Lancer de javelot – Terminale

Lancer de javelot • Terminale

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

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Technique de lancer et distance produite	Produit un lancer maîtrisé avec course d'élan et geste coordonné, en cherchant à atteindre une performance mesurable dans le cadre du protocole d'évaluation certificative. 1 point	Réalise un lancer performant en mobilisant l'ensemble de la chaîne motrice, et explique après l'essai les choix techniques qui ont déterminé le résultat obtenu. 2 points	Optimise seul sa performance en régulant pendant la session les paramètres techniques (prise, armé, angle, élan) pour progresser vers son meilleur résultat. 3 points	Anticipe et gère l'ensemble des variables de performance en condition d'évaluation ; devient une ressource experte pour ses pairs dans la préparation à l'examen. 5 points
Analyse de la trajectoire et de l'angle de lâcher	Identifie après chaque lancer l'effet de l'angle de relâche sur la trajectoire et relie ce constat à la distance obtenue, lorsque sollicité dans le cadre d'une verbalisation guidée. 1 point	Analyse de façon autonome, après l'action, la cohérence entre l'angle de lâcher visé, la trajectoire produite et la distance mesurée, en construisant un argumentaire personnel. 2 points	Ajuste seul et de façon systématique l'angle de lâcher au fil des essais en s'appuyant sur l'analyse de ses trajectoires comme levier de régulation de la performance. 3 points	Anticipe l'angle et les paramètres balistiques optimaux en intégrant les variables du jour (conditions, fatigue) et transfère cette expertise analytique à ses camarades. 5 points
Ajustement de la course d'élan et du geste de lancer	Enchaîne une course d'élan maîtrisée avec le geste de lancer en visant la continuité et l'explosivité, guidé si nécessaire par l'enseignant pour les derniers appuis. 1 point	Construit seul une course d'élan efficace et explique après l'essai comment la gestion du rythme et des appuis croisés a influencé la qualité du geste final. 2 points	Régule seul en continu la course d'élan et l'enchaînement avec le lancer pour produire un geste fluide et explosif, en s'adaptant aux conditions de la séance d'évaluation. 3 points	Anticipe et pilote l'intégralité de la course d'élan en condition de performance certifiée, et partage ses stratégies d'ajustement avec ses camarades de façon structurée et experte. 5 points

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Rôle d'observateur, mesure et sécurité	Assure avec sérieux le rôle d'observateur-mesureur dans le cadre du protocole d'évaluation, en respectant les règles de sécurité liées à la manipulation des javelots. 1 point	Observe, mesure avec précision et restitue un retour analytique à son partenaire après l'action, en s'appuyant sur des critères techniques liés au référentiel d'évaluation. 2 points	Pilote seul l'ensemble du dispositif d'observation, de mesure et de retour pour son partenaire, en formulant des conseils opérationnels entre chaque essai en condition certifiée. 3 points	Coordonne et optimise le fonctionnement du groupe dans le cadre de l'évaluation : organise la sécurité, valide les mesures et accompagne activement ses camarades vers leur meilleure performance. 5 points