

CP1 LANCER de JAVELOT

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Sur l'APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La logique de l'activité (organisation, sens...). • Les points de règlement : zone d'élan, zone de réception, mesure (conditions). • Le vocabulaire spécifique aux lancers athlétiques (trajet, trajectoire, angles d'envol...) et propre au javelot (engin planeur, angle d'attaque,...). • Les données, anatomiques, physiologiques et biomécaniques (les ceintures, les groupes musculaires sollicités...). • Les principes d'efficacité : Les facteurs mécaniques (chemin de lancement, vitesse et angles d'envol et d'attaque optimum de l'engin ...), le placement (bras lanceur / ligne des épaules, ceintures / appuis..), enchaînement des actions. <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les principes d'un échauffement général et spécifique (parties du corps les plus sollicitées, progressivité de l'intensité des sollicitations musculaires). • Les repères sur soi : tenue du javelot, geste « à bras cassé », placement du bras libre, de l'orientation des appuis,... • Les repères sur le résultat de ses actions : forme de la trajectoire, orientation du javelot par rapport à l'axe du lanceur, lieu de chute, son attitude finale après le lancer,... • Son niveau de performance, son record. <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les règles de sécurité (placement par rapport à l'aire de lancer ou au lanceur, conditions autorisant le lancer, modalités de récupération de l'engin). • Les indicateurs sur l'organisation posturale du lanceur : placement et orientation du javelot pendant l'élan, équilibre, rythme des appuis, attitude finale... • Les indicateurs sur le javelot après le lancer : forme de la trajectoire, lieu de chute dans le secteur... 	<p>Savoir faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner de manière continue et accélérée : placement, course d'élan, phase de double appui et lancer. • Maintenir le javelot dans l'axe du lanceur. • Construire le double appui avec l'intention de laisser le javelot loin derrière (épaule et bras libre pivotant vers l'avant, bras lanceur relâché en arrière) tout en allant chercher le sol loin devant. • Déclencher le lancer à partir d'appuis ancrés au sol. • Prendre conscience d'un appui gauche solide. • Prolonger l'alignement « jambe d'appui-tronc ». • Prolonger l'action du lancer jusqu'au niveau du poignet. • Régulariser le rythme de sa course d'élan. <p>Savoir faire pour aider aux apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'échauffer en intégrant les mobilisations articulaires sécuritaires : préparer et favoriser la dissociation des ceintures... • Récupérer : s'étirer.... • Savoir prendre ses marques pour stabiliser l'élan. • Identifier le résultat de ses actions pour les réguler. • Conseiller un partenaire à partir d'indicateurs visuels simples : sur le javelot, sur le lanceur ... • Fonctionner ou travailler par petits groupes hors de la présence proche de l'enseignant. 	<p>En direction de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Persévérer : Accepter la quantité de travail, la répétition pour progresser. • Définir et assumer un projet personnel de réalisation et d'entraînement. • Se mobiliser de façon continue pendant l'entraînement ou lors d'un concours. • Prendre en compte l'avis d'un autre (observations et conseils). • Apprécier l'efficacité de ses actions à partir des observations et des résultats. • Rester très vigilant les règles de sécurité. <p>En direction d'autrui</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respecter ses partenaires. • Développer un esprit d'entraide pour les aider à progresser. • Installer et ranger le matériel. • Assumer les rôles sociaux (d'observateur, entraîneur, juge...).