

Compétence attendue :

A partir d'un élan réduit, réaliser la meilleure performance possible, par un lancer à bras cassé en recherchant un point de chute de l'engin dans l'axe de l'élan.

Respecter les règles de sécurité.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant</p> <ul style="list-style-type: none"> Le vocabulaire spécifique (lancer à bras cassé, pointe, cordée, hampe, chemin de lancement). Le vocabulaire anatomique spécifique. Le règlement : lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du javelot en butée à la cordée, touché du javelot au sol par la pointe, quitter l'aire de lancer vers l'arrière, limites à ne pas dépasser. Les règles de sécurité actives et passives. Les repères d'espace : zone d'élan réduite, zone de chute limitée à la largeur du couloir d'élan pour une performance optimale, zone de sécurité. Son record (zones de performance) avec ou sans élan réduit. <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>L'espace athlétique et les conditions de mise en place du matériel pour une pratique efficace et sécurisée.</i> <i>Le fonctionnement des outils utilisés.</i> <i>Les observables définis concernant la validation d'un lancer et les zones de lecture de la performance.</i> 	<p>Du pratiquant</p> <ul style="list-style-type: none"> Lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule dans l'axe de l'élan, le javelot tenu entre deux doigts en butée contre la cordée et paume de la main orientée vers le haut, coude au-dessus de l'épaule, main au-dessus du coude. Eloigner la main lanceuse vers l'arrière en allongeant le bras. Lancer en opposant main lanceuse et pied avant. Déclencher le lancer à partir de la pose du pied avant. En phase finale, finir grand et équilibré sur deux appuis, face à la zone de chute. Prendre des informations visuelles au cours de l'élan (pointe du javelot près de l'œil, « regarder sa montre » avec le bras libre) et pendant le lancer (regard orienté vers la zone de chute). <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Identifier les caractéristiques d'un lancer et de sa validation (zone d'élan, lieu et nature de la chute du javelot).</i> <i>Observer la position du javelot lors de l'élan et du lancer d'un de ses camarades.</i> <i>Se placer de façon sécuritaire durant le lancer de son camarade pour observer et communiquer des informations fiables précises et claires.</i> <i>Communiquer des résultats et informations fiables, précises et claires.</i> 	<p>Du pratiquant</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Etre en permanence attentif aux règles de sécurité.</i> <i>Résister à « aller rechercher son javelot ».</i> <i>Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.</i> <i>Etre concentré avant chaque lancer</i> <i>Avoir envie d'exploiter ses ressources de façon optimale à chaque essai</i> <i>Se représenter l'ensemble des actions à déclencher avant chaque saut.</i> <i>Prendre en compte les observations transmises pour progresser.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Agir dans le respect des règles de sécurité.</i> <i>Etre attentif et vigilant au maintien du dispositif et dans les tâches d'observation.</i> <i>Accepter et assurer dans le temps et l'espace impartis, les rôles simples et précis nécessaires au fonctionnement en groupe restreint.</i>
<p>Liens avec le socle :</p> <p><i>Compétence 1 : Utiliser le vocabulaire spécifique adapté, maîtriser la langue dans les commentaires et échanges liés à la sécurité et à l'observation.</i></p> <p><i>Compétence 3 : Utiliser des données chiffrées, des mesures, des rapports de proportionnalité entre lancer sans élan et lancer avec élan.</i></p> <p><i>Compétence 6 : Assumer les rôles d'observateur pour transmettre des informations fiables.</i></p> <p><i>Compétence 7 : Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur soi et la mise en relation des résultats et des moyens d'action.</i></p>		

Compétence attendue :

Réaliser la meilleure performance possible avec un nombre limité d'essais en enchaînant, sans rupture, prise d'élan et phase finale de double appui.
Construire et réguler l'efficacité de ses actions à partir de repères sur soi et d'observations extérieures.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> Le vocabulaire spécifique élargi (pas chassé, pas croisé, prise d'avance des appuis, angle d'envol). Le règlement : secteur de réception, modalités de déroulement des prestations (essais non successifs, temps de préparation), mesure. Les repères d'espace : aire de lancer, prise de marques pour l'élan complet et le déclenchement des pas chassés et/ou pas croisés. Ses records et leur évolution. <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> Les fonctions et placement d'un juge. L'utilisation rigoureuse des instruments de mesure. Les observables définis concernant la prise d'avance des appuis et la continuité des actions. 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> Prendre des informations visuelles et proprioceptives (vissage, dévissage, relâchement, grandissement). Se placer de profil pendant la phase de pas chassés et/ ou de pas croisés. Faire prendre de l'avance aux appuis pendant cette même phase. Dissocier le haut et le bas du corps (vissage, dévissage). Faire « face en avant » puis lancer. Accélérer le geste au moment du lancer, finir « grand », orienté vers l'avant. Etalonner sa course d'élan avec des repères intermédiaires pour rester équilibré, ne pas piétiner, ne pas dépasser la limite. Mettre en relation les performances, les trajectoires réalisées et les observations transmises avec l'analyse de sa propre activité. Corriger lors des essais suivants. Stabiliser une zone de performance maximale optimisant son potentiel du moment. Gérer le nombre limité d'essais en fonction des performances réalisées. Optimiser les temps de récupération en restant actif. <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mesurer réglementairement et avec rigueur. Repérer et observer la prise d'avance des appuis et la continuité des actions lors de la prise d'élan. Communiquer et interpréter des informations fiables pour aider un camarade à améliorer sa performance. 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> Etre réflexif sur sa pratique. Se préparer et se concentrer avant chaque tentative pour rentabiliser le nombre d'essais. Etre à l'écoute de repères sur soi révélateurs de placement du javelot. Echanger avec son observateur pour améliorer les lancers suivants. S'engager dans une réelle activité de recherche de performance et accepter de prendre des risques. <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> Assurer, de façon autonome, les rôles et tâches proposés. Etre rigoureux et concentré en tant que juge. S'investir dans l'observation dans le but de faire progresser les autres.

Liens avec le socle :

Compétence 1 : Maîtriser la langue pour échanger sur les sensations vécues et les observations réalisées pour rendre le projet d'action plus efficace.

Compétence 3 : Relever et exploiter des données chiffrées, des mesures, des rapports de proportionnalité, des mises en relation des trajectoires et performances.

Compétence 6 : S'investir avec rigueur dans les rôles sociaux d'observateur et de juge.

Compétence 7 : Affiner la connaissance de soi par rapport à son potentiel physique permettant d'assumer ses choix de prise d'élan. Optimiser son projet de prise d'élan et de trajectoire.