Blocage latéral puissant

Lancer de javelot • Lycée Seconde/Première • CA1

Objectif

Installer un blocage gauche ferme 0,6 s

But

Valider au moins 6 lancers ≥ 18 m

Thème

Optimiser le blocage du côté gauche pour augmenter la poussée

Organisation et rôles

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

Sécurité

Un javelot en vol, zones dégagées, ramassage au sifflet

Consigne

Couloir 25 m × 3 m. Élan 7 pas. 8 essais. +1 pt si blocage jambe/pied gauche verrouillé 0,6 s + javelot ≥ 18 m.

Critères de réalisation

- Planter le talon gauche
- Genou gauche quasi tendu
- Tronc freiné avant fouetté

Critère de réussite

≥ 6 réussites sur 8

Matériel

6 javelots officiels, 12 plots, mètre ruban

Variables de différenciation

- Blocage 0,5 à 0,8 s
- Élan 6 à 8 pas
- Seuil 18 à 20 m