

## CP1 LANCER de JAVELOT

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :**

-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><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les points de règlement relatifs à l'organisation d'un concours.</li> <li>• Les données, anatomiques, physiologiques et biomécaniques (mise en tension-renvoi, « torsion-détorsion », ...).</li> <li>• Les principes d'efficacité liés à l'avance des appuis, à la dissociation des ceintures, à l'action coordonnée des appuis.</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Son propre record, sa zone de performance stabilisée.</li> <li>• Ses points forts, ses points faibles (conduites typiques, niveau des ressources,...).</li> <li>• Les repères internes pour la régulation des actions (contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, tempo, ...).</li> <li>• Les différents exercices d'échauffement spécifiques.</li> <li>• Leur utilité (les effets attendus).</li> <li>• Les exercices d'étirement adaptés aux groupes musculaires les plus sollicités.</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les indicateurs sur le lanceur pendant les différentes phases de son action (notion de rythme, de relâchement, de mise en action, de trajet des appuis, de trajet du bras lanceur, d'amplitude, notion de retard du bras ...).</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer le plus loin possible en recherchant l'amplitude maximale de l'élan et la plus grande vitesse d'envol du javelot.</li> <li>• Construire le relâchement du bras lanceur (à partir du placement du bras libre,...)</li> <li>• Enchaîner efficacement « pas croisé » et double appui, tout en gardant le bras lanceur relâché en arrière,</li> <li>• Au niveau de la phase de double appui, renforcer la dissociation des appuis, orienter la coordination de leurs actions de l'arrière vers l'avant.</li> <li>• Rechercher la continuité des actions propulsives de bas en haut (jambes, tronc, bras) à partir d'appuis solides.</li> <li>• Prolonger l'alignement de l'axe gauche « appui-hanche-épaule »,</li> <li>• Intensifier le rythme de sa course d'élan à partir de prise de marques de plus en plus précise.</li> <li>• Savoir choisir sa stratégie de concours pour réaliser la meilleure performance en 6 tentatives.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Automatiser la prise de repères pendant le lancer pour optimiser sa gestuelle (direction du regard, placement du bras libre...).</li> <li>• Observer sur soi et chez autrui les différents facteurs de continuité/discontinuité des actions bras/jambes (rythme, déplacement dans l'axe,...) et en rendre compte.</li> <li>• Expliquer à son partenaire les conseils donnés.</li> <li>• Mettre en relation ses sensations avec le geste réalisé pour identifier les procédures et comprendre le résultat de ses actions.</li> <li>• Réguler ses actions en fonction d'indicateurs proprioceptifs (contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, accélération / décélération).</li> <li>• Gérer en autonomie un concours.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumer un projet quantitatif et qualitatif pour progresser.</li> <li>• Optimiser le travail (préparation physique, entraînement, récupération) dans la préservation et le développement de son potentiel physique.</li> <li>• Adopter une démarche réflexive sur sa pratique en utilisant des indicateurs variés sur soi,(ressentis ou observés par autrui), sur les effets de ses actions.</li> <li>• Assumer la conception d'une séquence d'entraînement (projet personnel).</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre disponible pour observer et conseiller un partenaire.</li> <li>• Etre disponible pour travailler en équipe et partager les expériences pour progresser.</li> </ul>