

<b>JAVELOT</b>		<b>COMPÉTENCES ATTENDUES</b>		<b>SECONDE</b>
<p><b>CONNAISSANCES : INFORMATIONS</b></p> <p>Règles de sécurité : attendre que tous les javelots aient été lancés pour aller les récupérer, en marchant et en regardant devant soi ; porter le javelot en le maintenant vertical, vérifier l'état de la surface d'élan et de la zone de double appui (non glissante), respecter les différentes zones d'évolution sur l'espace de travail ...</p> <p>Règlement de la situation proposée et de la spécialité pratiquée dans les compétitions officielles (dont conditions de validation et de mesure des jets)</p> <p>Vocabulaire spécifique (principales phases d'un lancer, double appui, face avant...)</p> <p>Principaux facteurs de la performance (vitesse d'envol, angle d'envol, placement du javelot sur la trajectoire...) pour juger des solutions techniques les plus appropriées en fonction du niveau de ressources, et pour analyser les résultats obtenus dans les différentes modalités d'élan</p> <p>Le javelot en athlétisme</p>	<p><b>TECHNIQUES ET TACTIQUES</b></p> <p>Positionner le javelot sur la trajectoire pour exploiter la vitesse d'envol conférée à l'engin</p> <p>Adopte les solutions techniques permettant de trouver des points d'appui pour accélérer l'engin : vitesse d'élan contrôlable lors du double appui ; équilibre et poids du corps sur l'appui arrière à la pose du double appui ; débiter les actions propulsives par les appuis pedestres et les membres inférieurs pour les achever par le bras lanceur quand le dernier appui est posé ; rester sur les appuis le plus longtemps possible...</p> <p>Adopte les solutions techniques pour exercer la force dans l'axe du javelot : tenue de l'engin adaptée, placement du javelot selon son angle de projection et stabilisation dans cette position durant la phase d'élan, application de la résultante des forces exercées au javelot dans le grand axe de celui-ci durant la phase de double appui (force ou record dirigée dans la pointe de l'engin et dans l'axe de la course d'élan)</p>	<p><b>CONNAISSANCES : PROCÉDURES CONNAISSANCE SUR SOI</b></p> <p>Connaît son niveau de performance dans les différentes modalités d'élan</p> <p>Réalise un échauffement spécifique pour être en mesure de réaliser, dès la fin de celui-ci, des jets à intensité maximum en toute sécurité</p> <p>Accepte, en début d'apprentissage ou après une série d'échecs, de valoriser la précision des actions avant d'augmenter la vitesse de réalisation du lancer</p> <p>Se prépare et se concentre avant chaque tentative pour rentabiliser le nombre limité d'essais, et reste concentré après un jet raté</p> <p>Ne tient pas seulement compte de la performance pour apprécier un jet mais analyse aussi ses prestations en utilisant des indicateurs plus qualitatifs perçus pendant l'action, au cours du vol du javelot, et lors de la chute</p> <p>Surmonte le "stress" lié au faible nombre de tentatives dans chacune des modalités d'élan</p>	<p><b>SAVOIR-FAIRE SOCIAUX</b></p> <p>Respecte strictement les règles de sécurité</p> <p>S'organise avec les autres, lors des prises de performances, pour juger de la validité des jets, et limiter la durée des concours ;</p> <p>connaît l'ordre de passage, se tient prêt à lancer, anticipe pour chaque essai le choix de la modalité d'élan...</p> <p>Observe son ou ses partenaires pour les aider à mieux s'auto-évaluer dans l'action à partir de critères essentiels</p>	
<b>SITUATION PROPOSÉE</b>				
<p>Une série de 4 lancers pour réaliser la meilleure performance possible, en utilisant obligatoirement deux modalités de prise d'élan : Modalité 1 pour au moins deux essais : "élan réduit" (= départ arrêté, pieds décalés, appui G devant pour un lanceur droitier, "javelot placé", et 3 appuis maximum (GDG) ; Modalité 2 = élan libre. Trois jets sont pris en compte pour établir la performance qui est l'addition des deux meilleures mesures avec "élan réduit" et de la meilleure mesure avec "élan libre" ;</p> <p>Mesure des jets : elle valorise les lancers dans l'axe en s'effectuant perpendiculairement à la limite d'élan (ou son prolongement). La performance dépend de la zone atteinte par le javelot. Les zones de performances sont délimitées par des lignes parallèles à la limite d'élan (situées tous les deux mètres à partir de la distance minimale prise en compte dans le barème). Poids des javelots : 400 g pour les filles, 600 g pour les garçons. On ne valide pas un jet quand le javelot touche en premier le sol par la partie arrière de la hampe.</p>				