

Etablissement : Lycée Giraut de Borneil EXCIDEUIL

Lancer du JAVELOT

Éléments de contexte et choix réalisés par l'équipe pédagogique :

- Choix de regrouper les élèves peu nombreux de deux menus d'activités différents en terminale pour l'athlétisme pour permettre un choix plus large d'activités, d'assurer de manière optimale la sécurité dans les activités de lancer (disque et javelot selon choix des élèves) par la présence de deux enseignants d'EPS sur le site de pratique (lancers et courses).
- Espace et matériel suffisants au regard du nombre d'élèves pour assurer la réalisation des lancers en sécurité et un temps de pratique suffisant permettant de réels progrès.

<p>Objectifs</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Adopter la motricité la plus efficace au regard de ses capacités. -Permettre aux élèves d'être acteurs de leur formation. -Former des citoyens responsables. -Approfondir la culture sportive et artistique. 		
<p>Compétence attendue</p>	<p>Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse d'envol de l'engin en recherchant lors de la phase de double appui l'efficacité de la chaîne d'impulsion au moyen des prises d'avance et de la coordination des actions propulsives (AFL1). S'investir dans son entraînement, être capable d'utiliser des conseils pour corriger ses lancers et d'analyser des lancers pour conseillers. Se préparer efficacement à un concours (AFL2). Assumer efficacement les rôles d'organisateur de concours, de juge, mesureur (AFL3).</p>		
<p>CA1 : Réaliser une performance motrice maximale mesurable une échéance donnée</p>	<p>AFL1 : S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision.</p>	<p>AFL2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.</p>	<p>AFL3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire</p>
<p>Ressources à mobiliser et à développer</p>	<p>CAPACITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lancer le plus loin possible en recherchant l'amplitude maximale de l'élan et la plus grande vitesse d'envol du javelot. - Enchaîner efficacement « pas croisé » et double appui, tout en gardant le bras lanceur relâché en arrière - Rechercher la continuité des actions propulsives de bas en haut (jambes, tronc, bras) à partir d'appuis solides. - Intensifier le rythme de sa course d'élan à partir de prise de marques de plus en plus précise. <p>CONNAISSANCES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les principes d'efficacité liés à l'avance des appuis, à la dissociation des ceintures, à l'action coordonnée des appuis - Sa zone de performance <p>ATTITUDE :</p> <ul style="list-style-type: none"> -respecter les règles de sécurité 	<p>CAPACITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> -S'échauffer de manière progressive et adaptée à l'effort -Mettre en relation repères internes et observations/conseils <p>CONNAISSANCES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les indicateurs sur le lanceur pendant les différentes phases <p>ATTITUDE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se concentrer pour analyser un lancer - Répéter et persévérer pour progresser. - Être à l'écoute et tenir compte des conseils donnés 	<p>CAPACITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> -S'organiser collectivement pour mener un concours à son terme de manière réglementaire et en respectant les principes de sécurité. <p>CONNAISSANCES :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Les points de règlements -La manière de mesurer, de placer la fiche <p>ATTITUDE :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Coopérer pour organiser efficacement

Principes d'élaboration de l'épreuve du champ d'apprentissage 1

APSA retenue : Lancer du JAVELOT (Liste nationale)

Temps d'apprentissage : 10 à 11 Séances de 2h (1h10 effective par séance)

Principes d'évaluation

- L'AFL1 s'évalue le jour de l'épreuve en croisant la performance réalisée et l'efficacité technique
- L'AFL 2 et l'AFL 3 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux repères nationaux.
- L'évaluation de l'AFL 2 s'appuie sur le carnet d'entraînement ou l'outil de recueil des données.
- L'évaluation de l'AFL3 s'objective par la capacité des élèves à organiser eux-mêmes une séance de travail qui investit les rôles de juge et de coach/observateur.

Barème et notation

- L'AFL 1 est noté sur **12 points**
- Les AFL 2 et 3 sont notés sur **8 points**. La répartition des 8 points est au choix des élèves (avec un minimum de 2 points pour chacun des AFL). La répartition choisie doit être annoncée par l'élève avant le début de l'épreuve, et ne peut plus être modifiée après le début de l'épreuve. **Trois choix sont possibles :**
 - o **CHOIX 1 :** AFL2 = 2 pts / AFL3 = 6 pts.
 - o **CHOIX 2 :** AFL2 = 4 pts / AFL3 = 4 pts ;
 - o **CHOIX 3 :** AFL2 = 6 pts / AFL3 = 2 pts ;

Principe d'élaboration de l'épreuve

L'évaluation consiste à réaliser la meilleure performance cumulée d'un lancer de javelot avec élan et d'un lancer sans élan. Le poids des javelots est de **500 g pour les filles, 700 g pour les garçons**. Chaque candidat dispose de 6 lancers : 3 lancers sans élan et de 3 lancers avec élan (5 appuis minimum). Le candidat peut modifier le nombre de lancers avec ou sans élan. Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs l'ordre et le caractère de ses lancers : avec ou sans élan. (le premier lancer étant obligatoirement un lancer sans élan).

Cas d'essai nul : règlement officiel.

La note de l'AFL1 est établie au croisement du niveau de performance (élément 1) et de l'efficacité technique (élément 2) :

L'élément 1 : qui correspond à la meilleure performance avec élan additionné à la meilleure performance sans élan

L'élément 2 : qui correspond à l'amélioration du meilleur lancer avec élan comparé au meilleur lancer sans élan (exprimé en pourcentage). **L'indice technique** traduit la compétence à réaliser un lancer avec un élan efficace permettant d'améliorer sa performance.

Éléments à évaluer

Repères d'évaluation de l'AFL1 : « S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision ».

		DEGRE 1						DEGRE 2						DEGRE 3						DEGRE 4						
		14	14.4	14.8	15.2	15.7	16.2	17.2	18.2	19.2	20.2	21.2	22.3	23.4	25.2	27	28.8	30.6	32.4	34.2	36	37.8	39.6	41.4	43.2	45
La performance maximale	Filles	19.8	20.5	21.2	21.9	22.6	23.3	24	26	28	30.2	32.4	34.6	36.8	39.2	41.6	44	46.4	48.8	51.2	53.6	56	58.4	60.8	63.2	65.7
	Garçons	0	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12
L'efficacité technique		Un manque de vitesse qui nuit à la coordination des actions propulsives						Une vitesse qui nuit à la continuité des actions propulsives						Une vitesse utile contrôlée qui sert la coordination des actions propulsives						Une vitesse maximale utile qui sert la continuité des actions propulsives						
L'indice chiffré révèle : (pourcentage d'amélioration)		-15%		-10%		-5%		0%		+5%		+10%		+15%		+20%		+25%								
La progression entre le lancer sans élan et le lancer avec élan		-L'élève crée peu de vitesse et la conserve ou la transmet mal, peu ou pas -Les actions propulsives sont juxtaposées, non coordonnées et ralentissent.						-L'élève crée de la vitesse mais la conserve ou la transmet peu. -Les actions propulsives sont étriquées et incomplètes						-L'élève crée sa vitesse utile et la conserve ou la transmet. -Les actions propulsives sont coordonnées et continues.						-L'élève crée, conserve/transmet sa vitesse maximale utile. -Les actions propulsives sont coordonnées, complètes et orientées.						
Choix des élèves :		Ordre des lancers avec ou sans élan. (1 ^{er} lancer sans élan) + répartition du nombre de lancers avec ou sans élan. (6 lancers au total)																								

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation de l'AFL2 : « s'entraîner, individuellement et collectivement pour réaliser une performance ».				
	DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4	
Savoir se préparer à un concours et s'investir dans un projet d'entraînement	Entraînement inadapté : -Performances stables sur ¼ des tentatives. -Choix, analyse et régulations inexistantes. -Préparation et récupération aléatoires. Élève isolé.	Entraînement partiellement adapté : -Performances stables sur 1/3 des tentatives. -Choix, analyse et régulations à l'aide de repères externes simples. -Préparation et récupération stéréotypées. Élève suiveur.	Entraînement adapté : -Performances stables sur ½ des tentatives. -Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources. -Préparation et récupération adaptées à l'effort. Élève acteur.	Entraînement optimisé : -Performances stables sur ¾ des tentatives. -Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres. -Préparation et récupération adaptées à l'effort et à soi. Élève moteur/leader.	
	Choix 1 : AFL2 /2 et AFL3 /6	0.5 pt	1 pt	1.5 pt	2 pts
	Choix 2 : AFL2 /4 et AFL3 /4	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts
	Choix 3 : AFL2 /6 et AFL3 /2	1.5 pt	3 pts	4.5 pts	6 pts
Éléments à évaluer	Repères d'évaluation de l'AFL3 : « choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire ».				
	DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4	
Rôle à choisir : -Organiser et Mesurer - Juger les lancers - Aider un camarade : Observer et conseiller	Rôles subis : -Connaît partiellement le règlement et l'applique mal. -Mesures approximatives. -Observations partielles et/ou erronées et peu transmises au lanceur. Concentration limitée.	Rôles aléatoires : -Connaît le règlement mais hésite pour le faire respecter. -Mesures plus précises. -Observations simples, centrées sur peu de critères. Faible exploitation de ces données pour conseiller. Concentration irrégulière.	Rôles préférentiels : -Connaît le règlement, l'applique et le fait respecter dans son rôle. -Mesures précises et systématiques. -Observations plus précises, centrées simultanément sur plusieurs critères. Bilan régulier avec le lanceur. Concentration constante.	Rôles au service du collectif : -Connaît le règlement, l'applique, le fait respecter et aide les autres à jouer leurs rôles. -Corrige les erreurs de mesures. -Observations variées et adaptées au lanceur. Echanges nombreux et argumentés. Concentration permanente.	
Choix 1 : AFL2 /2 et AFL3 /6	0.5 pt	1 pt	1.5 pt	2 pts	
Choix 2 : AFL2 /4 et AFL3 /4	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	
Choix 3 : AFL2 /6 et AFL3 /2	1.5 pt	3 pts	4.5 pts	6 pts	

Validation (réservée aux IA-IPR) <input type="checkbox"/> Validée <input type="checkbox"/> Non validée le : jj/mm/aaaa par : nom IA-IPR	Motivation et/ou commentaire : ...
---	--