Relais verrouillage efficace

Lancer de javelot • Lycée Seconde/Première • CA1

Objectif

Répéter un blocage latéral stable en équipe

But

Cumuler un maximum de points en 4 min

Thème

Optimiser le blocage du côté gauche pour augmenter la poussée

Organisation et rôles

1 lanceur, 1 juge blocage, 1 juge distance, 1 comptable; rotation chaque minute — 4 élèves, dont 1 en action et 3 observateurs.

Sécurité

Un javelot en vol par couloir, stop ramassage obligatoire

Consigne

Équipe de 4, relais 4 min. +1 pt blocage gauche ≥ 0,6 s +1 pt distance ≥ 18 m.

Critères de réalisation

- Pied gauche orienté axe
- Jambe avant verrouillée
- Fouetté bras après blocage

Critère de réussite

≥ 28 points d'équipe

Matériel

8 javelots, 16 plots, 2 chronomètres

Variables de différenciation

- Durée 3 à 6 min
- Blocage 0,5 à 0,8 s
- Seuil 18 à 20 m