



Degré	10 ^e à 12 ^e année (école professionnelle)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Lancer
Compétence	Exploiter son potentiel physique et technique pour pouvoir lancer l'engin à une grande distance
Niveau A	Je lance un engin à une certaine distance.



Lancer du javelot (A)

Description de la tâche

Les élèves lancent le javelot (600g) au-delà d'une distance minimale indiquée.

Evaluation/Exigences

Pour atteindre le niveau A, les distances suivantes sont déterminantes:

Filles: 14m (bien: 20m très bien: >25m)
Garçons: 24m (bien: 30m très bien: >38m)

Critères d'observation

- Lancer le javelot depuis la station ou après un élan de 4 pas
- Le javelot doit toucher le sol la pointe la première pour que l'essai soit valable
- Ne pas dépasser la ligne de lancer

Consignes aux élèves

«Lancez le javelot de 600g aussi loin que possible. Vous pouvez lancer avec ou sans élan. Le plus long des 3 essais compte.»

Mise en place

Marquer la piste d'élan et la ligne de lancer (si le test ne peut être effectué dans un stade d'athlétisme). Indiquer les distances minimales à l'aide de cônes (aide à l'orientation).

Matériel

Javelots, ruban métrique, cônes, clous

Source

-

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée env. 2 min. par personne évaluée

Organisation Prévoir le test au terme d'une leçon «d'introduction au lancer du javelot». Veiller à la sécurité (récupérer les javelots, marquer la distance).

Personnes évaluées 1 personne évaluée

Problèmes Cet exercice exige une grande autonomie de la part des élèves. Veiller en priorité à la sécurité.