# Relais blocage et angle de sortie

Lancer de javelot • Lycée Terminale • CA1

## Objectif

Combiner blocage ferme et angle 30°

## But

Cumuler un maximum de points en 4 min

## Thème

Maîtriser les paramètres de performance : blocage, angle, vitesse de bras

## Organisation et rôles

1 lanceur, 1 juge blocage, 1 juge angle, 1 comptable; rotation chaque minute — 4 élèves, dont 1 en action et 3 observateurs.

## Sécurité

Un javelot en vol par couloir, stop ramassage au signal

## Consigne

Relais 4 min. +1 pt blocage validé +1 pt angle correct (25–35°) +1 pt ≥ 22 m.

## Critères de réalisation

- Blocage net
- Angle 25–35°
- Bras fouetté haut

## Critère de réussite

≥ 30 points d'équipe

## Matériel

Rapporteur visuel, 8 javelots, 16 plots

## Variables de différenciation

- Durée 3–6 min
- Angles 25–35°
- Distances 21–23 m