



Conditions		Moi	Nom : Duc Michaël
L'autre	Nombre d'E : 16	Conditions classe (filles / garçons) :	
Matériel		Balles de tennis, balles à lancer, Vortex, javelots, cerceaux, chambres à air	

ROSACE des sens : Se sentir bien - Expérimenter - Créer - S'entraîner - Défi - Participer	Objectif général :	Perfectionner la technique de lancer du javelot	
	Objectif (s) spécifique(s) :	Les élèves maîtrisent le lancer du javelot avec un élan raccourci	

		Activités d'apprentissage (Scénario, contenus, exercices, etc.)		SENS	Type d'organisation Formes de groupement	Matériel Documents didactiques
Temps	Mise en train : Différents jeux sont possibles pour introduire le lancer en ligne. En salle : <ul style="list-style-type: none"> - Balle assise, balle à 2 camps. - Biathlon : estafette avec 2 groupes. Après chaque tour en course, tirer sur un caisson pour faire tomber des cônes. - Viser diverses cibles avec une balle de tennis (Swissball dans un panier de basket, etc.). - Lancer une balle avec ricochet contre un mur. Si on la récupère depuis l'endroit d'où on l'a lancée, on peut recommencer depuis plus loin. - Rollmops : 2 équipes qui visent une balle au centre de la salle et essaient de la faire passer dans le camp adverse. 					
5'	A l'extérieur : <ul style="list-style-type: none"> - Se faire des passes précises à 2 avec des balles de tennis, des Vortex. Progression technique 1 : Jet sans élan <i>Une instruction sur les consignes de sécurité dans le lancer du javelot est nécessaire</i> (organisation, récupération de l'engin, etc.). De plus, une instruction sur la tenue du javelot est nécessaire pour les débutants.					
15'	Terminer l'échauffement par la mobilisation des épaules et du tronc avec le javelot. Les élèves sont sur une ligne. Ils lancent selon les indications du maître d'éducation physique : <ul style="list-style-type: none"> - Lancer le javelot sans élan, à 2 mains par-dessus la tête, pieds parallèles (tension d'arc) - Idem en tenant le javelot à 1 main par-dessus la tête, le pied de blocage est en avant et opposé à la main qui lance - Idem en tenant le javelot avec le bras tendu en arrière, la trajectoire est orientée vers le bas 					
5'	Jeu de précision Viser des cibles au sol avec pour but de faire planter le javelot (proposer différentes distances et donc différentes trajectoires du javelot)					
	Défi	S'entraîner	En avançant en ligne sur le terrain	Javelots	2 postes, soit concours individuel, soit par équipe	Javelots, cerceaux ou chambres à air

	<p>Progression technique 2 : apprentissage de l'élan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Répéter les 3 pas à vitesse lente avec une bonne orientation du corps et des pieds. Bras // au sol, pieds qui pivotent progressivement de 90° (G) à 45° (D), puis dans la direction de lancer (G) - Répéter les pas avec plus de vitesse en marquant l'impulsion au-dessus d'un fossé (cordes), sans lancer - Idem en lançant le javelot - Exercice avec partenaire qui tient un sautoir ou un élastique pour aider le lanceur à trouver le bon placement après l'impulsion - Lancer en 3 pas, en 5 pas - Entraîner la capacité à courir latéralement avec le javelot (pas-croisés), sans que ce dernier ne bouge trop - Lancer avec un élan plus long mais avec le javelot déjà placé en arrière. 	S'entraîner	2 lignes qui font l'exercice 1 après l'autre	Sautoirs, Theraband, cordes,
<p>Remarques</p>	<p><u>Activité pour le contrôle de l'apprentissage / Contrôle de l'objectif (Organisation/Outils/Critères de réussite) / Remédiations</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôle de l'apprentissage par le nombre de javelot plantés - Contrôle de l'apprentissage par la distance (?!?) 			