Élan 2 pas contrôlés

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

Objectif

Introduire 2 pas d’élan avant le lancer

But

Valider distance et axe de lancer

Thème

Lancer en ligne droite en s’aidant d’un élan contrôlé

Organisation et rôles

Binômes: lanceur et juge pas/axe; inversion après 3 essais — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Élan court, pas de course rapide, un seul javelot en vol, ramassage au signal

Consigne

Marquage au sol: 2 pas d’élan avant lancer. 6 essais. 1 pt si pas respectés + distance ≥ 8 m + dans couloir 2 m.

Critères de réalisation

- Respect des pas marqués
- Pied avant dans l’axe
- Bras long au lâcher

Critère de réussite

≥ 4 réussites sur 6

Matériel

Ruban repères, 6 javelots mousse, 12 plots

Variables de différenciation

- Nombre de pas 2 à 3
- Seuil distance 7 à 9 m
- Largeur couloir 1,8 à 2,5 m