Lancer bras long calme

Lancer de javelot • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Découvrir un lancer bras long sans rechercher la force

But

Atteindre régulièrement la zone proche en douceur

Thème

Découvrir le geste de lancer : viser loin sans forcer

Organisation et rôles

Binômes: 1 lanceur, 1 juge/récupérateur; inversion après 6 essais — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Javelots mousse, un seul lancer à la fois, couloirs espacés 3 m, ramassage au sifflet, pointe toujours vers l'avant

Consigne

Couloir 12 m × 2 m, zone cible 8–10 m. Par binômes, 6 essais chacun. Score: 1 point si javelot mousse atterrit dans la zone sans élan forcé. Victoire: plus grand total.

Critères de réalisation

- Tenir le javelot au dessus de l'épaule
- Allonger le bras au lâcher
- Lancer dans l'axe du couloir

Critère de réussite

≥ 4 réussites sur 6

Matériel

6 javelots mousse, 12 plots, 2 cerceaux cibles, 1 sifflet

Variables de différenciation

- Largeur couloir 1,5 à 2,5 m
- Distance zone 7 à 11 m
- Essais 4 à 8