Blocage ferme et distance seuil

Lancer de javelot • Lycée Terminale • CA1

Objectif

Stabiliser le blocage gauche sur 0,7 s

But

Atteindre une distance minimale de 22 m

Thème

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

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 claires, stop ramassage

Consigne

Couloir 25 m × 3 m. 8 essais. +1 pt blocage ≥ 0,7 s +1 pt ≥ 22 m.

Critères de réalisation

- Pied gauche verrouillé
- Tronc freiné
- Fouetté rapide

Critère de réussite

≥ 6 réussites sur 8

Matériel

Chronomètre visuel, 6 javelots, mètre ruban

Variables de différenciation

- Blocage 0,6–0,8 s
- Seuil 21–23 m
- Essais 6–10