

PROFILS PSYCHOMOTEURS « rien ne perd, rien ne se crée, tout se transforme »...PARTIR DE...POUR ALLER ALE JAVELOT

COMPORTEMENT TYPE		LANCEUR DE FLECHETTES	LANCEUR EN FORCE	LANCEUR EQUILIBRÉ	LANCEUR EFFICIENT
A N A L Y S E C O N D U I T E	Ce qui l'organise (INTENTION)	⇒ Pousser l'engin voire s'en débarrasser (ETAPE EMOTIONNELLE)	⇒ Courir vite et forcer pour lancer loin	⇒ Être bien placé et coordonné pour lancer loin	⇒ Etre relâché et bien placé pour utiliser au mieux le réflexe myotatique
	Ce qu'il perçoit (PERCEPTION)	⇒ Ce qu'il voit: la pointe du javelot (la queue n'est pas contrôlée) ⇒ peur du choc avec l'engin	⇒ Sensation de force ⇒ difficulté à percevoir l'engin dans son intégralité	⇒ Placement de l'engin ⇒ chemin de lancement	⇒ La dissociation des différentes phases du lancer ⇒ l'étirement renvoi de l'épaule qui lance et le verrouillage de l'autre
	Ce qu'il fait (ACTION)	⇒ Prend le javelot à pleine main. ⇒ Bras fléchi au niveau de la tête (bras cassé). ⇒ Lance qu'avec le bras cassé. ⇒ Pointe du javelot dirigé vers le haut et pas dans l'axe du lancé. ⇒ Prend peu d'élan (1petit pas chassé) = lancé de caillou.	⇒ Sait tenir le javelot. ⇒ Bras un peu plus tendu. ⇒ Course d'élan décélérée et destructurante donc engendre les mêmes caractéristiques que les débutant (mais avec élan). ⇒ Lance de côté (avec le coude) ou de face.	⇒ Course d'élan cyclique et acyclique. ⇒ Epaule et bassin parallèle au déplacement (phase acyclique). ⇒ Prise d'avance pendant les pas croisés, mais moins importante lors du double appuis. ⇒ Double appuis : retour précoce du haut du corps, appui gauche pas assez solide (effondrement côté gauche : rupture alignement partie gauche (pied/bassin/épaules), fesses en arrières. ⇒ Mise en tension réduite.	⇒ Course d'élan rapide et accéléré. ⇒ Pas croisés accélérés. ⇒ Buste s'incline vers l'arrière. ⇒ Un javelot qui ne bouge pas pendant l'élan. ⇒ Prise d'avance augmentée par une poussée de la jambe gauche. ⇒ Double appuis simultanés. ⇒ Longue poussée de la jambe droite qui fait passer le bassin puis les épaules puis le bras lanceur. ⇒ Retard du bras lanceur puis accélération.
Problèmes fondamentaux		⇒ Problème de représentation. ⇒ Problème lié à la forme de l'engin : ne voit pas les 2 extrémités et difficulté à pousser dedans.	⇒ Maintenir le javelot pendant l'élan dans la même position que pendant le double appui.	⇒ Conserver les prises d'avance. ⇒ Solidité de la jambe gauche dans le double appuis. ⇒ Problème entre chaque charnière. ⇒ Problème dans le respect du temps de chaque phase.	⇒ Lier les différentes phases sans perte de vitesse. ⇒ Problème de puissance et de souplesse.
Projets de transformation		⇒ La sécurité. ⇒ Tenue de l'engin et son placement (bras tendu vers l'arrière, paume vers le haut, pointe du javelot à l'œil). ⇒ Lancer sans élan en double appui.	⇒ Course d'élan surtout pas croisés. ⇒ Placement du javelot : dissociation bras et haut du corps. ⇒ Action des jambes (poussée) oubliée avec l'élan. ⇒ Poussée dans le javelot.	⇒ Prise d'avance en rotation et translation. ⇒ Poussée de la jambe droite (sa motricité). ⇒ Augmenter le chemin de lancement efficace. ⇒ Maintenir la position de profil le plus longtemps possible.	⇒ La puissance : force et vitesse, souplesse. ⇒ Gérer le stress.
Indicateur de fin d'apprentissage		⇒ Javelot parallèle aux épaules. ⇒ Javelot qui se plante dans l'axe du lanceur	⇒ Même indicateur que le débutant. ⇒ Performance avec élan > à performance sans élan.	⇒ Alignement pied, bassin, épaule côté gauche (jambe droite motrice qui pousse). ⇒ Plus de rythme, fluidité, accélération dans le geste du lancé.	⇒ Régularité des performances.
NIVEAU COMPETENCE		⇒ N1	⇒ N1	⇒ N2	⇒ LYCEE