Gestes techniques : Lancer de javelot

Bibliothèque BRK-EPS

Optimiser la technique de lancer pour maximiser la distance et la précision tout en minimisant les risques de blessures.

Prise et position initiale

Prise du javelot

Tenir correctement le javelot pour assurer contrôle et efficacité.

1. Saisir le javelot avec la main dominante en utilisant l'une des trois prises (classique, pince, finlandaise).
2. Aligner le javelot avec l'avant-bras.
3. Maintenir une légère pression, main souple.

Position de départ

Position stable pour initier la course d’élan.

1. Se tenir droit, javelot au niveau de la tempe, pointe pointe légèrement inclinée vers le haut.
2. Épaules détendues, main libre relâchée.
3. Regarder droit devant vers la zone de lancer.

Phase d'élan et préparation au lancer

Course d'élan

Déclencher une montée progressive de vitesse.

1. Courir avec une foulée fluide, javelot stable.
2. Accélérer progressivement.
3. Préparer la transition vers l’armement.

Armement du javelot

Positionner le javelot et le corps pour stocker l'énergie.

1. Reculer le bras lanceur, alignement épaules et javelot.
2. Maintenir le javelot parallèle au sol.
3. Conserver le regard fixé sur la cible.

Phase de lancer

Impulsion et transfert de poids

Lire la puissance du bas du corps jusqu’au javelot.

1. Planter fermement le pied avant pour stabiliser l’appui.
2. Transférer le poids du corps vers l’avant en engageant les hanches.
3. Garder le bras arrière jusqu’au dernier moment.

Lâcher et orientation

Assurer une sortie de javelot optimale.

1. Extension complète du bras et du poignet au lâcher.
2. Angle de sortie entre 30 et 40°.
3. Rotation naturelle du javelot pour la stabilité.

Phase de récupération et équilibre

Suivi du mouvement

Se replacer sans faute après le lancer.

1. Effectuer un pas de récupération pour rester avant la ligne.
2. Observer la trajectoire pour analyse.
3. Stabiliser la posture après le lancer.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.