Lancer de javelot – Niveau 6e-5e

Lancer de javelot • 6e-5e

Grille AIA – 4 degrés de maîtrise. Total /20.

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Technique de lancer et distance produite	Réalise un lancer avec une intention de distance, bras tendu vers l'avant, guidé par l'enseignant pour chaque essai. 1 point	Exécute un lancer en cherchant à projeter le javelot loin, en expliquant après l'action ce qu'il a senti dans son geste, avec l'aide d'un pair. 2 points	Ajuste son geste de lancer pendant l'action pour produire une distance plus grande, en corrigeant seul la position du coude ou l'angle de relâche. 3 points	Anticipe les paramètres du lancer pour maximiser la distance et devient une ressource pour ses camarades en expliquant les ajustements à effectuer. 5 points
Analyse de la trajectoire et de l'angle de lâcher	Observe la trajectoire du javelot après son lancer et constate si celui-ci est parti haut ou bas, lorsque l'enseignant le sollicite. 1 point	Explique après l'action pourquoi la trajectoire était tendue ou trop courbe, en lien avec l'angle de relâche, avec l'aide de l'enseignant. 2 points	Identifie seul, pendant la séquence de lancer, l'angle de lâcher à corriger et adapte son geste pour obtenir une trajectoire plus efficace. 3 points	Anticipe l'effet de l'angle de lâcher sur la trajectoire et optimise son geste avant le lancer ; guide ses camarades dans l'analyse de leur propre trajectoire. 5 points
Ajustement de la course d'élan et du geste de lancer	Effectue une course d'élan courte et enchaîne le lancer avec le soutien de l'enseignant pour coordonner les étapes du mouvement. 1 point	Enchaîne course d'élan et geste de lancer en cherchant la continuité du mouvement, et explique après l'action les ruptures ressenties, avec aide. 2 points	Régule seul la longueur et le rythme de sa course d'élan pendant les essais pour améliorer la fluidité de l'enchaînement avec le geste de lancer. 3 points	Anticipe la gestion de la course d'élan selon les conditions (couloir, élan disponible) et partage ses stratégies d'ajustement avec le groupe. 5 points
Rôle d'observateur, mesure et sécurité	Participe à la mesure des lancers et respecte les	Mesure les distances avec un pair, note les résultats et	Assure seul le rôle d'observateur-mesureur :	Organise la sécurité et la mesure pour l'ensemble du groupe,

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
	consignes de sécurité (zone de lancer, retour des javelots) lorsque l'enseignant le guide. 1 point	explique les règles de sécurité à respecter lors de la récupération des javelots, avec aide. 2 points	chronomètre, mesure la distance et formule un retour pertinent à son partenaire entre les essais. 3 points	anticipe les risques et conseille activement ses camarades pour améliorer leurs performances. 5 points