Cibles distance sans forcer

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

Objectif

Viser une distance simple avec trajectoire régulière

But

Marquer des points en atteignant des cerceaux

Thème

Découvrir le geste de lancer : viser loin sans forcer

Organisation et rôles

Binômes: 1 lanceur, 1 comptable/juge; inversion à mi-série — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Zone de chute libre, un seul javelot en vol, ramassage quand l’enseignant dit stop

Consigne

Trois cerceaux à 7 m, 8,5 m, 10 m. 6 essais. 1 point cerceau 7 m, 2 points 8,5 m, 3 points 10 m. Lancer en position fixe, sans élan.

Critères de réalisation

- Épaule face à la cible
- Bras fouetté sans crispation
- Lâcher vers l’avant-haut

Critère de réussite

≥ 6 points au total

Matériel

9 cerceaux, 6 javelots mousse, 12 plots, 1 sifflet

Variables de différenciation

- Distances 6–9–12 m
- Nombre d’essais 4 à 8
- Cerceaux 0,6 à 0,8 m Ø