

CHALLENGE D'ATHLÉTISME DU CONSEIL GÉNÉRAL DE L'OISE

LANCER JAVELOTÉ

Famille : LANCER

Lancer loin

Epreuve : Lancer le plus loin possible : 3 essais

Descriptif : Lancer à « bras cassé » ou « javeloté ».



Matériel :

- balles de tennis ou balles lestées 200 g maximum.
- javelots mousse
- « vortex » ou serpents de sable 200 g maximum

Performance : On mesure la distance entre la ligne de lancer et l'impact du projectile au sol.

Dispositif : Zone d'élan limitée à 5 m et matérialisée à l'avant par : rubalise, petite haie, ou plots souples. Zone de lancer matérialisée par des marques espacées régulièrement.

Sécurité : Dans cet atelier, la sécurité est importante. Seuls les enfants organisateurs sont autorisés à être dans ou à proximité de la zone de lancer.

Prise en charge par les élèves, les différents rôles à tenir : 3 (aidés ou non d'adultes)

Le juge 1 : Il se place à la hauteur de la zone d'élan, il veille à ce que l'aire de lancer soit dégagée et autorise l'athlète à lancer. Il ne valide que les lancers à bras cassé.

Le juge 2 : Il est placé près de la zone de réception et annonce au secrétaire la performance réalisée.

Le secrétaire : Il est placé près de la zone de réception, note les résultats sur les feuilles de route. Seule la meilleure performance est retenue.

Observables :

- Lancer bras cassé.
- Ne pas dépasser la limite de la zone d'élan.
- Enchaîner les actions : élan/lancer.
- Viser haut et dans l'axe de la course.