

JAVELOT 4^{ème}

Séance 1

Objectifs : Présentation du cycle, de l'activité et de l'évaluation + SECURITE

Echauffement

- Course, montée de genoux, talons-fesses, pas chassés, puis rotation tête, bras, poignets.
- Etirements

Situation 1 Lancer avec Vortex

But : Lancer le vortex le plus loin possible.

Consignes : Par groupe de 2.

Etape 1 : Les élèves devront lancer le vortex à bras cassé.

Etape 2 : Les élèves lancent en ayant le bras tendu au départ, puis lance à bras cassé.

Etape 3 : Les élèves ajoutent 2 pas chassés à ces 2 premières étapes.

Critères de Réussite : Le lancer est validé si le vortex tombe dans le secteur.

Contenu d'Enseignement concernant la sécurité :

- *Toujours se déplacer avec le javelot vertical, pointe en bas, en marchant calmement.*
- *Les lanceurs sont alignés entre 2 plots espacés de 3-4m, les observateurs sont derrière à au moins 5m.*
- *Ne jamais lancer un javelot si quelqu'un se situe dans l'aire de réception.*
- *Les élèves se mettent en place puis lancent au premier signal du professeur « Lancer » et 1 coup de sifflet.*
- *Les élèves vont chercher leur javelot au signal du professeur « Récupérer » et deux coups de sifflets. Puis ils vont se placer derrière le nouveau lanceur à 5 m derrière.*

Bilan :

Besoin :

Passer au lancer avec javelot, rappeler en priorité les règles de sécurité.

Séance 2

Objectifs : Découverte de l'activité et de ses règles de sécurité.
Lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule.

Echauffement

- Course, montée de genoux, talons-fesses, pas chassés, puis rotation tête, bras, poignets.
- Etirements

Situation 1 Lancer avec le javelot sans élan, dans l'axe

But : Lancer

1^{ère} étape à 2 mains devant soi

2^{ème} étape à bras cassé proche devant soi.

3^{ème} étape toujours à bras cassé mais plus fort.

Consignes : Le javelot est tenu par la corde. Il est lancé sans mouvement rotatifs.

Sécurité= Les lanceurs sont alignés entre 2 plots espacés de 4-5m, les observateurs sont derrière à au moins 5m. Toujours se déplacer avec le javelot vertical, pointe en bas.

1 coup de sifflet je lance, 2 coups je peux aller le récupérer.

CR: essai valide (Jet valable si le javelot touche le sol par sa pointe, il y a une limite à ne pas dépasser)

CE : Tenue du javelot= paume de la main vers le haut, javelot posé dessus, sur une axe se situant dans le prolongement de l'avant-bras. Le pouce et l'index placés en bout de cordage, les autres doigts se referment sur la poignée. L'ensemble bras-main reste relâché et on referme les doigts sans serrer.

Bilan :

Besoin :

Travailler le chemin de lancement, la tenue du javelot et le placement de profil

Séance 3

Objectifs : Appliquer les règles de sécurité. Lancer en opposant main lanceuse et pied avant. Repérer si l'essai est réglementaire ou non.

Echauffement

Situation 1 Lancer avec le javelot sans élan de profil

But : Lancer en éloignant le pied avant de la main lanceuse.

Consignes : Principalement de sécurité, 1 coup de sifflet je lance, 2 coups je peux aller récupérer.

Je regarde ma montre au poignet de la main opposé au bras lanceur.

Viser un cerceau.

Remédiations : Si le javelot est désaxée ou tombe à plat, lancer dans le premier cerceau obligatoirement.

CR: essai valide.

CE : Placement du corps avant le lancer= de face, bras lanceur tendu en arrière. Jambe gauche devant si lancer main droite. Poids du corps sur la jambe arrière. Coude gauche fléchi devant soi (je regarde l'heure), pointe u javelot qui passe devant l'œil.

Placement du corps lors du lancer= Je bascule mon poids du corps sur la jambe avant

Bilan :

Rappel des critères de l'évaluation pour que l'essai soit valide.

Besoin :

Séance 4

Objectifs : Lancer réglementairement, en opposant main lanceuse et pied avant.

Echauffement

Situation 1 Lancer avec le javelot en jouant sur l'angle d'envol, javelot piquant dans l'axe

But : Lancer en éloignant le pied avant de la main lanceuse. Rythme poids du corps sur la jambe arrière, se grandir sur la jambe avant. Lancer à la pose du pied avant.

Consignes : Principalement de sécurité, 1 coup de sifflet je lance, 2 coups je peux aller récupérer. Je regarde ma montre au poignet de la main opposé au bras lanceur.

CR: essai valide.

CE=lancer en créant une trajectoire parabolique

Situation 2

But : lancer le plus fort possible au dessus du fil

Consignes : 5 m d'élan, une ligne à ne pas dépasser, un javelot pour 2, tenue de l'engin, lancer le javelot au dessus du fil situé à 5 m et à 2m de haut, lancer bras cassé.

CR: essai valide, faire passer le javelot et faire toucher la flèche du javelot en premier au sol 4 fois sur 6, ne pas dépasser la ligne.

CE=lancer en créant une trajectoire parabolique lanceur droitier : pied gauche devant. Javelot placé au dessus de l'épaule « sur la rampe de lancement » à l'horizontale, lancer dans la pointe. Lancer au moment où le pied gauche touche le sol (résister à l'enfoncement) Alignement bras lanceur, ligne des épaules, bras libre, fil à atteindre. Placement des appuis sur l'axe du lancer. Angle de lancement de 35° à 40°

Bilan :

Besoin :

Séance 5

Objectifs : Lancer réglementairement, en opposant main lanceuse et pied avant.

Echauffement

Situation 1 Lancer avec le javelot en jouant sur l'angle d'envol, javelot piquant dans l'axe

But : Lancer en éloignant le pied avant de la main lanceuse. Rythme poids du corps sur la jambe arrière, se grandir sur la jambe avant. Lancer à la pose du pied avant.

Consignes : Principalement de sécurité, 1 coup de sifflet je lance, 2 coups je peux aller récupérer. Je regarde ma montre au poignet de la main opposé au bras lanceur.

CR: essai valide.

CE=lancer en créant une trajectoire parabolique

Situation 2 Lancer avec le javelot avec élan réduit

But : Lancer en éloignant le pied avant de la main lanceuse. Rythme poids du corps sur la jambe arrière, se grandir sur la jambe avant. Lancer à la pose du pied avant.

Consignes : 2 ou 3 pas d'élan puis principalement de sécurité, 1 coup de sifflet je lance, 2 coups je peux aller récupérer. Je regarde ma montre au poignet de la main opposé au bras lanceur.

CR: essai valide.

CE=Prendre des informations visuelles au cours de l'élan (pointe du javelot près de l'œil, regarder sa montre sur le bras libre, et pendant le lancer avoir le regard orienté vers la zone de chute. Finir grand et équilibré sur 2 appuis face à la zone de chute

Bilan :

Besoin :

Séance 6

Objectifs : S'adapter à une course plus dynamique de lancer. Lancer réglementairement avec élan.

Echauffement (pas chassés, pas croisés)

Situation 1 Lancer avec le javelot en jouant sur l'angle d'envol, javelot piquant dans l'axe

But : Lancer en éloignant le pied avant de la main lanceuse. Rythme poids du corps sur la jambe arrière, se grandir sur la jambe avant. Lancer à la pose du pied avant.

Consignes : Principalement de sécurité, 1 coup de sifflet je lance, 2 coups je peux aller récupérer. Je regarde ma montre au poignet de la main opposé au bras lanceur.

CR: essai valide.

Situation 2 Lancer avec le javelot avec élan réduit Prise de performance (intermédiaire)

But : Lancer en éloignant le pied avant de la main lanceuse. Rythme poids du corps sur la jambe arrière, se grandir sur la jambe avant. Lancer à la pose du pied avant.

Consignes : 2 ou 3 pas d'élan puis principalement de sécurité, 1 coup de sifflet je lance, 2 coups je peux aller récupérer. Je regarde ma montre au poignet de la main opposé au bras lanceur.

CR: essai valide.

CE=Prendre des informations visuelles au cours de l'élan (pointe du javelot près de l'œil, regarder sa montre sur le bras libre, et pendant le lancer avoir le regard orienté vers la zone de chute. Finir grand et équilibré sur 2 appuis face à la zone de chute

Bilan :

Besoin :

Séance 7

Objectifs : S'adapter à une course plus dynamique de lancer. Lancer réglementairement avec élan.

Echauffement (pas chassés, pas croisés)

Situation 1 Lancer sans élan

But : Lancer sans élan, trajectoire du javelot

Consignes : Sécurité + Lanceur placé face en avant, pied gauche en avant, javelot horizontal au dessus de la tête ; rotation du buste à droite pour allonger le bras lanceur ; porter le poids du corps sur la jambe droite; décoller le pied gauche. Epaule et regard orientés vers l'avant au moment du lancer.

CR: essai valide, sur 5 lancers réussir à planter 3 fois le javelot le plus loin possible.

CE : lanceur droitier : pied gauche devant. Javelot placé au dessus de l'épaule « sur la rampe de lancement » à l'horizontale, lancer dans la pointe. Lancer au moment où le pied gauche touche le sol (résister à l'enfoncement) « tout en arrière tout en avant » Alignement bras lanceur, ligne des épaules, bras libre, fil à atteindre. Placement des appuis sur l'axe du lancer. Angle de lancement de 35° à 40°

Situation 2 Construire sa course d'élan : prise d'avance des appuis

But : Lancer le plus loin possible en organisant son élan

Consignes : organiser ses pas croisés sur les 5 derniers mètres, un javelot pour 2, faire G/D/G/D/G en pas croisés, allonger le bras dès le premier croisé. La ligne au sol de l'aire de lancer à ne pas dépasser.

CR: essai valide pas dépasser la ligne. Etre incliné vers l'arrière au moment de la phase finale, respecter les appuis.

CE : lanceur droitier : pied gauche devant. Javelot placé au dessus de l'épaule « sur la rampe de lancement » à l'horizontale, lancer dans la pointe. Lancer au moment où le pied gauche touche le sol (résister à l'enfoncement). Courir javelot au dessus de l'épaule + javelot horizontal + allonger le bras au moment du premier croisé et au moment du double appui, alignement bras lanceur, ligne des épaules, bras libre. Placement des appuis sur l'axe du lancer. Angle de lancement de 35° à 40°

Bilan :

Besoin :

Séance 8 Première évaluation

Objectifs : Evaluation. Lancer réglementairement sans élan ou avec élan réduit.

Situation 1 Prise de performance

But : Lancer le plus loin possible

Consignes : 3 lancers sans élan (ou élan réduit). Une ligne à ne pas dépasser. Le javelot atterrit dans l'aire de réception. Respect des consignes de sécurité.

CR: essai valide. Lancer à bras cassé, dans l'axe, angle de planté moins de 45°.

Bilan :

Besoin :

Séance 9

Idem séance 8