



Degré	10 <sup>e</sup> à 12 <sup>e</sup> 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 C	Je coordonne force et technique de manière à lancer à une distance optimale.



## Lancer du javelot (C)

<b>Description de la tâche</b>	L'élève remplit 3 des 6 exigences techniques fondamentales du lancer du javelot (600g) et effectue au moins une très bonne performance. L'enseignant détermine si les caractéristiques techniques sont appliquées, mais, en principe, la longueur est déjà un indice suffisant.	
<b>Evaluation/Exigences</b>	<p>Pour atteindre le niveau C, les élèves doivent atteindre les distances suivantes:</p> <p>Filles: ≥ 25m Garçons: ≥ 38m</p> <p>Remarque importante: Si les 6 exigences techniques sont remplies, mais que la distance n'atteint pas le minimum requis «très bien» (en raison de capacités physiques défavorables), le niveau C'est tout de même atteint!</p>	
<b>Critères d'observation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élan est dynamique</li> <li>• Le bras de lancer est légèrement orienté vers l'arrière durant l'élan avec une petite flexion du coude</li> <li>• On peut identifier un pas d'impulsion avant le lancer</li> <li>• Le lancer est effectué au terme d'une poussée active de la jambe</li> <li>• Le mouvement des hanches avant le lancer permet d'établir une tension visible du corps</li> <li>• Après le lancer, le coude est ramené en avant, le javelot est lancé au-dessus de la tête</li> </ul>	
<b>Consignes aux élèves</b>	Les caractéristiques techniques sont démontrées et expliquées en début de leçon. Ensuite, l'enseignant ou un élève doué procède à des indications de correction individuelles pour permettre à l'élève de remplir les critères du test. La consigne reste la même: « Lancez le javelot de 600g aussi loin que possible. Vous pouvez lancer avec ou sans élan. Le plus long des 3 essais compte.»	
<b>Mise en place</b>	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).	
<b>Matériel</b>	Javelots, ruban métrique, cônes de marquage, clous	
<b>Source</b>	-	
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	Durée	30- 40 min. pour une classe, leçon d'entraînement pour les élèves intéressés
	Organisation	Mettre l'accent sur la sécurité lors de la planification de l'organisation.
	Personnes évaluées	1 personne testée
	Problèmes	Le test sous cette forme ne peut être effectué qu'avec des apprenants «intéressés».