

**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><b>Du pratiquant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le vocabulaire spécifique (lancer à bras cassé, pointe, cordée, hampe, chemin de lancement).</li> <li>Le vocabulaire anatomique spécifique.</li> <li>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.</li> <li>Les règles de sécurité actives et passives.</li> <li>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.</li> <li>Son record (zones de performance) avec ou sans élan réduit.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>L'espace athlétique et les conditions de mise en place du matériel pour une pratique efficace et sécurisée.</i></li> <li><i>Le fonctionnement des outils utilisés.</i></li> <li><i>Les observables définis concernant la validation d'un lancer et les zones de lecture de la performance.</i></li> </ul>	<p><b>Du pratiquant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Eloigner la main lanceuse vers l'arrière en allongeant le bras.</li> <li>Lancer en opposant main lanceuse et pied avant.</li> <li>Déclencher le lancer à partir de la pose du pied avant.</li> <li>En phase finale, finir grand et équilibré sur deux appuis, face à la zone de chute.</li> <li>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).</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Identifier les caractéristiques d'un lancer et de sa validation (zone d'élan, lieu et nature de la chute du javelot).</i></li> <li><i>Observer la position du javelot lors de l'élan et du lancer d'un de ses camarades.</i></li> <li><i>Se placer de façon sécuritaire durant le lancer de son camarade pour observer et communiquer des informations fiables précises et claires.</i></li> <li><i>Communiquer des résultats et informations fiables, précises et claires.</i></li> </ul>	<p><b>Du pratiquant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Etre en permanence attentif aux règles de sécurité.</i></li> <li><i>Résister à « aller rechercher son javelot ».</i></li> <li><i>Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.</i></li> <li><i>Etre concentré avant chaque lancer</i></li> <li><i>Avoir envie d'exploiter ses ressources de façon optimale à chaque essai</i></li> <li><i>Se représenter l'ensemble des actions à déclencher avant chaque saut.</i></li> <li><i>Prendre en compte les observations transmises pour progresser.</i></li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Agir dans le respect des règles de sécurité.</i></li> <li><i>Etre attentif et vigilant au maintien du dispositif et dans les tâches d'observation.</i></li> <li><i>Accepter et assurer dans le temps et l'espace impartis, les rôles simples et précis nécessaires au fonctionnement en groupe restreint.</i></li> </ul>
<p><b>Liens avec le socle :</b></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><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le vocabulaire spécifique élargi (pas chassé, pas croisé, prise d'avance des appuis, angle d'envol).</li> <li>Le règlement : secteur de réception, modalités de déroulement des prestations (essais non successifs, temps de préparation), mesure.</li> <li>Les repères d'espace : aire de lancer, prise de marques pour l'élan complet et le déclenchement des pas chassés et/ou pas croisés.</li> <li>Ses records et leur évolution.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Les fonctions et placement d'un juge.</i></li> <li><i>L'utilisation rigoureuse des instruments de mesure.</i></li> <li><i>Les observables définis concernant la prise d'avance des appuis et la continuité des actions.</i></li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre des informations visuelles et proprioceptives (vissage, dévissage, relâchement, grandissement).</li> <li>Se placer de profil pendant la phase de pas chassés et/ ou de pas croisés.</li> <li>Faire prendre de l'avance aux appuis pendant cette même phase.</li> <li>Dissocier le haut et le bas du corps (vissage, dévissage).</li> <li>Faire « face en avant » puis lancer.</li> <li>Accélérer le geste au moment du lancer, finir « grand », orienté vers l'avant.</li> <li>Etalonner sa course d'élan avec des repères intermédiaires pour rester équilibré, ne pas piétiner, ne pas dépasser la limite.</li> <li>Mettre en relation les performances, les trajectoires réalisées et les observations transmises avec l'analyse de sa propre activité. Corriger lors des essais suivants.</li> <li>Stabiliser une zone de performance maximale optimisant son potentiel du moment.</li> <li>Gérer le nombre limité d'essais en fonction des performances réalisées.</li> <li>Optimiser les temps de récupération en restant actif.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Mesurer réglementairement et avec rigueur.</i></li> <li><i>Repérer et observer la prise d'avance des appuis et la continuité des actions lors de la prise d'élan.</i></li> <li><i>Communiquer et interpréter des informations fiables pour aider un camarade à améliorer sa performance.</i></li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Etre réflexif sur sa pratique.</i></li> <li><i>Se préparer et se concentrer avant chaque tentative pour rentabiliser le nombre d'essais.</i></li> <li><i>Etre à l'écoute de repères sur soi révélateurs de placement du javelot.</i></li> <li><i>Echanger avec son observateur pour améliorer les lancers suivants.</i></li> <li><i>S'engager dans une réelle activité de recherche de performance et accepter de prendre des risques.</i></li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Assurer, de façon autonome, les rôles et tâches proposés.</i></li> <li><i>Etre rigoureux et concentré en tant que juge.</i></li> <li><i>S'investir dans l'observation dans le but de faire progresser les autres.</i></li> </ul>

**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.*