

PROSPECTIVES D'ACQUISITION JAVELOT

CYCLE JAVELOT 5 EME VERS LE NIVEAU 1 (après 10h de pratique)

COMPETENCES ATTENDUES: 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.

CF= contenu de formation (QUOI?) et CE= contenu d'enseigne nt (COMMENT ?)	COMPETENCE MOTRICE 1:Lancer à bras cassé de façon accélérée et axée.	COMPETENCE MOTRICE 2:Lancer contrôlé avec une prise d'élan réduite	COMPETENCE MOTRICE 3: Maîtriser le trajet de l'engin pour le faire voler dans l'axe de sa course d'élan	CMS 1:Respecter les règles de sécurité.	CMS 2:à définir										
CF:CE (connaissanc es:règles, principes, repères)	<p>lanceurs ‘référence’ :</p> <p>- Yan ZELEZNY;les finlandais (tradition du pays) Records : filles (500g) et garçons (700g) - France : 62.53m et 82.56m - monde : 71.70m et 98.48m</p> <p>Origine de l’homme : Le javelot est une arme de chasse et de guerre. On en trouve des traces dans les mythologies grecques et scandinaves. En tant qu’arme le javelot nécessitait autant d’adresse que de puissance. Il se lançait parfois avec une courroie ou une cordelette de façon à augmenter la portée. Dans la mythologie Grecque <i>Hercule</i> est l'un des premiers lanceurs de javelot. Le lancer de javelot était présent lors des jeux de 708 avant J.C sous deux formes : lancement à une cible et à une distance jetant à l'aide d'une bride. Le javelot initial était fait de bois olive, mesurant entre 2.30m et 2.40m avec un poids de 400 grammes</p> <p>Les paramètres balistiques d'une trajectoire: hauteur, vitesse et angle d'envol</p> <p>les types de lancers: par en dessous, bras roulé, à bras cassé</p>	<p>Les conditions de validité de lancer: tombe par l'avant dans un secteur de 28° d'angle 8m avant la ligne de lancer L'élan donne une vitesse supérieure à l'engin à la condition de contrôler ses appuis et son engin lors de la phase finale de lancer</p>	<p>Le javelot vole loin si la vitesse du bras lanceur correspond à la trajectoire de vol de l'engin</p>	<table><tr><td></td><td>Bf</td><td>Bg</td><td>Mf</td><td>Mg</td></tr><tr><td>Poids</td><td>400g</td><td>500g</td><td>500g</td><td>600g</td></tr></table> <p>ON NE DOIT PAS</p> <ul style="list-style-type: none">· lancer avec une rotation pour l'élan· lancer à deux mains· courir avec un javelot <p>se déplacer avec un javelot orienté autrement que verticalement -ne pas lancer sans autorisation ou qd qq un devant soi : Origine de l'homme : Le javelot est une arme de chasse et de guerre(cf règles) L'anecdote ... Les performances étaient plus élevées jadis au point qu'elles atteignaient presque les 100m. La fédération internationale a dû changer le centre de gravité du javelot pour que ceux-ci ne traversent pas le stade et par conséquence changent de trajectoires. On est passé d'une trajectoire d'engin planeur à un engin piqueur.</p>		Bf	Bg	Mf	Mg	Poids	400g	500g	500g	600g	
	Bf	Bg	Mf	Mg											
Poids	400g	500g	500g	600g											
CF: CE (capacités: d'habiletés, de techniques, de savoir-faire)	<p>Mini: lancer une balle plus loin à bras cassé que par en dessous: le coude est placé haut derrière, la main fouette vers l'avant et le haut de façon violente</p> <p>Maxi: lancer un javelot par dessus l'épaule: avec coude en arrière et accélération violente de la main lanceuse + javelot tenue par la cordée, main ouverte vers le ciel et pointe du javelot placée au niveau et à proximité des yeux + ma main suit la pointe pour réussir à le faire planter</p>	<p>Mini: Lancer avec 3 appuis d'élan, le lancer se fait avec les pieds décalés au moment du lâché sans dépasser son aire de lancer</p> <p>maxi: Lancer avec 6 appuis d'élan, utilisation du transfert du poids du corps de l'arrière vers l'avant (petit en arrière à grand vers l'avant)</p>	<p>Mini: le javelot est tenu dans l'axe et lancé dans l'axe sur de petites performances maxi: idem avec recherche de performance maximale</p>	<p>Connaît et applique le règlement</p>											
CF:CE (attitudes:relations à lui-même, aux autres et à l'environnement)	<p>Dépassement de soi dans la répétition, accepter de transformer un acquis temporairement limitant</p>	<p>Accepter de passer par le lent pour aller vers le vite afin de prendre en compte le conflit vitesse précision</p>	<p>Être à l'écoute de ses sensations et accepter la répétition pour apprendre</p>	<p>Responsabilité et conscience du danger</p>											
STRATEGIES D'ENSEIGNEMENT	<p>Optimiser la quantité de pratique et améliorer la qualité qui permet de transformer:Lenteur, associationnisme, répétition variable; tutorat apprentissage /observation (Bandura), autoscopie;Aller retour contextualisation/ decontext (Toupin)</p>														
MODALITES D'EVALUATION	<p>3pts: réalise le maxi à un niveau de performance élevée 2pts: idem mais à un niveau de performance moyen 1,5pts: réalise le mini et maxi non stabilisé</p>														

CYCLE JAVELOT 4EME vers N2 (après 20h de pratique)

COMPETENCES ATTENDUES: 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.

CF= contenu de formation (QUOI?) et CE= contenu d'enseignement (COMMENT ?)	<u>COMPETENCE MOTRICE 1:Identifier et contrôler les paramètres optimum du chemin d'accélération de la main lanceuse</u>	<u>COMPETENCE MOTRICE 2:Optimiser et contrôler l'angle et la hauteur de la trajectoire de l'engin</u>	<u>COMPETENCE MOTRICE 3:Lier prise d'élan et double appui finale pour lancer plus loin</u>	<u>CMS 1:Construire et réguler l'efficacité de ses actions à partir de repères sur soi et d'observations extérieures.</u>	<u>CMS 2:à définir</u>
CF: CE (connaissances:règles, principes, repères)	Les paramètres balistiques d'une trajectoire le chemin d'accélération	L'élan donne une vitesse supérieure à l'engin à la condition de contrôler ses appuis et son engin lors de la phase finale de lancer paramètres de performance:vitesse+ angle d'envol: 20 à 30°+ lâcher haut	Le javelot vole loin si la vitesse du bras lanceur correspond à la trajectoire de vol de l'engin 2 techniques de placement de l'engin dans la course d'élan (6 appuis en course normale) : par le bas, la technique "finlandaise" ou par le haut, la technique "suédoise" le "hop" ou "pas croisé": une impulsion accentuée sur l'avant dernier appui gauche de la course d'élan.	<u>Repères sur soi:</u> ses appuis et sa main lanceuse après le lancer; placement de l'engin, conscience de ses appuis pour l'élan, choix du javelot adapté <u>Observations extérieures:</u> les conseils et les constats d'un observateur	
CF: CE (capacités: d'habiletés, de techniques, de savoir-faire)	Mini: Lancer placé avec un élan réduit (3 appuis) et ralenti: l'engin est placé en arrière du coude à la pose de l'appui final Maxi: Lancer « armé » avec élan réduit : lancer vite (et pas fort) engin > épaule et verrouillage du côté opposé (jambe d'appui gainée et je ferme la poignée de la porte pour conserver mon bras gauche haut et lancer par dessus)	Mini: le javelot est tenu dans l'axe et se plante dans l'axe sur de petites performances: je lance vers le haut et ma main suit la pointe de l'engin Maxi: Lancer en lâchant haut et vers le haut: relâchement haut du corps, lâcher l'engin dans la direction de son coude non lanceur et haut dessus de lui.	Mini: Lancer en associant 2 pas chassés et pas croisé: poids du corps sur pied arrière au départ (G-D+ G-D+ <u>G</u> -D-G) Maxi: Lancer plus loin avec élan que sans élan en associant 6 appuis de course normale + 2 appuis de placement+ pas croisé poids du corps sur pied arrière au départ GDGDGD+GD+ <u>G</u> DG LE <u>G</u> est une impulsion rasante (éviter l'écrasement) avec le pied droit qui passe devant ouvert vers le secteur de lancer	Mini: accepte de travailler avec un collaborateur, sait mesurer sa performance et retient sa meilleure Maxi: Prend en compte les observation de ce dernier et essaye de transformer son action en conséquence + a conscience d'indicateur clés d'analyse sa performance: je connais ma meilleure performance; une sous ou une sur performance doit faire l'objet d'une analyse du pourquoi afin de corriger ou stabiliser	
CF: CE (attitudes:relations à lui-même, aux autres et à l'environnement)	Dépassement de soi dans la répétition, accepter de transformer un acquis temporairement limitant	Accepter de passer par le lent pour aller vers le vite afin de prendre en compte le conflit vitesse précision	Être à l'écoute de ses sensations et accepter la répétition pour apprendre	Accepter le regard d'autrui comme une source d'enrichissement et de progrès	
STRATEGIES D'ENSEIGNEMENT	Optimiser la quantité de pratique et améliorer la qualité qui permet de transformer:Lenteur, associationnisme, répétition variable; tutorat apprentissage /observation (Bandura), autoscopie;Aller retour contextualisation/ decontext (Toupin)				
MODALITES D'EVALUATION	3pts: réalise le maxi à un niveau de performance élevée 2pts: idem mais à un niveau de performance moyen 1,5pts: réalise le mini et maxi non stabilisé				