Relais élan court collectif

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

Objectif

Répéter l'élan contrôlé en équipe

But

Cumuler des points sur 4 min

Thème

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

Organisation et rôles

1 lanceur, 1 juge élan, 1 ramasseur, 1 comptable; rotation toutes les 60 s — 4 élèves, dont 1 en action et 3 observateurs.

Sécurité

Un seul javelot en vol, couloirs 12 m × 2,5 m, stop sifflet

Consigne

Équipe de 4. Relais 4 min. +1 pt si élan correct (2–3 pas) +1 pt si distance ≥ 8 m. Score équipe = total points.

Critères de réalisation

- Pas posés sur marquage
- Bras long
- Finition stable

Critère de réussite

≥ 20 points équipe

Matériel

8 javelots mousse, 16 plots, 2 chronomètres

Variables de différenciation

- Durée 3 à 6 min
- Seuil distance 7 à 9 m
- Largeur couloir 2 à 3 m