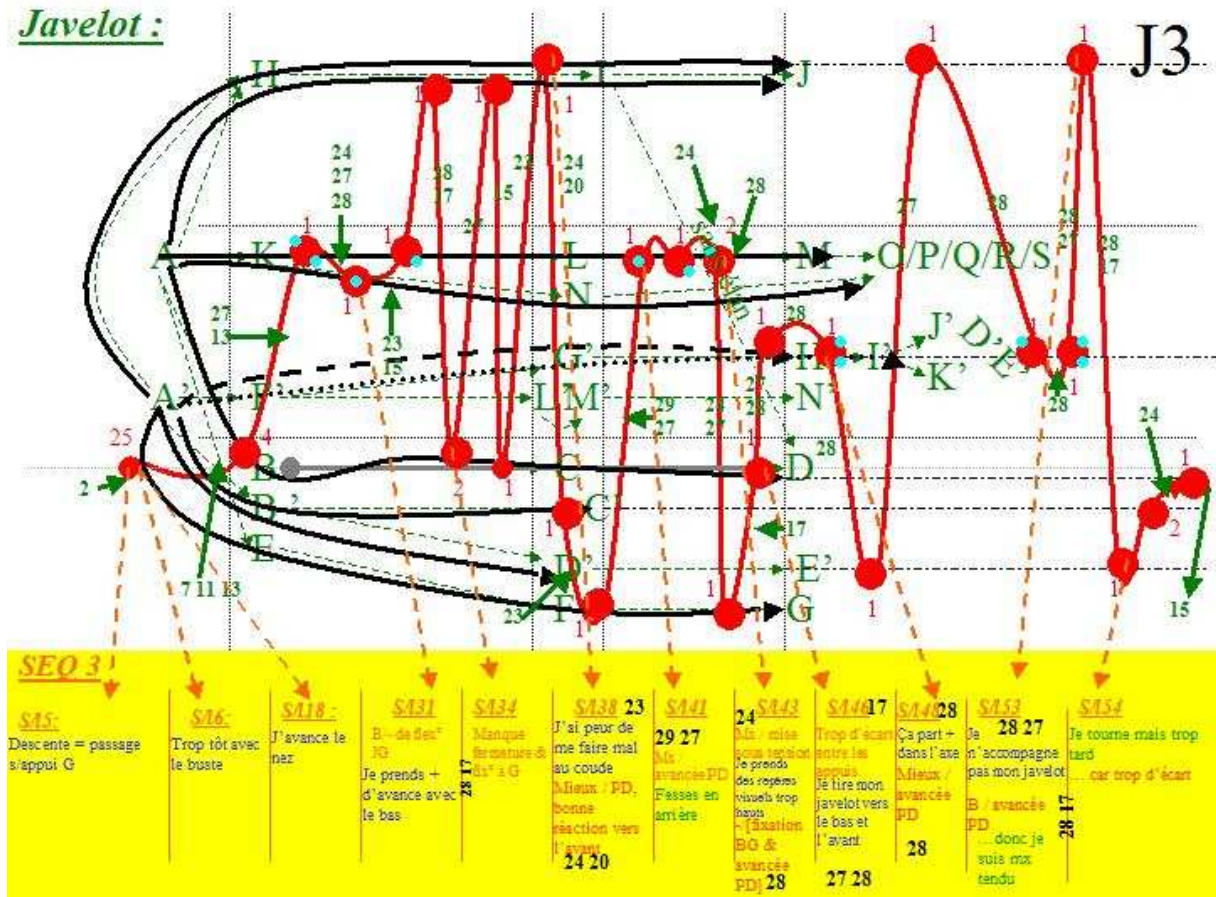
J2



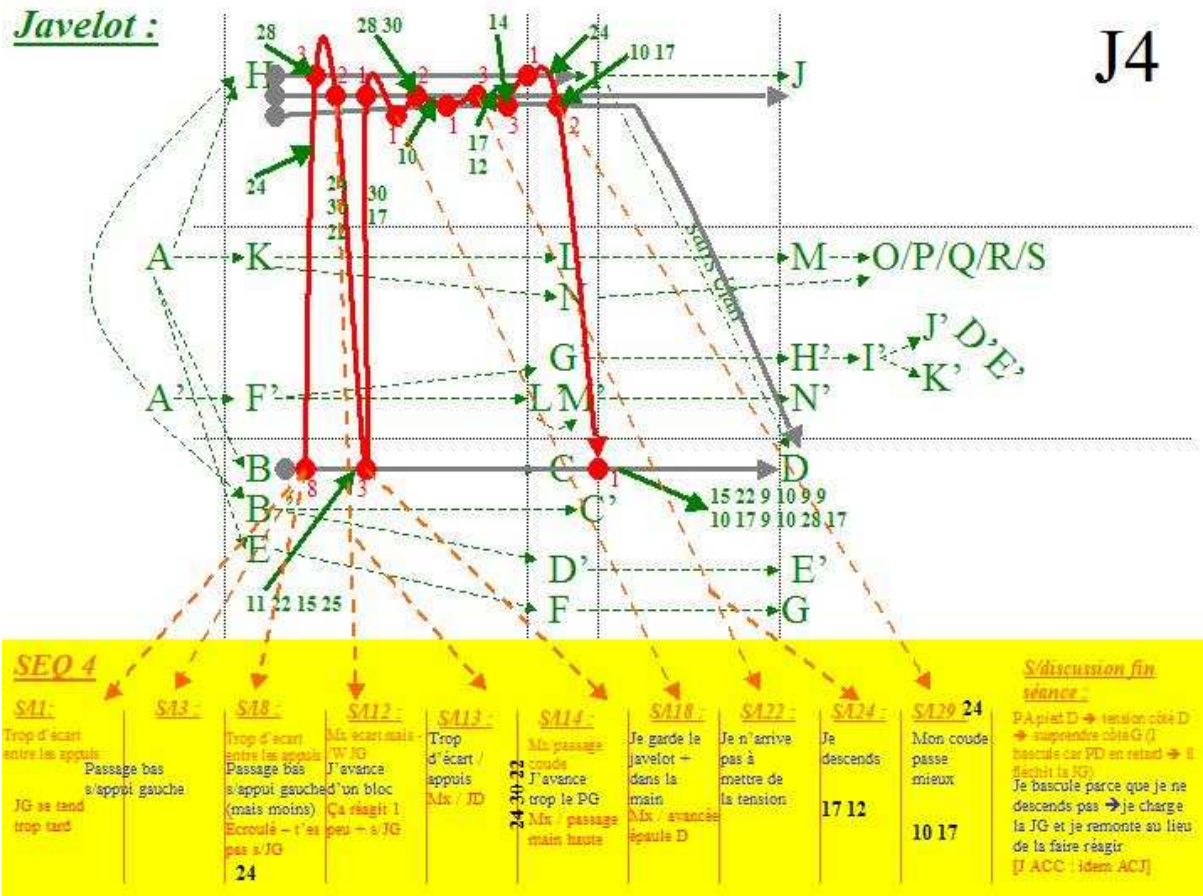
| <u>SEQ 2</u> | <u>S14</u> | <u>S15</u> | <u>S16</u> | <u>S17</u> |
|----------------------|---|--|---|--------------------------------|
| 27 12 15 29 12 15 | 26 16 13 Épaule D passe trop tard 27 1 15 | Bonne mise en tension, trop d'angle droit amener plus loin son PD Pas assez de PA Bonne mise en tension Si je monte de trop il va prendre un cran | Trop de flexion JG Pas assez d'avance du PD, je suis solide mais je ne passe pas assez devant Le pied droit ne va pas assez devant ... ça augmente l'écart en finale 28 | JG tend un peu trop tard 28 |

▪ Séance 3 :

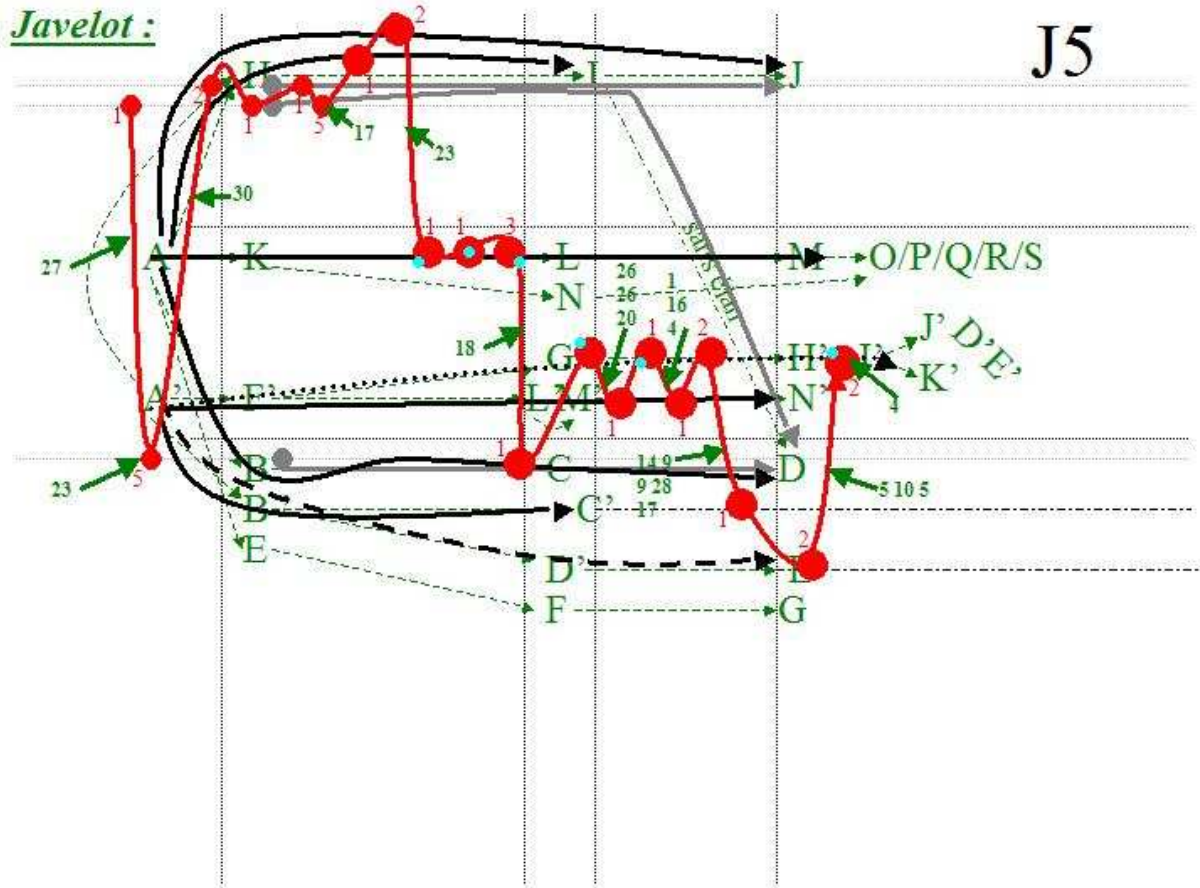
Javelot :



▪ Séance 4 :

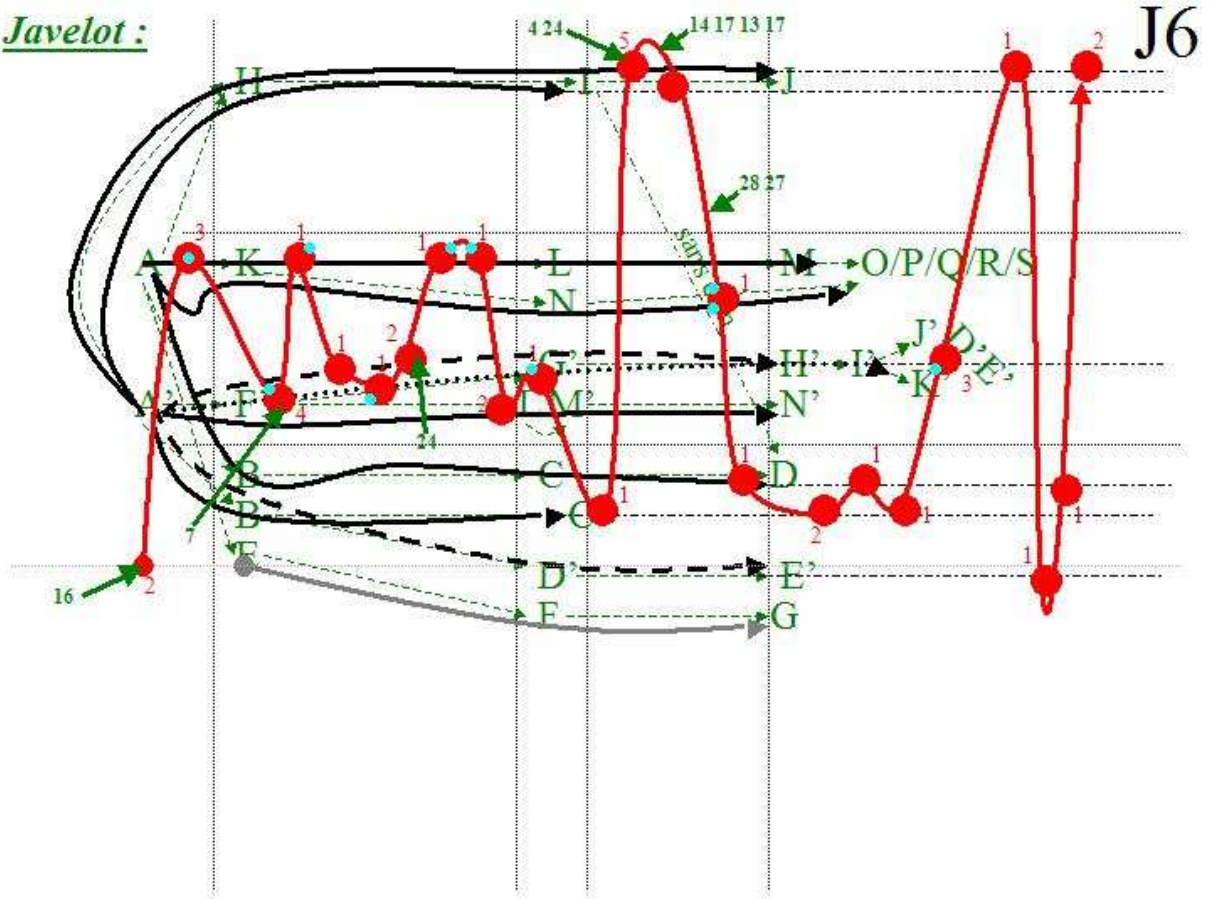


▪ Séance 5 :



- Séance 6 :

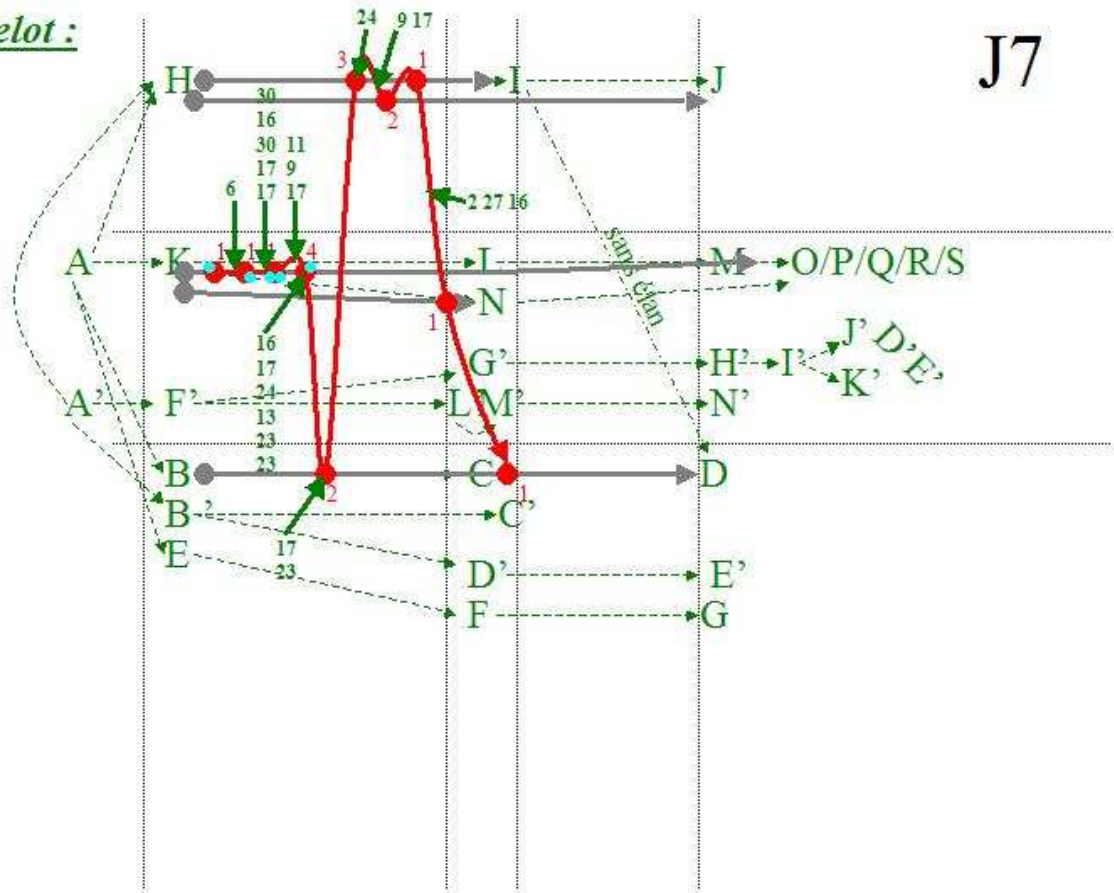
Javelot :



▪ Séance 7 :

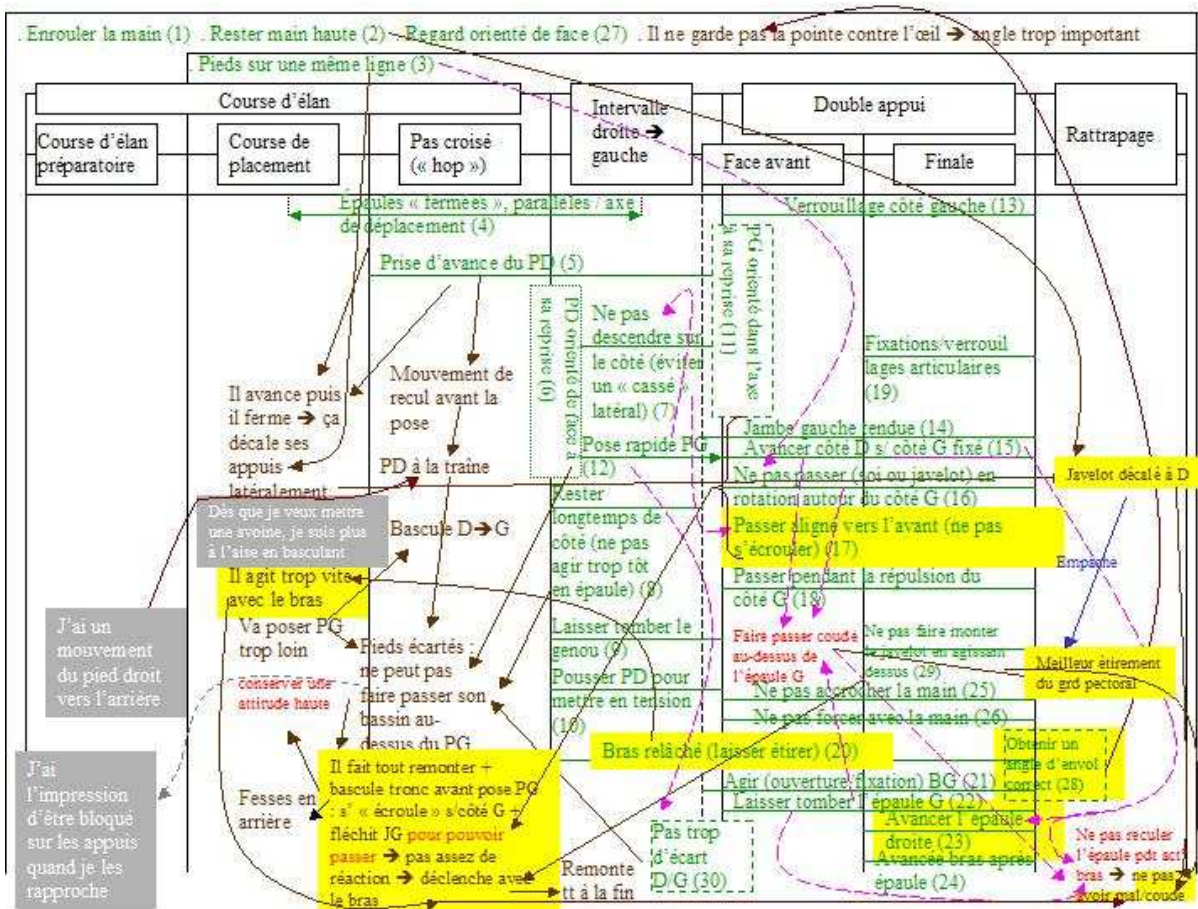
Javelot :

J7

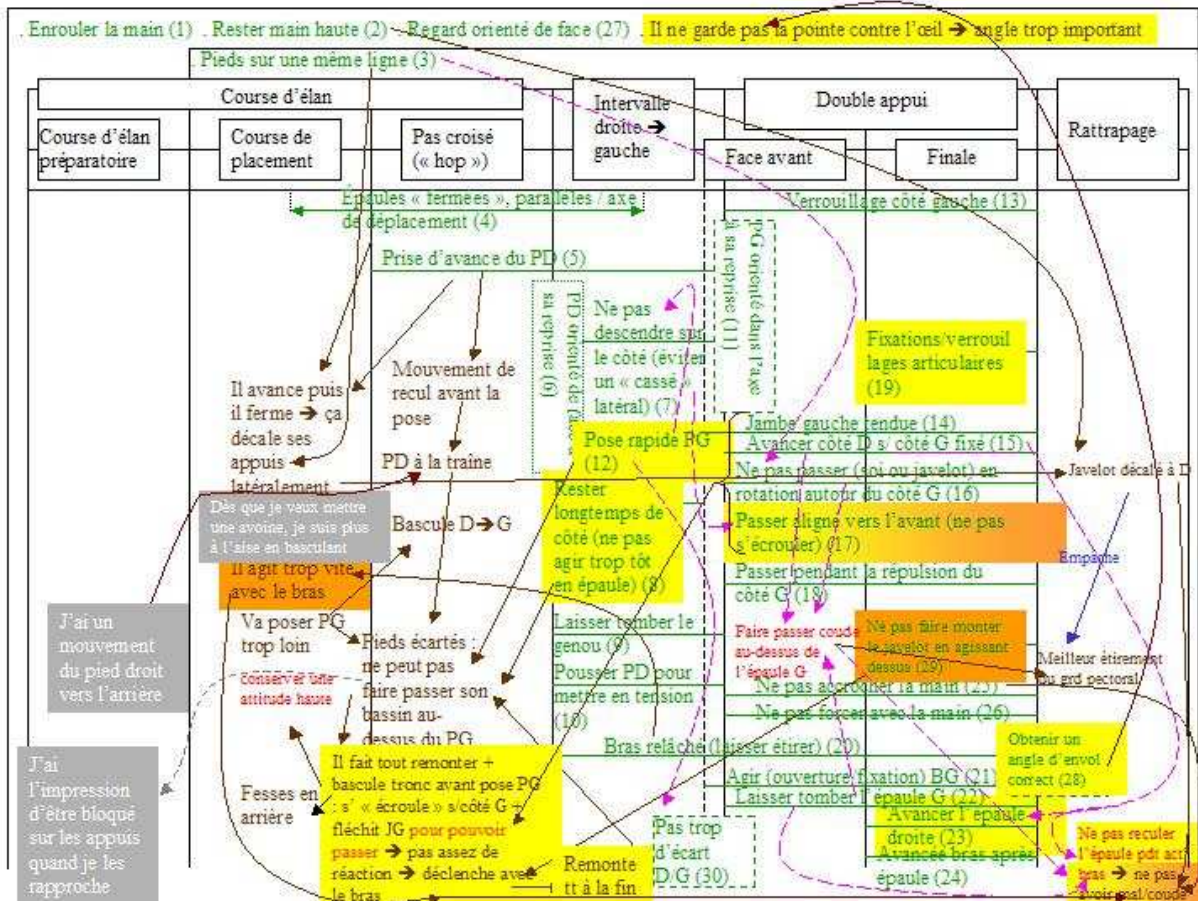


- o schémas des prises de position au sein des réseaux (entretiens ante et post séance) :

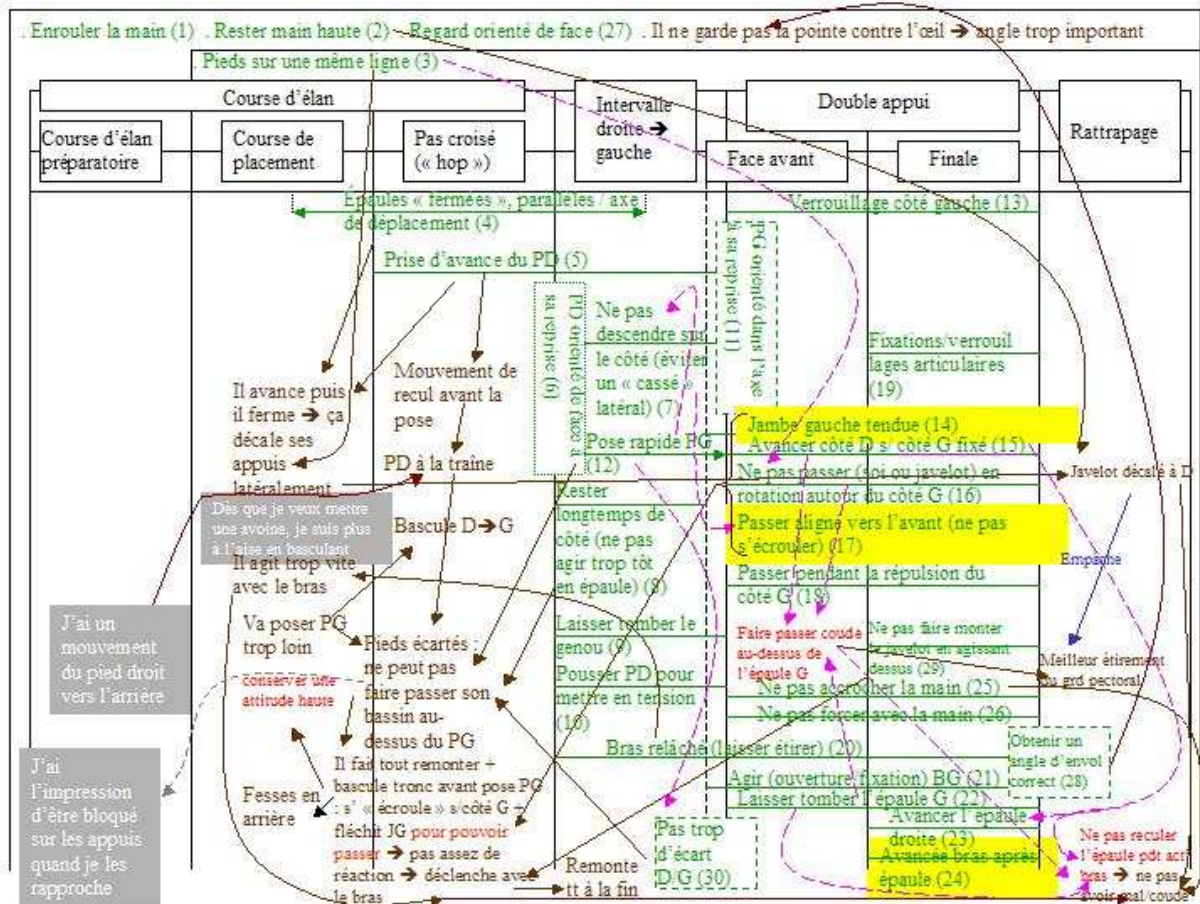
- entretien ante séance 3 :



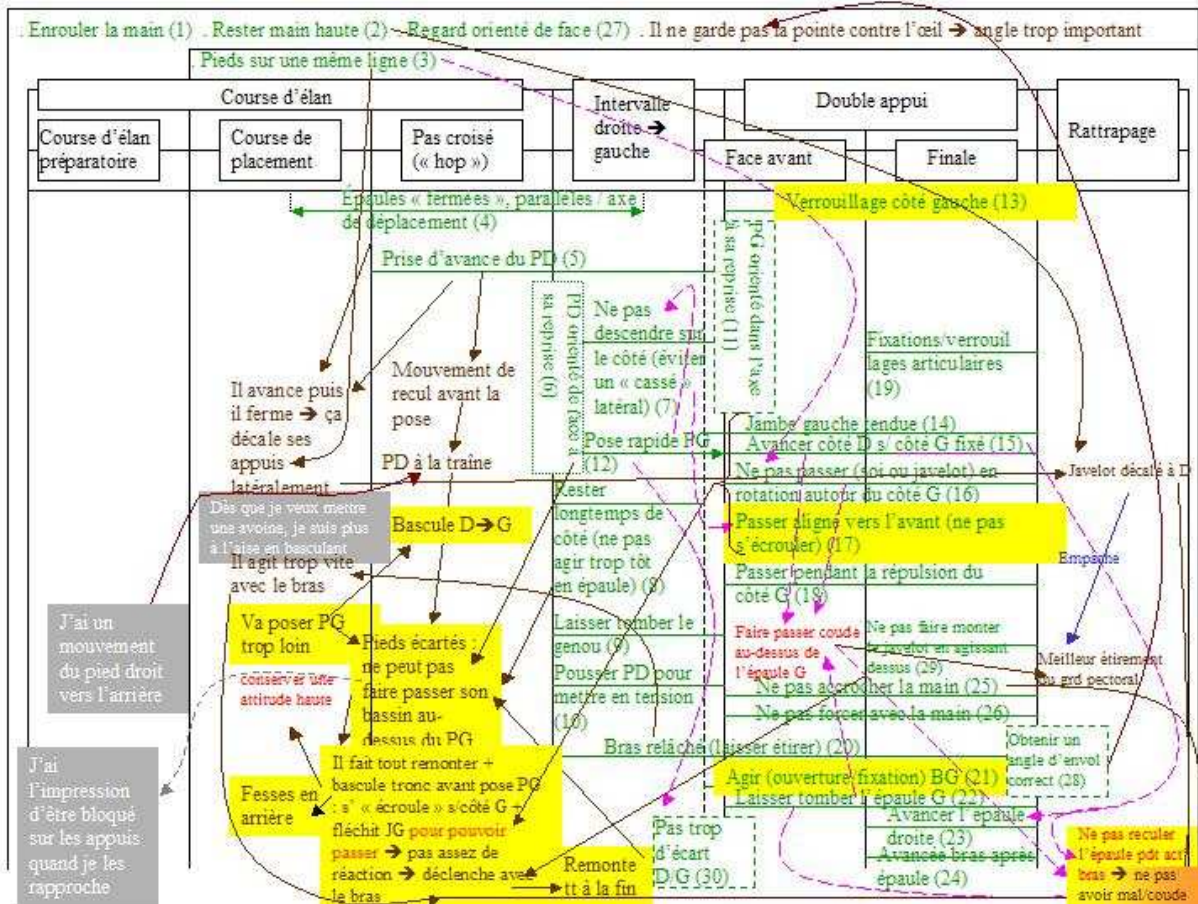
■ entretien post séance 3 :



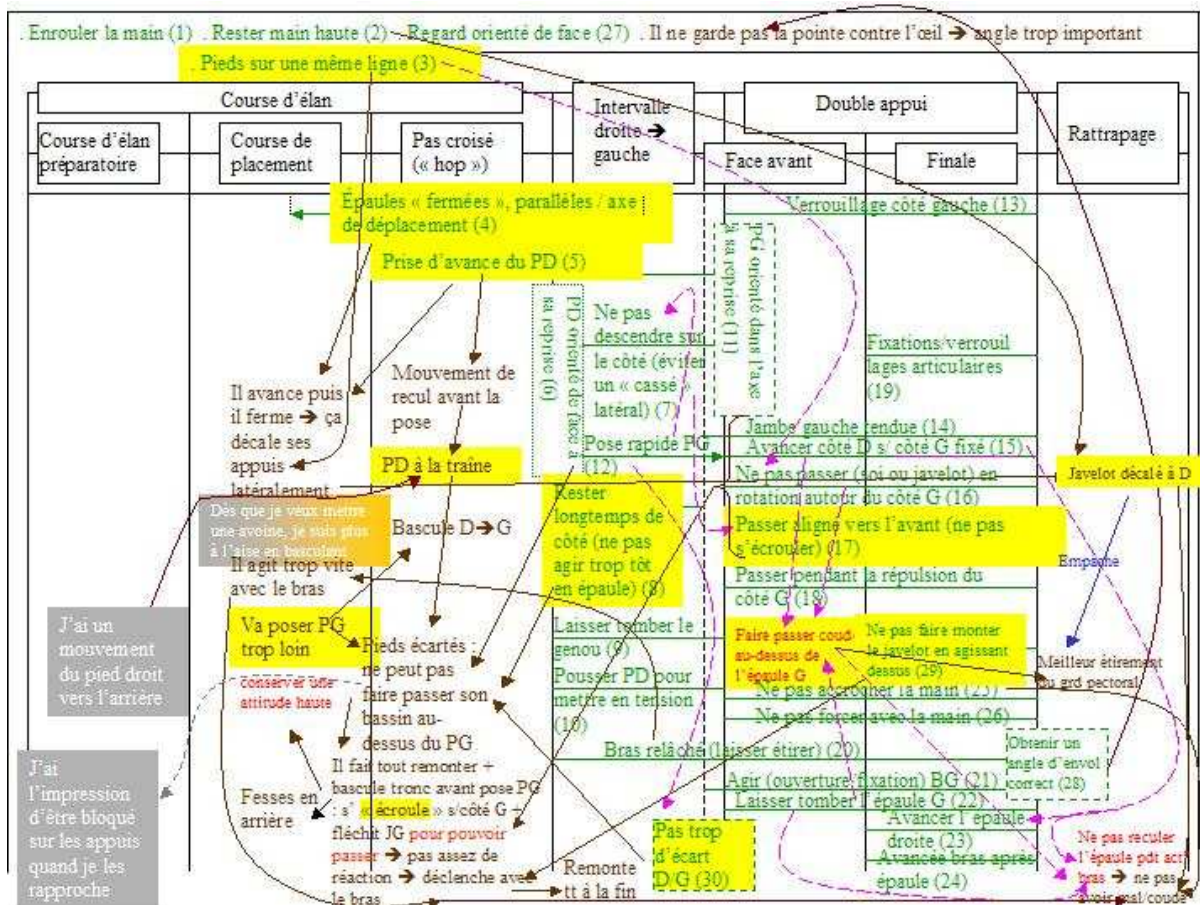
■ entretien ante séance 4 :



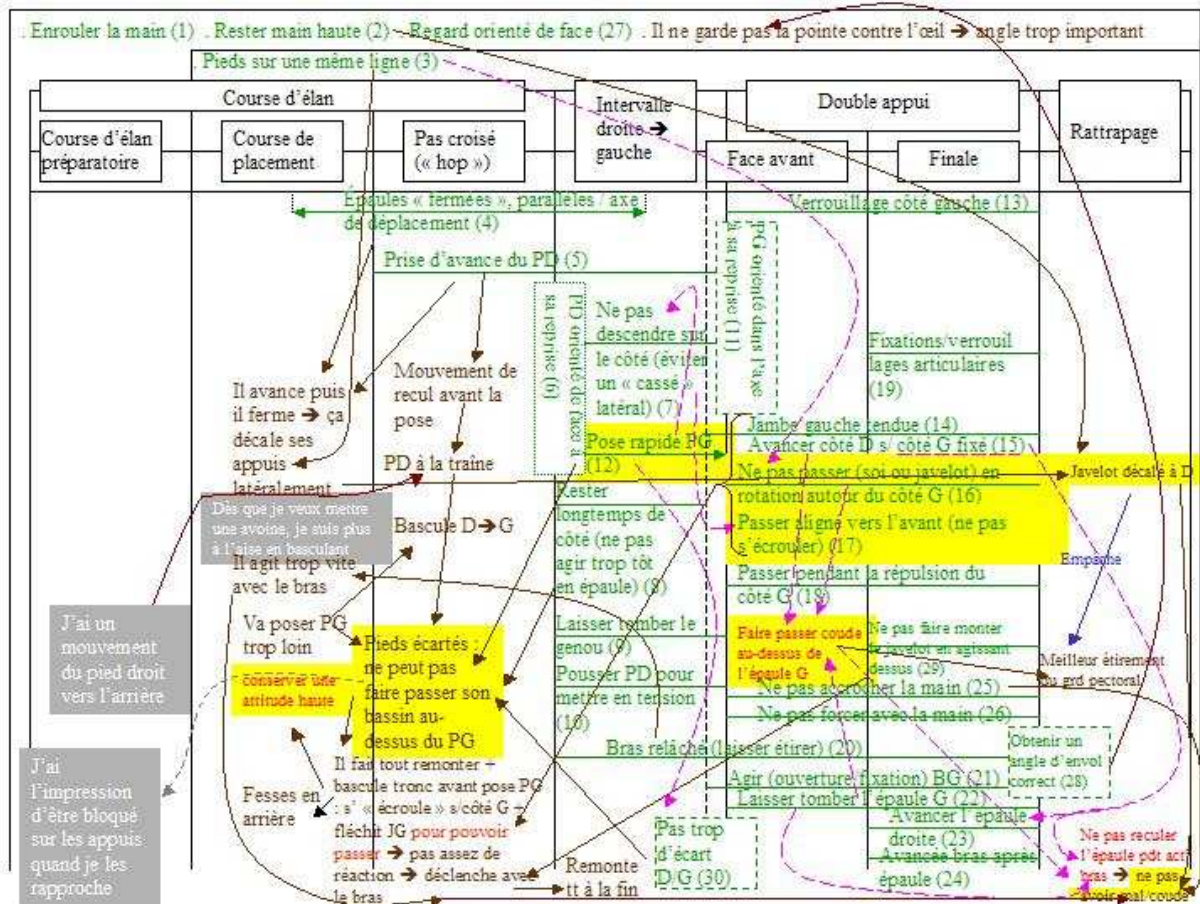
■ entretien post séance 4 :



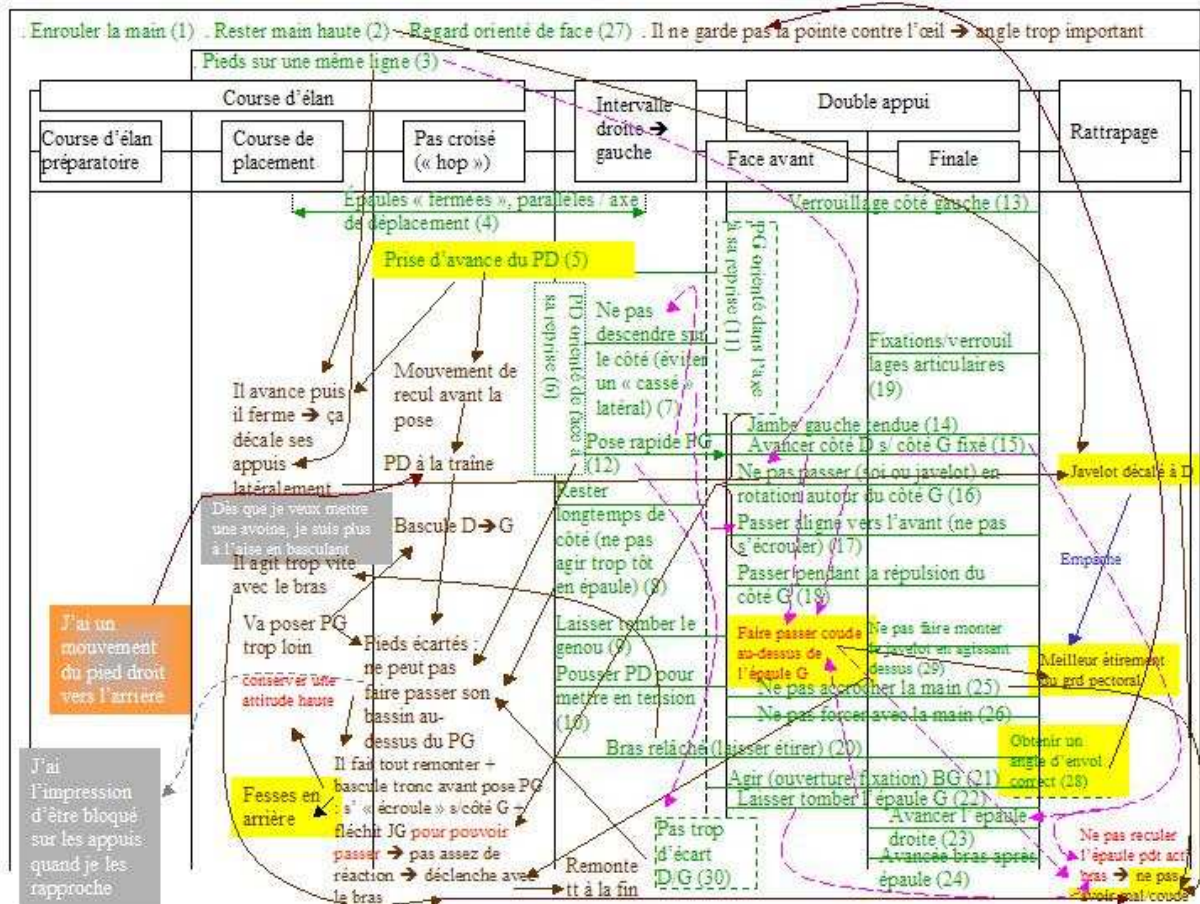
■ entretien postséance 5 :



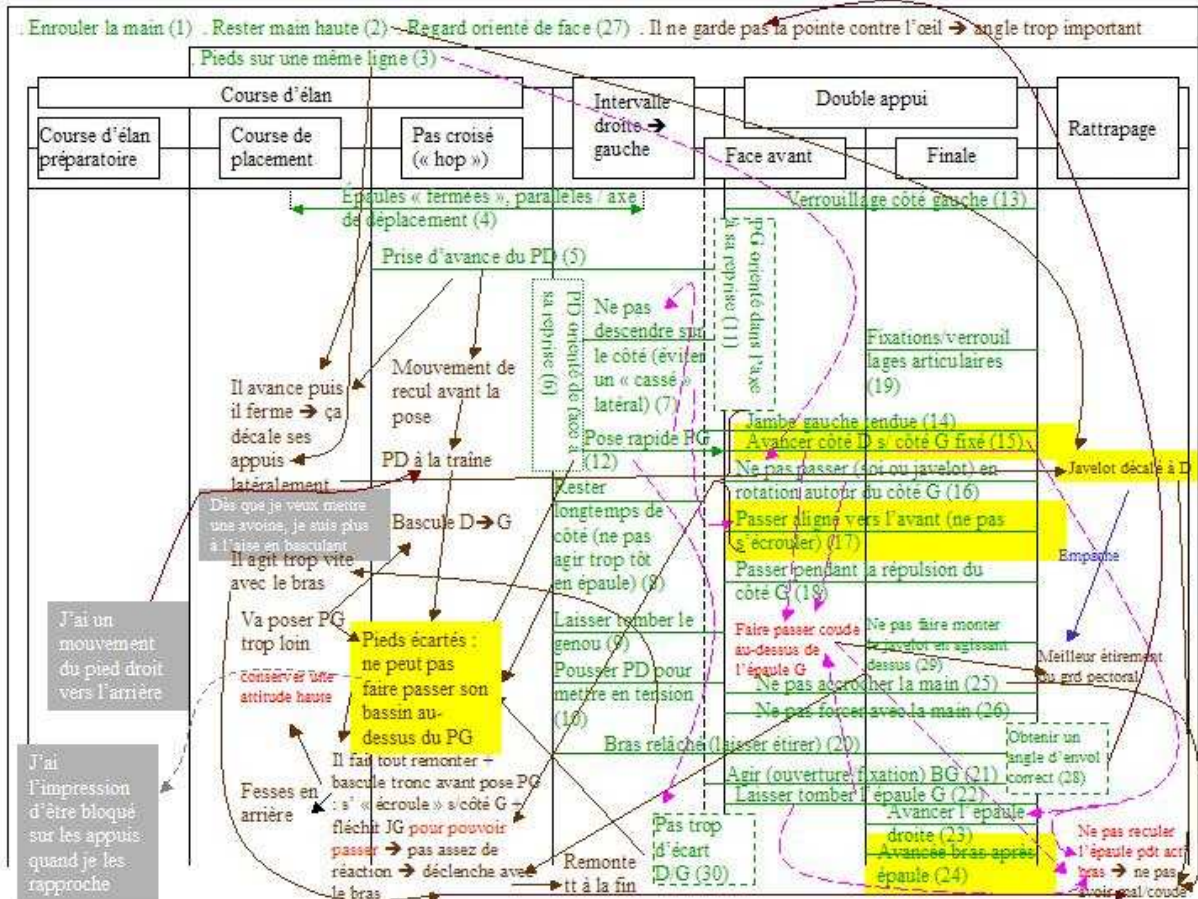
■ entretien ante séance 6 :



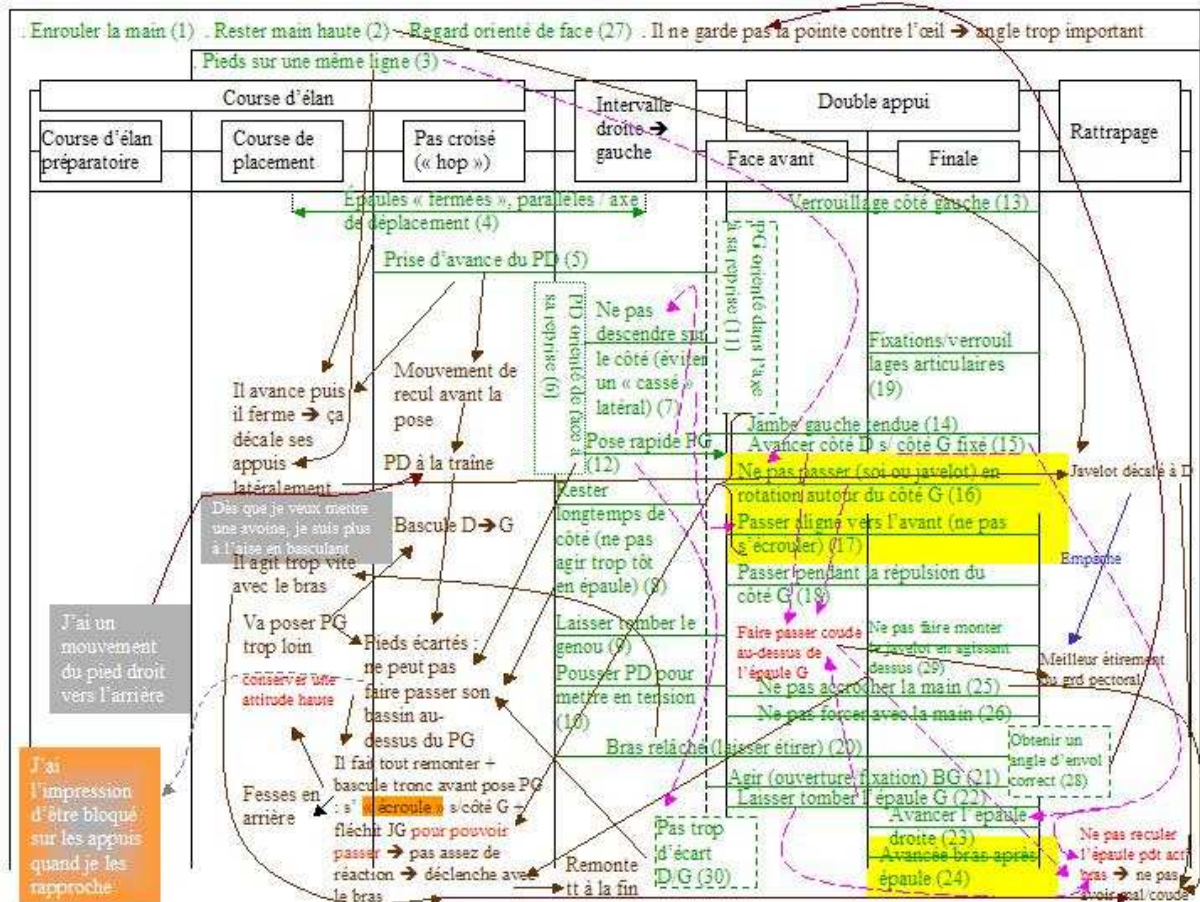
■ entretien post séance 6 :



■ entretien ante séance 7 :



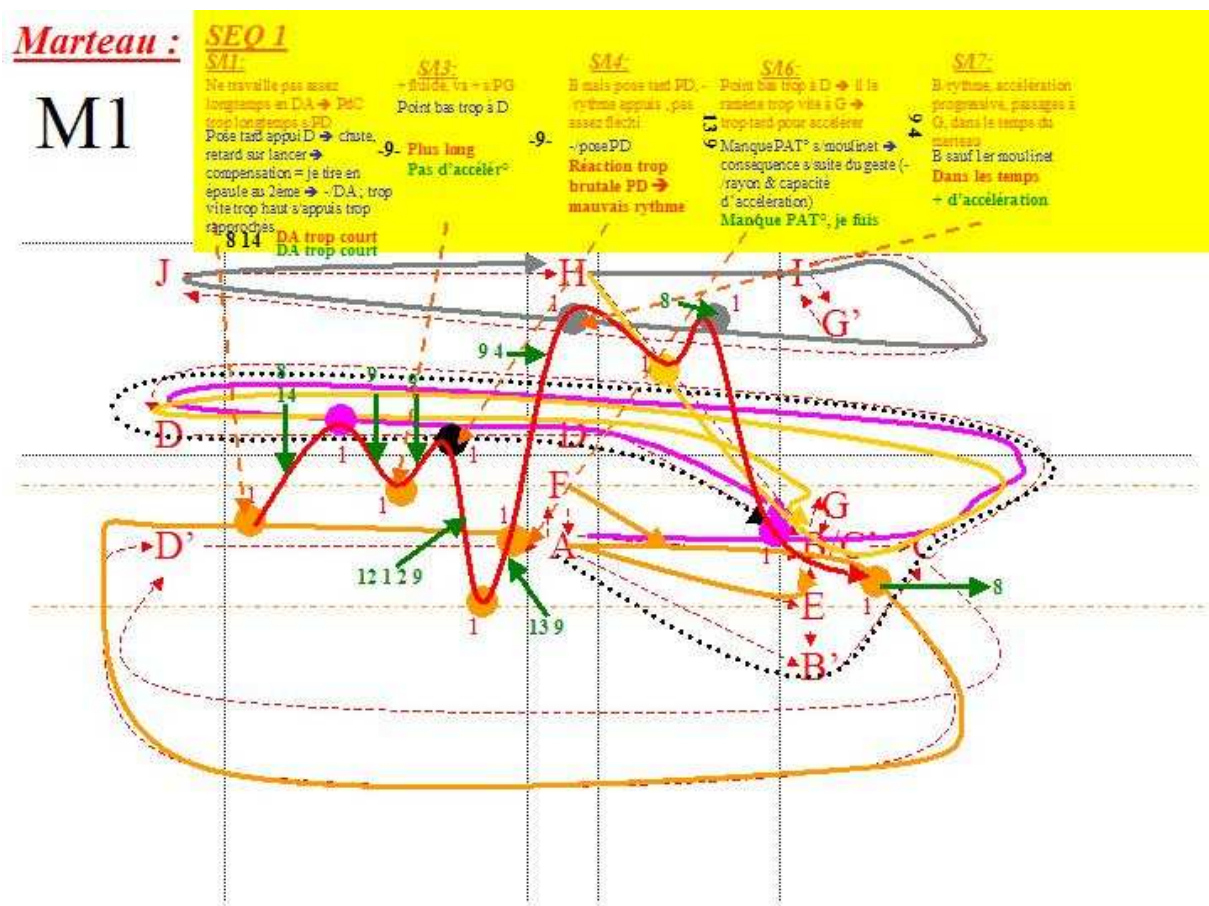
■ entretien post séance 7 :



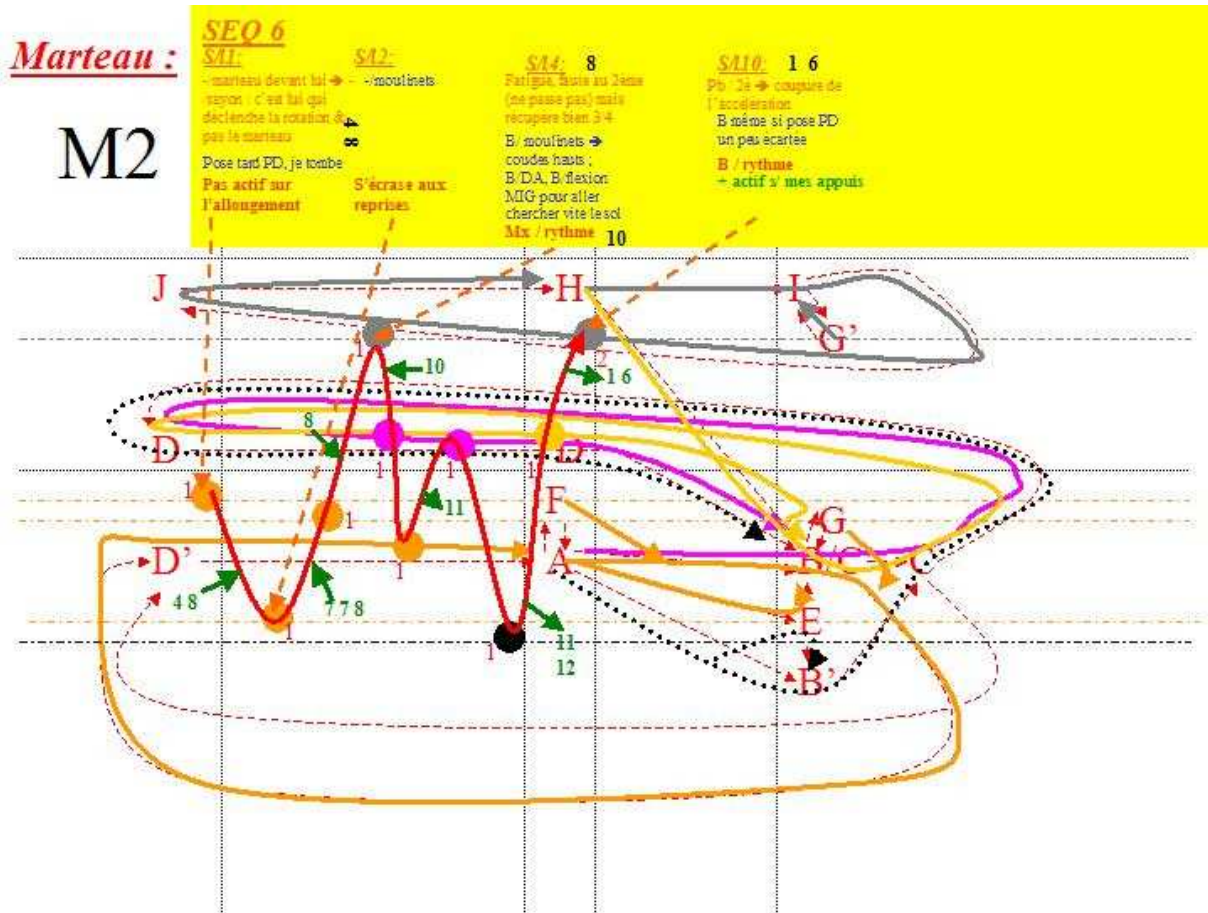
- Dyade marteau :

- o schémas intégrant les commentaires et points techniques abordés lors des entretiens d'auto-confrontation et sur le terrain ainsi que les gestes réalisés :

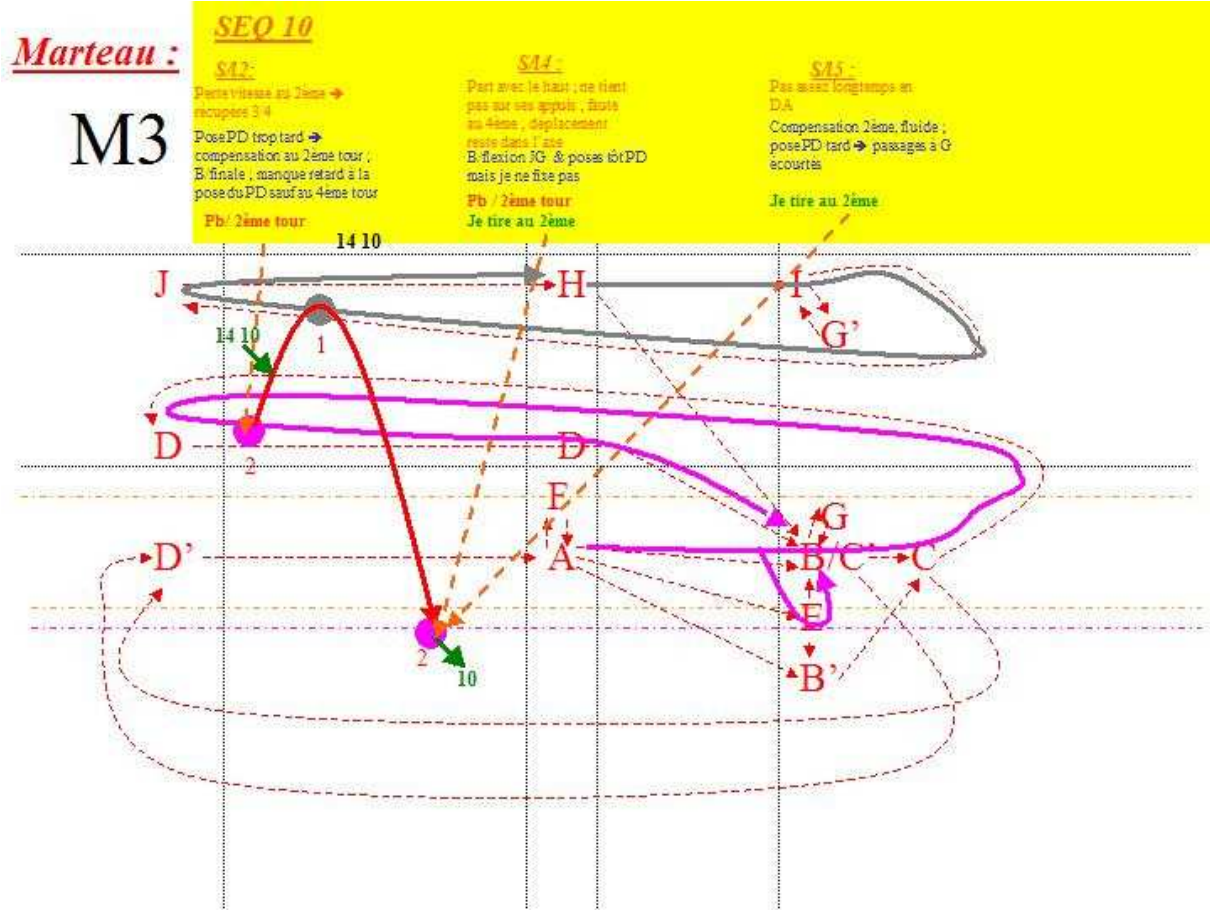
- Séance 1 :



▪ Séance 2 :



▪ Séance 3 :



▪ Séance 4 :

Marteau :

SEQ 13

M4

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| S11: [occulte jg [s] → poss PD pas assez vite B mis ça tire 1 peu Je tire au 2ème 12 | S14 - 3 Donne 1 rythme à mouliner-1er trajet Manque relâchement, passage à G Tu tires au 2ème Je tire au 2ème 7 8 5 10 14 | 10 S16: 10 Mix/pose PD | S19 - 10 Limite marteau Sait aller vite ou lanceur acciers le marteau - fixation & passage 4ème Ça ne fixe pas 13 10 3 | S111 - 11 12 Manque 1 peu de moyens physiques pour réaliser à G Je suis embarqué par le marteau Je ne fixe toujours pas |
|--|--|---|---|--|

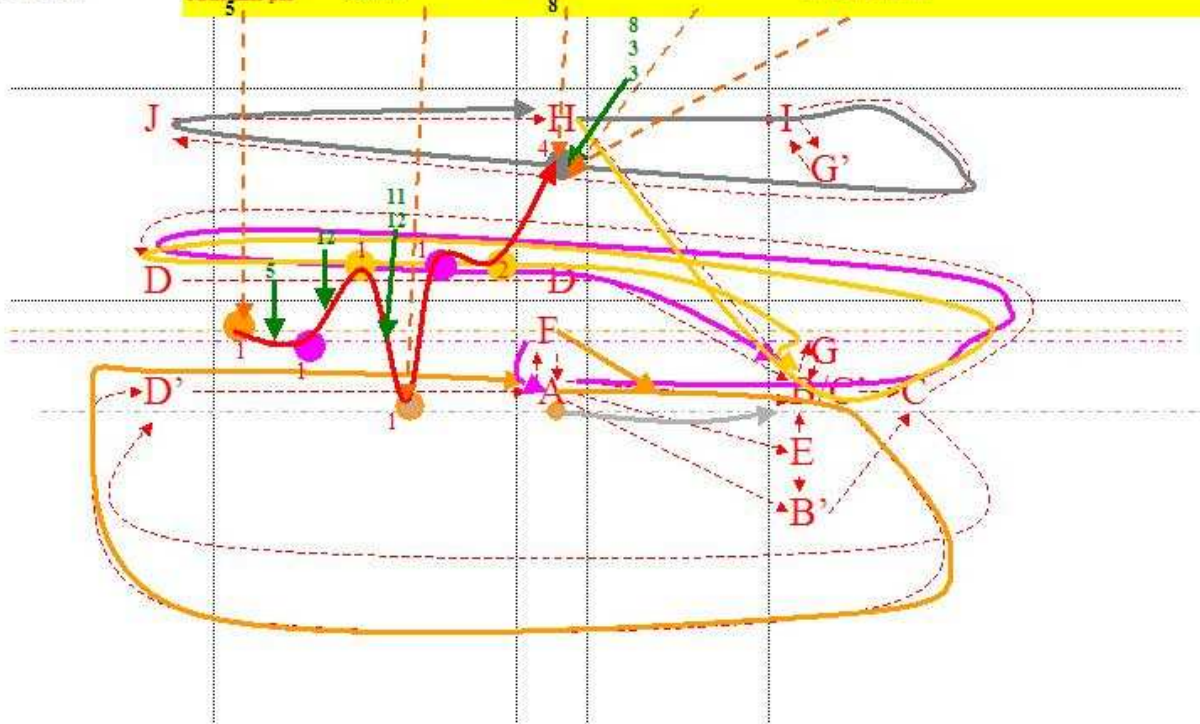
▪ Séance 5 :

Marteau :

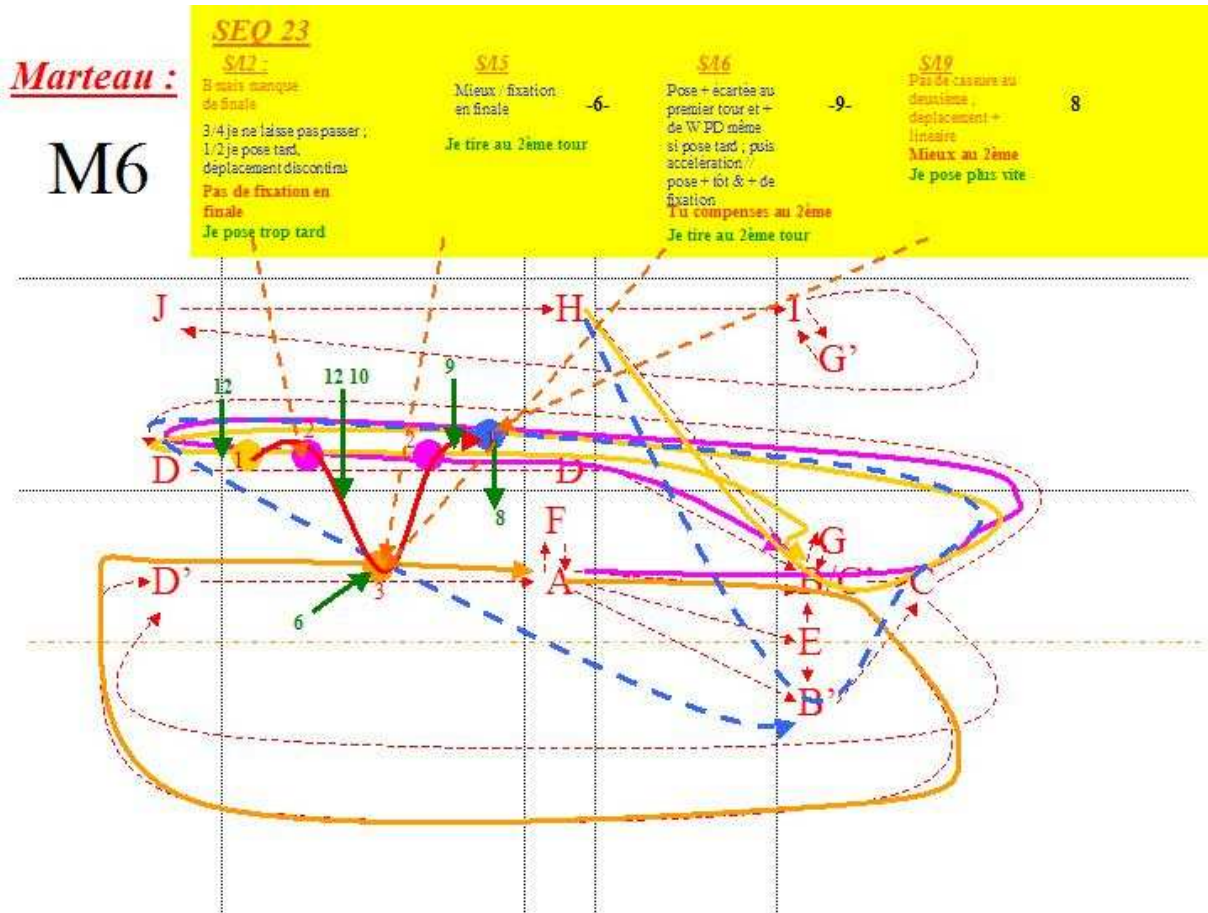
M5

SEQ 18

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| S11 : Pas assez relâché, pas assez fluide Manqua accélération 1/2 Je ne fixe pas Tu ne fixes pas | 11 12 S14 : S'arrête, état relâché Arrêt pour sécurité, pas de fixation sécurité | S18 : B mail C11'a fatigue Pose PD trop tard = fluide Mieux fixé | 3 S10 : Manque rayon à entre Je tire à 3ème | S11 : B v 2-3, B-relâchement, manque de contraction B mais fatigué : je ne peux pas finir Pas tout à fait fini |
|---|--|--|--|--|

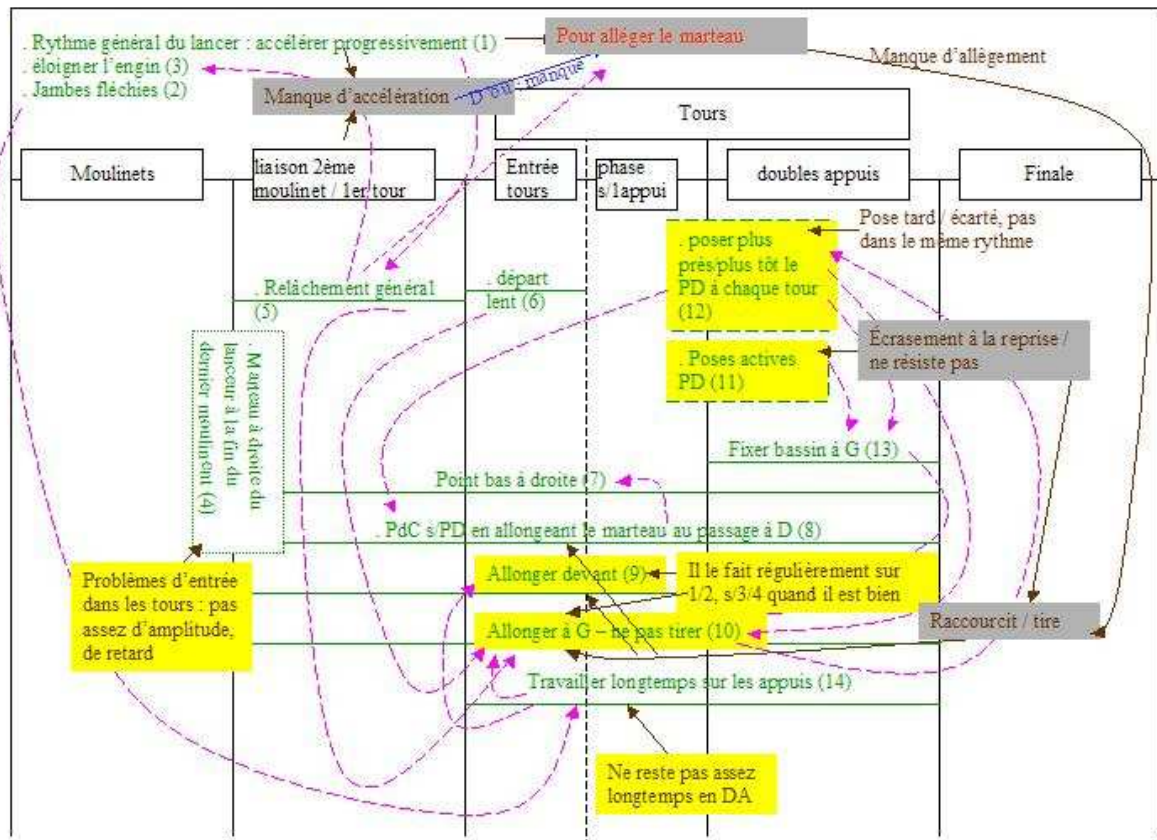


▪ Séance 6 :

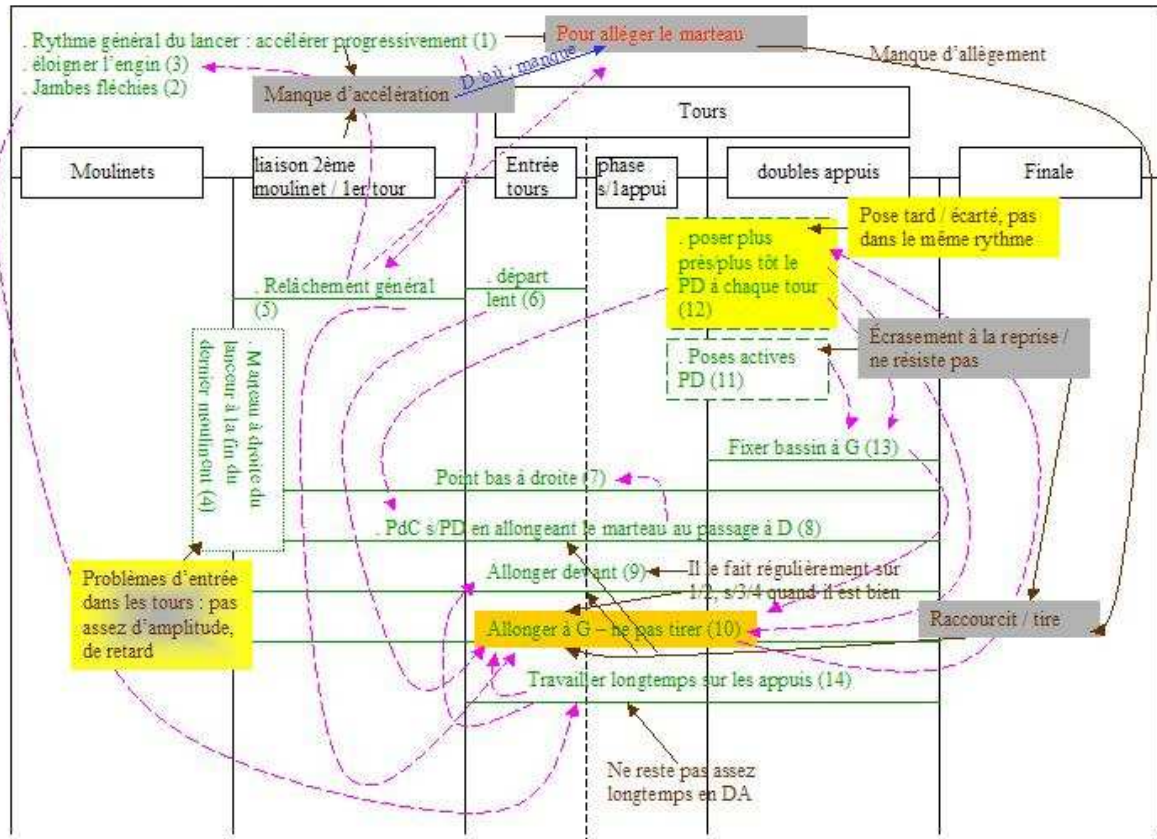


- o schémas des prises de position au sein des réseaux (entretiens ante et post séance) :

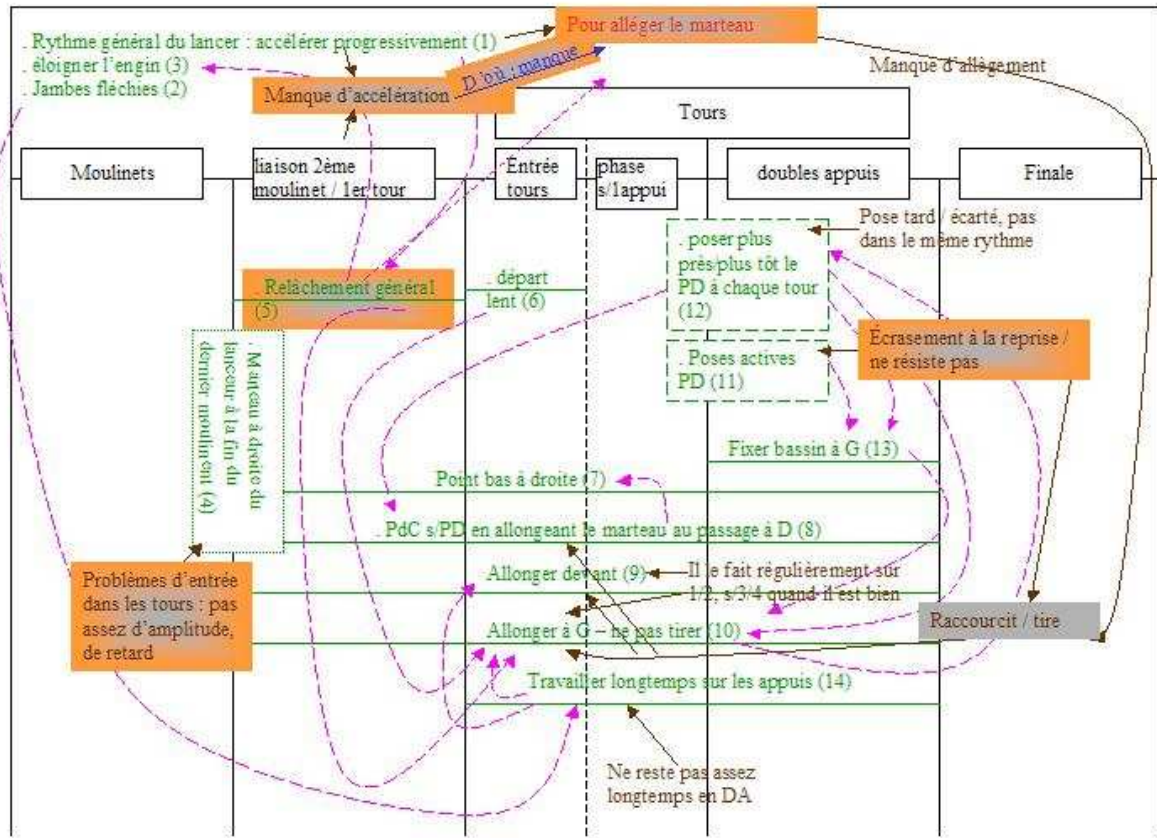
- entretien ante séance 4 :



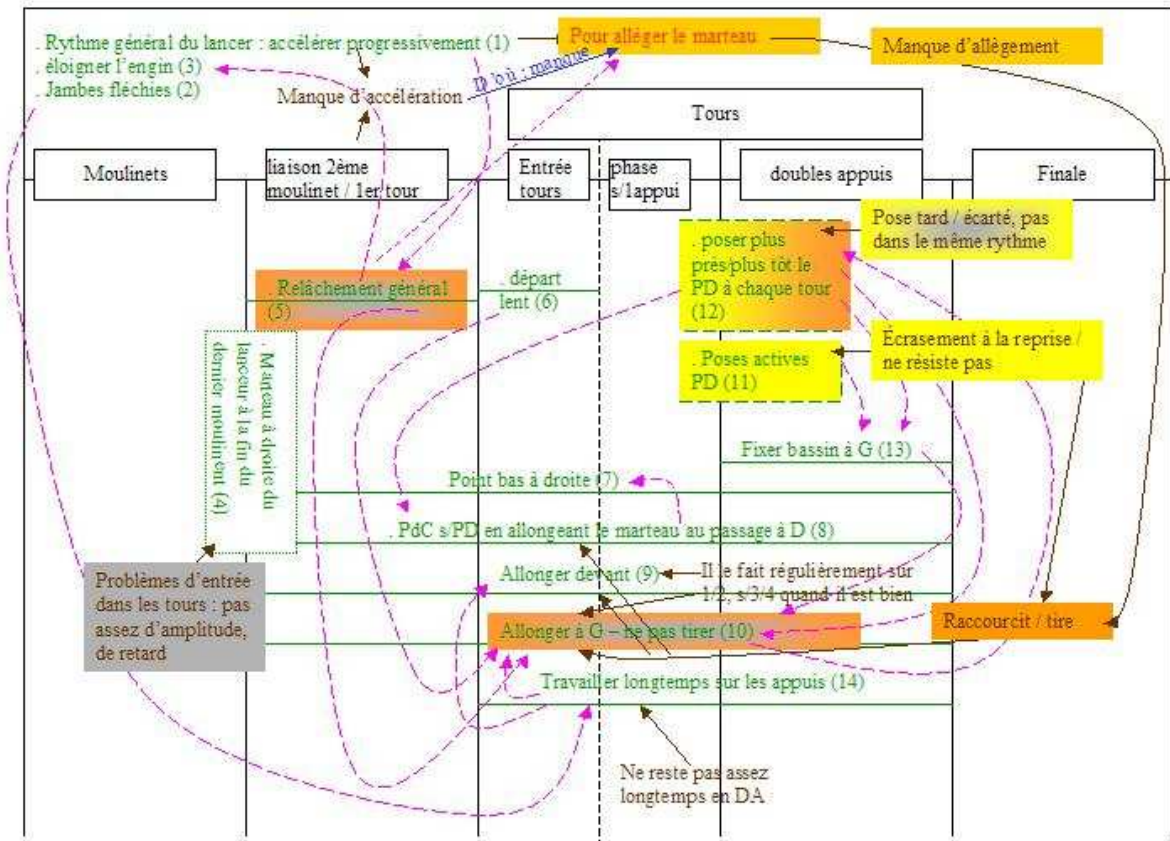
- entretien post séance 4 :



▪ entretien postséance 5 :



- entretien post séance 6 :



4.13. mises en relation entre les points techniques abordés lors des différents entretiens, ceux abordés lors des séances et les valeurs des gestes successifs de l'athlète

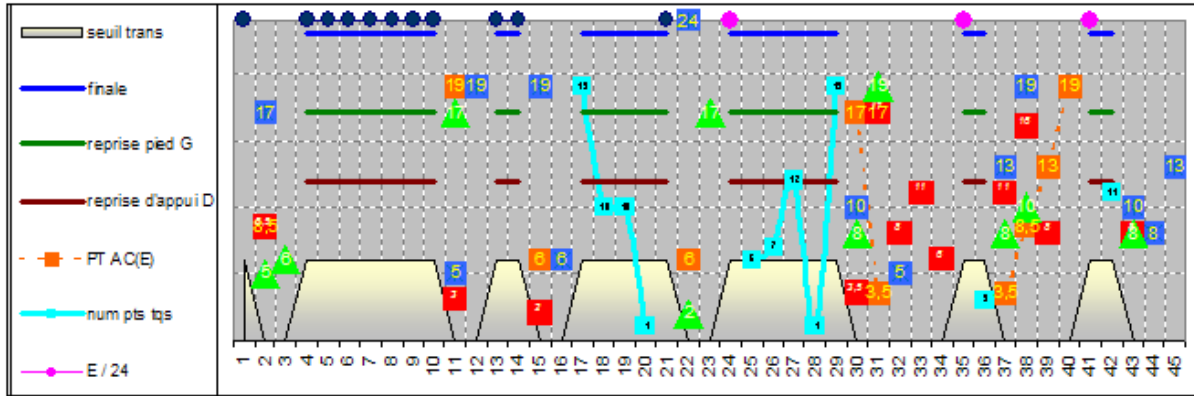
- Légende :

- *Note préalable : cette légende reprend les éléments développés en 4.11 (avec changements de couleurs pour les valeurs seuils distinguant les phases techniques – cf. schémas) ;*
- *Eléments supplémentaires :*
 - *Carrés oranges (+ numéros) : points techniques abordés par l'entraîneur en autoconfrontation « simple » ;*
 - *Carrés bleus (+ numéros) : points techniques abordés par l'athlète en autoconfrontation « simple » ;*
 - *Carrés rouges (+ numéros) : points techniques abordés par l'entraîneur en autoconfrontation croisée ;*
 - *Triangles verts (+ numéros) : points techniques abordés par l'athlète en autoconfrontation croisée ;*
 - *(Série de) carrés oranges (+ numéros) à gauche du schéma : points abordés par l'entraîneur lors de l'entretien ante séance ;*
 - *(Série de) carrés rouges (+ numéros) à gauche du schéma : points abordés par l'entraîneur lors de l'entretien post séance ;*
 - *(Série de) carrés verts (+ numéros) à gauche du schéma : points abordés par l'athlète lors de l'entretien post séance ;*
 - *(Série de) carrés noirs (+ numéros) à gauche du schéma : points abordés par l'entraîneur en entretiens ante et/ou post séance, avant le passage des autoconfrontations (lorsqu'une autoconfrontation a pris pour objet une/des séquence(s) de la séance considérée) ;*
 - *(Série de) carrés gris (+ numéros) à gauche du schéma : points abordés par l'entraîneur en entretiens ante et/ou post séance, lors de la séance suivant le passage des autoconfrontations (lorsqu'une autoconfrontation a pris pour objet une/des séquence(s) de la séance considérée) ;*

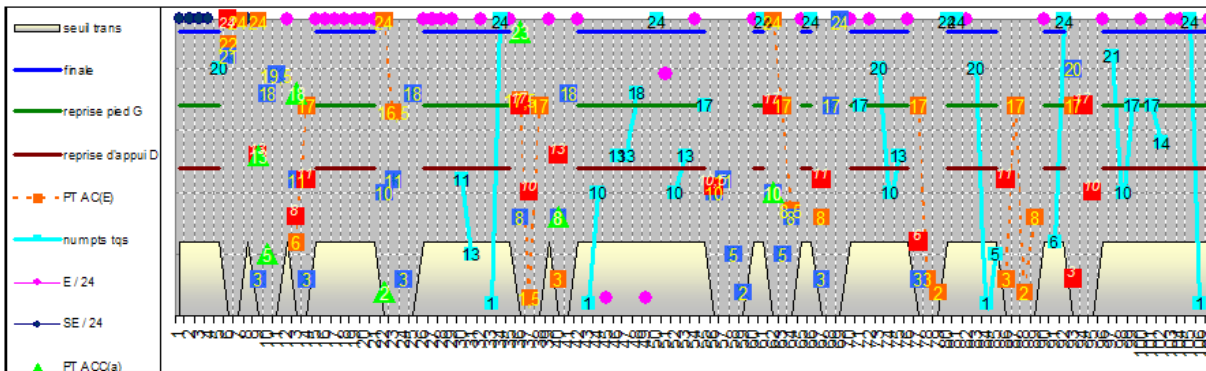
- *(Série de) carrés gris dégradés (+ numéros) à gauche du schéma : points abordés par l'athlète en entretien post séance, après le passage des autoconfrontations (lorsqu'une autoconfrontation a pris pour objet une/des séquence(s) de la séance considérée) ;*
- *(Série de) carrés blancs (+ numéros) à gauche du schéma : points abordés par l'athlète en entretien post séance, avant le passage des autoconfrontations (lorsqu'une autoconfrontation a pris pour objet une/des séquence(s) de la séance considérée) ;*

- poids :

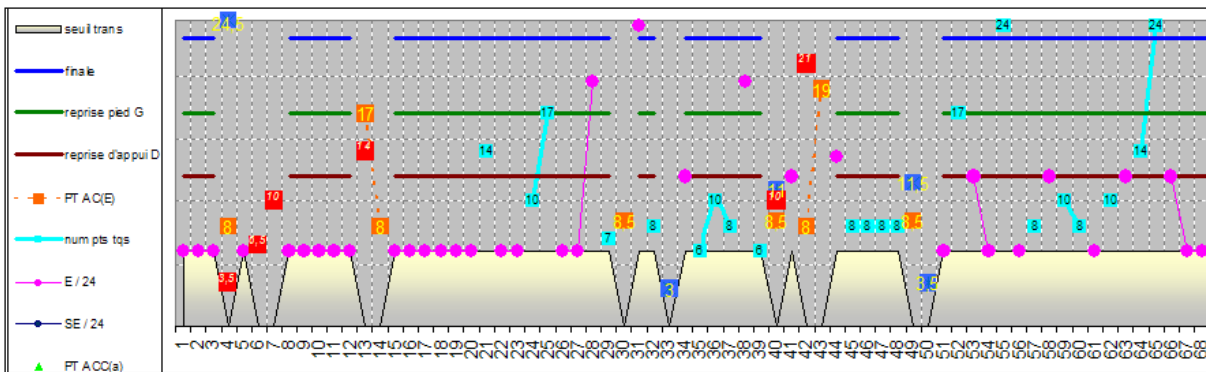
o séance 1 :



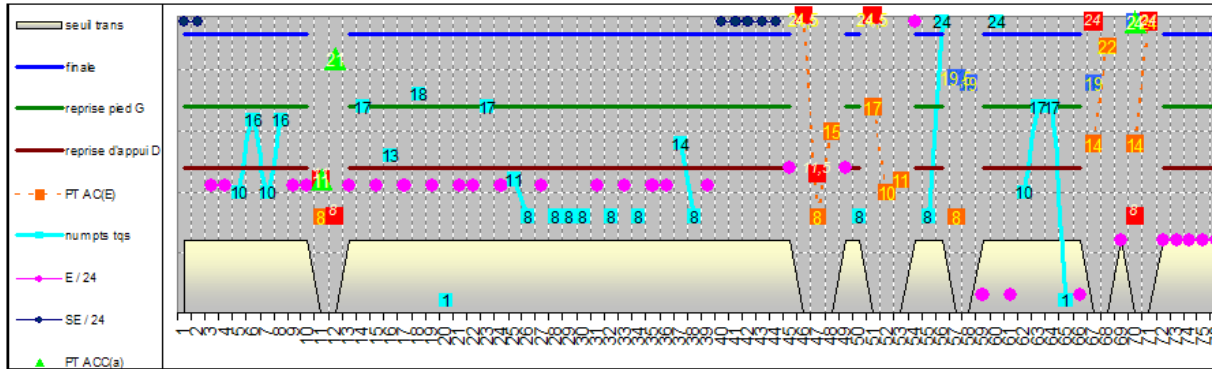
o séance 2 :



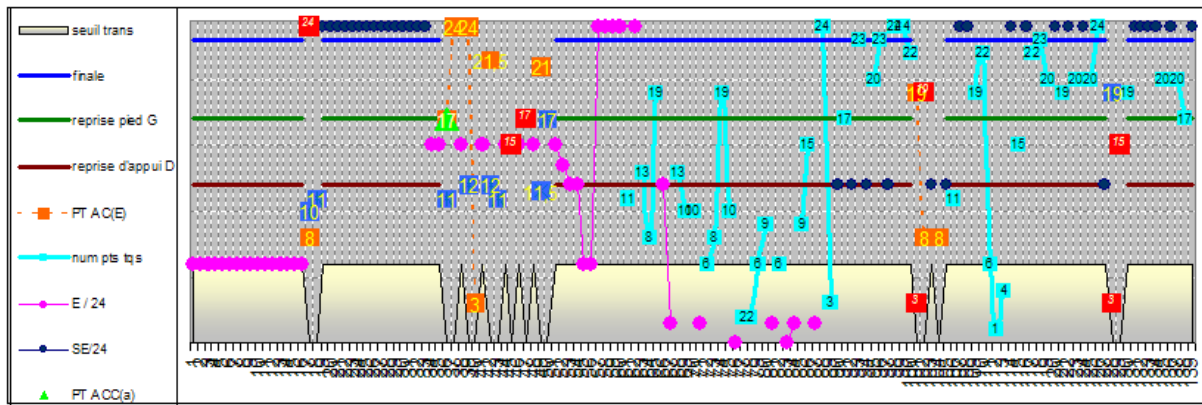
o séance 3 :



○ séance 4 :

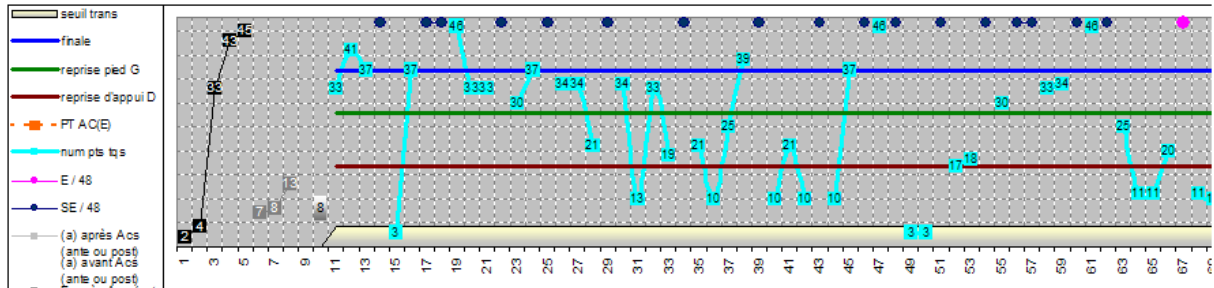


○ séance 5 :

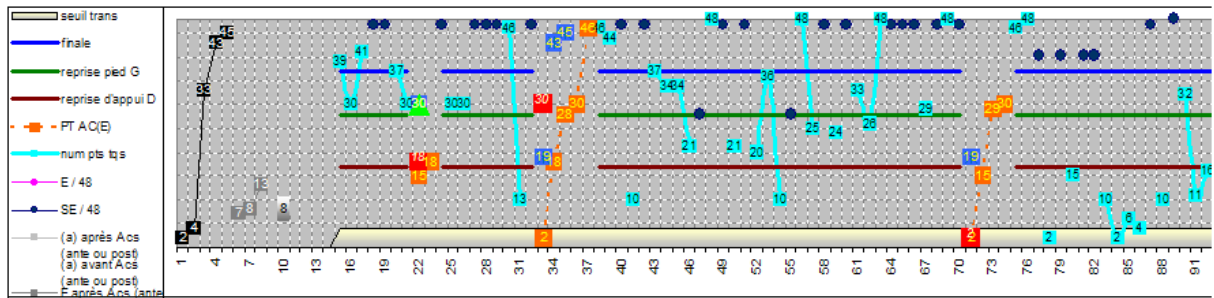


- disque :

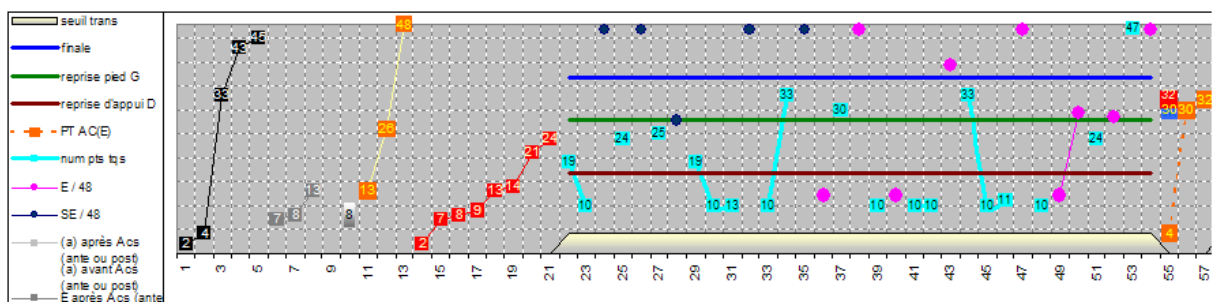
o séance 1 :



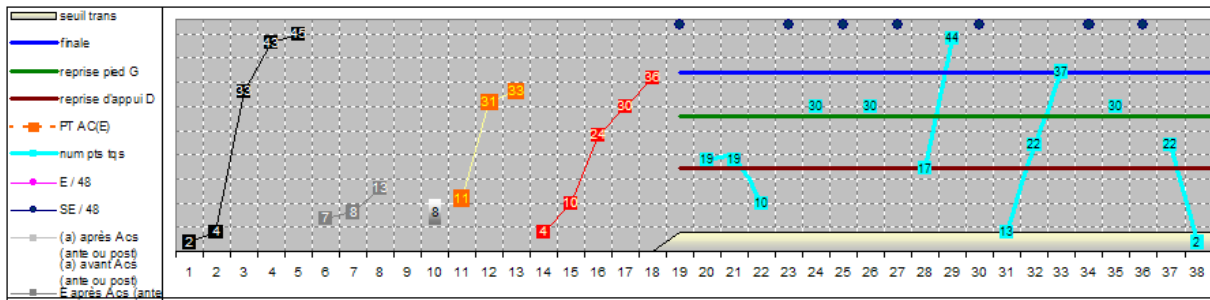
o séance 2 :



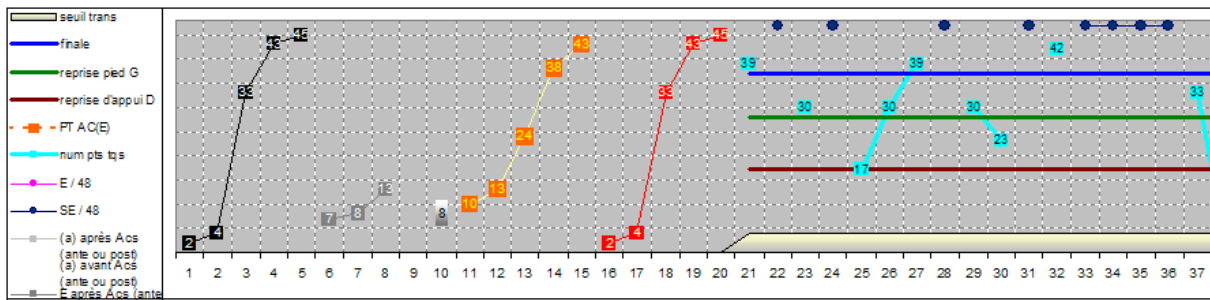
o séance 3 :



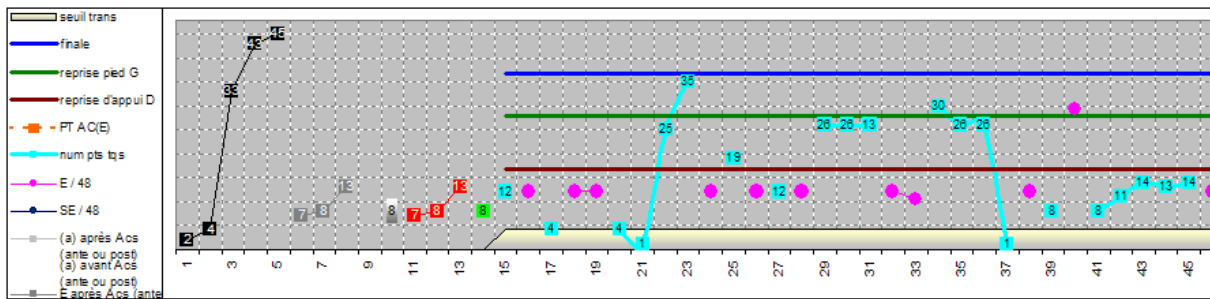
○ séance 4 :



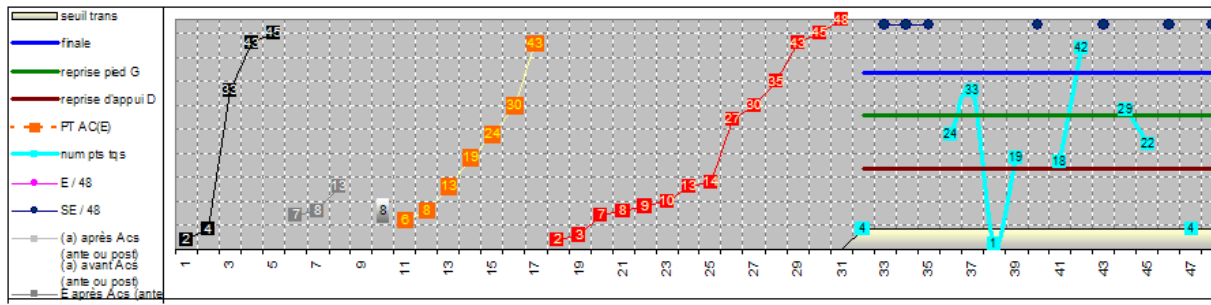
○ séance 5 :



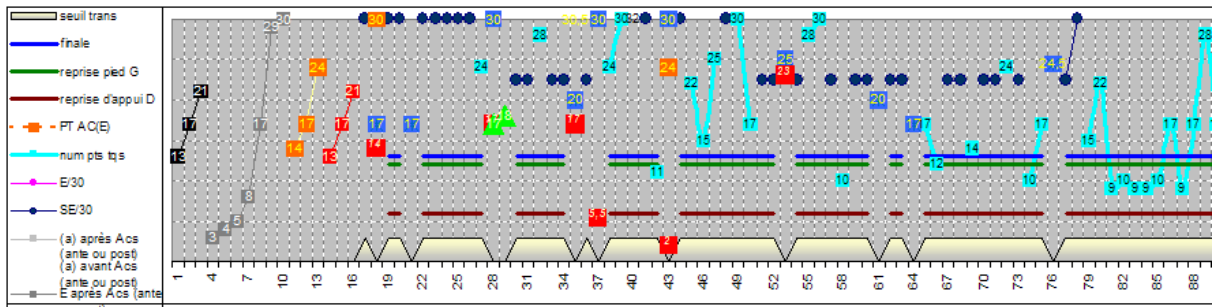
○ séance 6 :



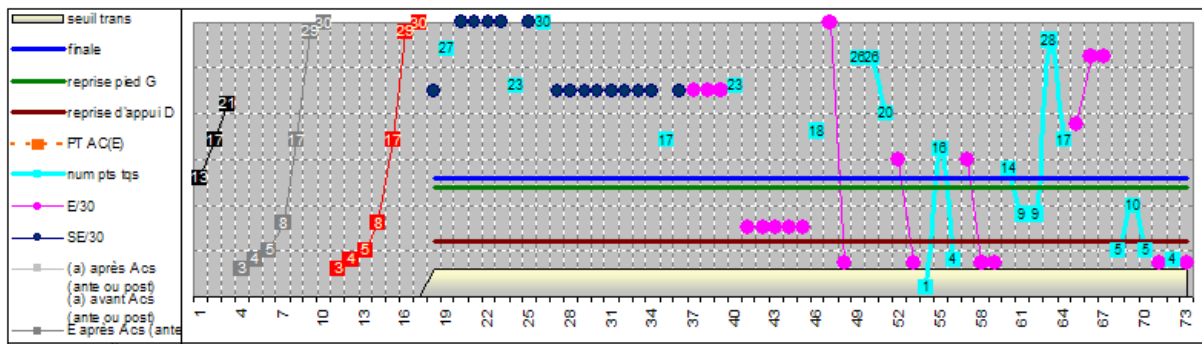
o séance 7 :



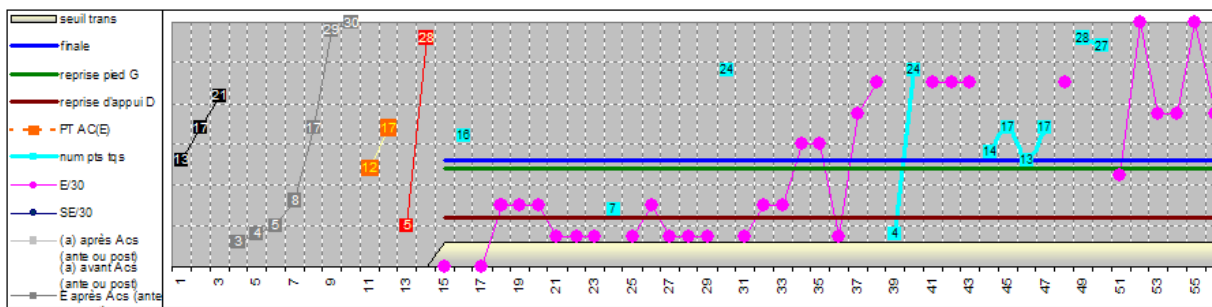
○ séance 4 :



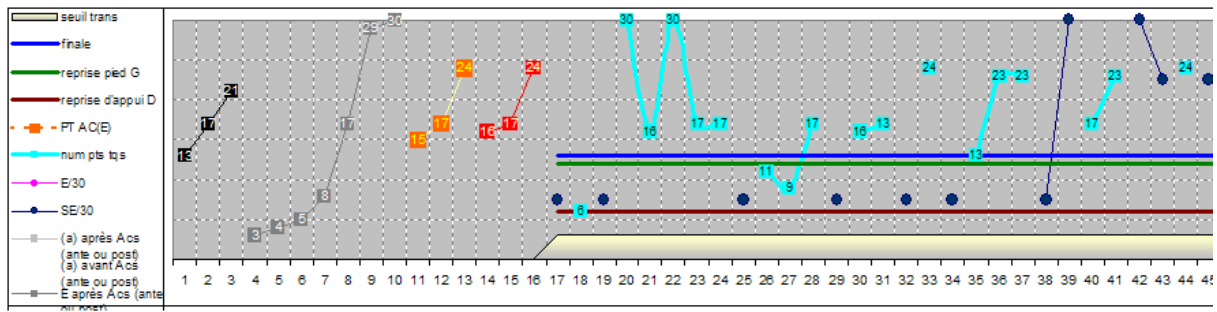
○ séance 5 :



○ séance 6 :

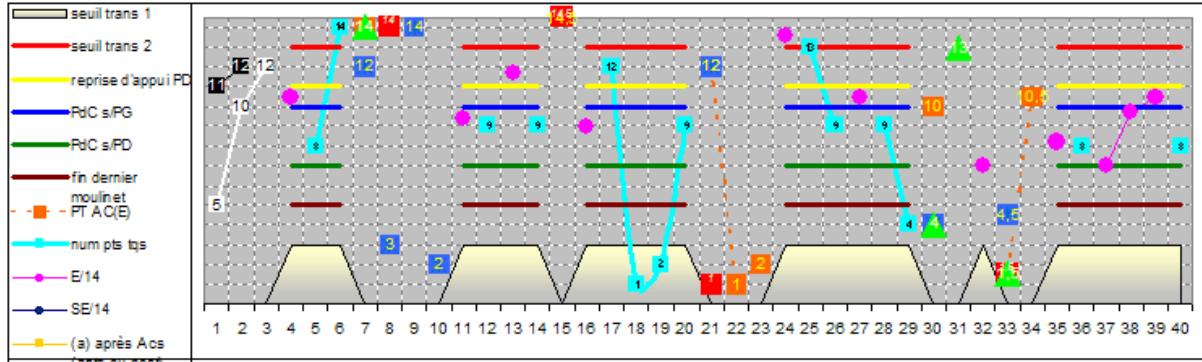


o séance 7 :

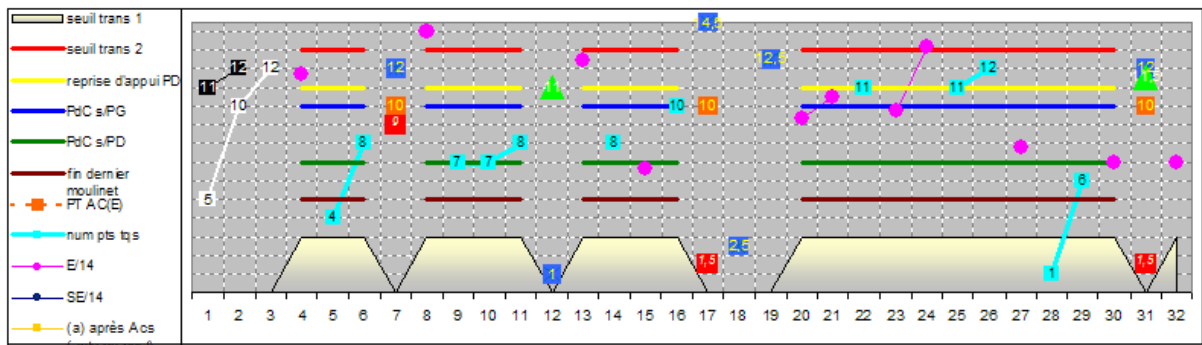


- marteau :

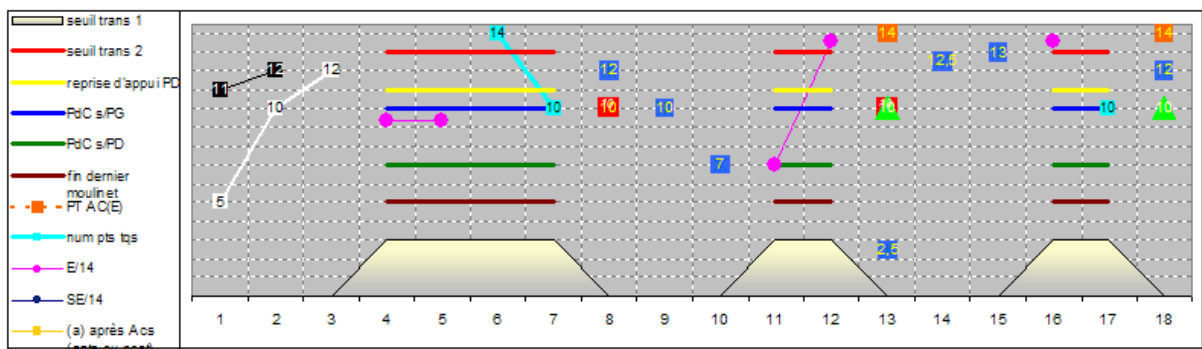
o séance 1 :



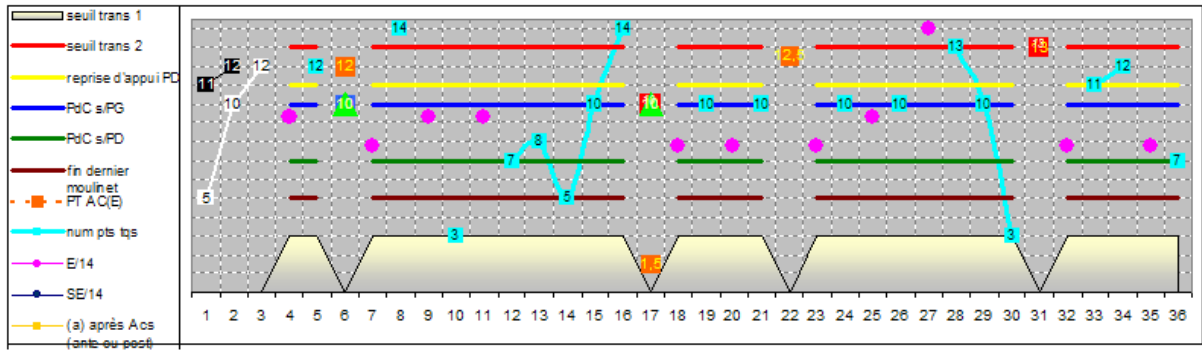
o séance 2 :



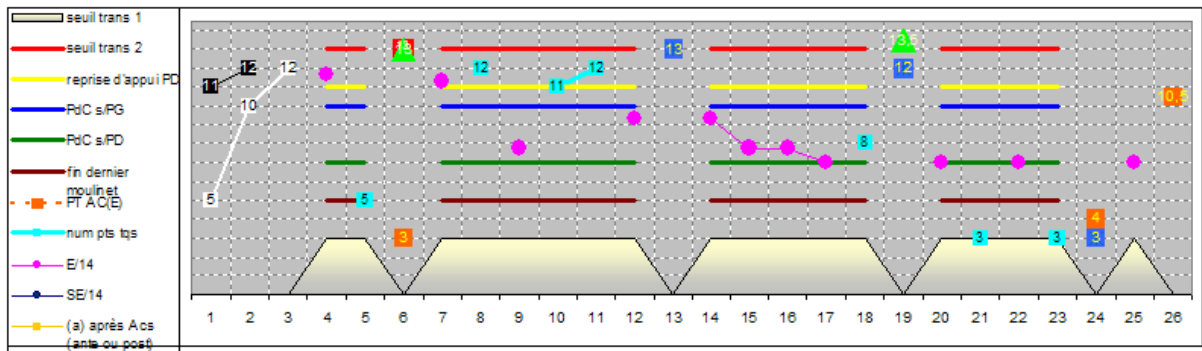
o séance 3 :



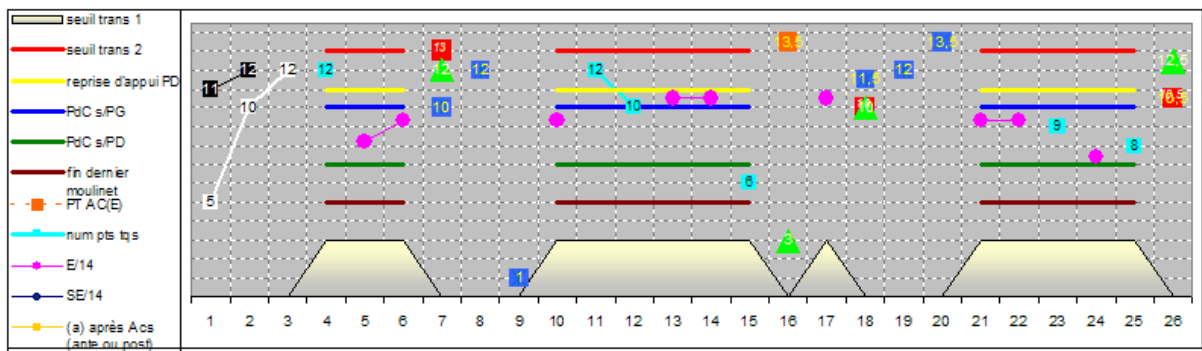
○ séance 4 :



○ séance 5 :



○ séance 6 :



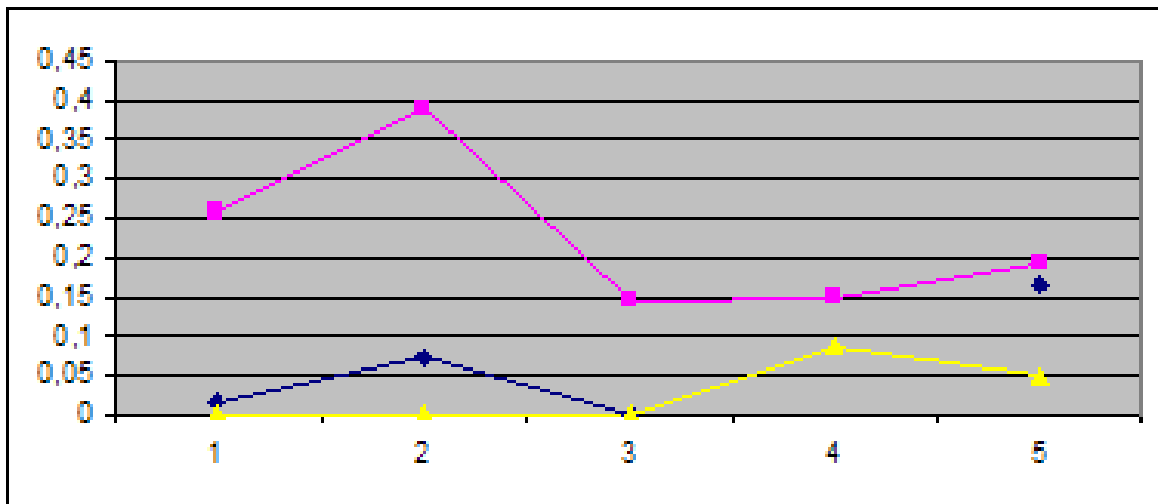
4.14. indices de fidélité didactique

- légende :

- en bleu : évolution de l'indice de fidélité didactique « ante séance / séance » (entraîneur) ;
- en rose : évolution de l'indice de fidélité didactique « post séance / séance » – entraîneur ;
- en jaune : évolution de l'indice de fidélité didactique « post séance / séance » – athlète ;
- en abscisse : ordre de succession des séances qui ont donné lieu à ce type d'entretien.

(nota : vu le peu d'entretiens ante et post séances menés avec la dyade « marteau » pour les raisons évoquées précédemment et étant donné que la méthode des entretiens ante et post séance n'a pas été appliquée à la dyade « poids », seules les données concernant les dyades « disque » et « javelot » sont présentées ici.)

- disque :



- javelot :

