Angle cible ruban 30°

Lancer de javelot • Collège 4e/3e • CA1

Objectif

Stabiliser un angle de sortie autour de 30°

But

Valider au moins 5 lancers corrects sur 8

Thème

Améliorer la trajectoire du javelot en travaillant l'angle de sortie

Organisation et rôles

Binômes: lanceur et juge angle/distance; inversion après 4 essais — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Couloirs 2,5 m, un javelot en vol, ramassage au stop

Consigne

Ruban placé pour visualiser un angle de 30°. 8 essais. 1 pt si angle correct + distance ≥ 12 m.

Critères de réalisation

- Bras fouetté avant-haut
- Pied avant orienté
- Blocage net

Critère de réussite

≥ 5 réussites sur 8

Matériel

Ruban angle, 6 javelots mousse, 12 plots

Variables de différenciation

- Angle 25 à 35°
- Distance seuil 11 à 13 m
- Essais 6 à 10