

## JAVELOT

### A SAVOIR :

L'objectif principal de l'initiation du jeune lanceur de javelot est de mettre en place les principes fondamentaux du lancer.

Bon nombre de jeunes athlètes font preuve de qualités évidentes pour ce lancer, mais en raison des risques traumatiques importants (coude, épaule, dos), il est indispensable de rechercher dans l'apprentissage la justesse du geste plutôt que la distance.

L'éducateur privilégiera donc la réalisation gestuelle juste, au rendement et à la performance.

### SECURITE :

- Lancer et récupérer son engin au signal du prof
- S'assurer qu'il y a personne dans l'aire de lancer
- Tenir le javelot vertical quand on ne lance pas
- Ne pas courir pour récupérer son javelot

### NOTIONS A CONNAITRE :

- ✓ Augmenter le chemin de lancement
- ✓ Prise d'avance des appuis
- ✓ Accélération de l'engin

### OBSERVABLES EVALUABLES :

- ❖ Elan accéléré vers vitesse optimale
- ❖ Pointe du javelot au niveau du regard
- ❖ Trajectoire de l'engin dans l'axe de l'élan
- ❖ Lancer avec les 2 appuis au sol
- ❖ Lâché de l'engin buste orienté devant et se grandir
- ❖ Finir sur un double appui Droite Gauche (pour droitier)

## LE JAVELOT

Elan	Phase préparatoire	Lancer
<b>Niveau I</b> Lancer sans élan, le critère portera sur la prise de l'engin, avoir des appuis derrière la cordée, le javelot étant tenu dans l'axe de la paume	Etre capable de tenir le javelot dans l'axe de lancer la main étant derrière la tête hors du champ visuel, le regard porté devant.	Lâcher le javelot devant soi, être capable de lancer dans l'aire de réception.
<b>Niveau II</b> Courir avec le javelot à hauteur de tête en gardant épaule, regard et javelot dans l'axe d'élan.	Placer le javelot bras tendu derrière soi sans ralentissement de la prise d'élan.	Etre capable de faire piquer le javelot dans le secteur.
<b>Niveau III</b> Ne pas piétiner, avoir des marques précises et une accélération dans la course d'élan	Capable de réaliser une prise d'avance des appuis permettant une mise en tension de l'arc musculaire	<b>Effectuer une poussée complète avec des appuis solides au sol</b> Avoir des notions d'aérodynamique

### REGLEMENT :

Un lancé est validé si :

- la pointe du javelot touche en 1<sup>er</sup> le sol
- le lanceur ne dépasse pas la ligne
- le lanceur qui l'aire de lancé après que l'engin ait touché le sol

### TRAJECTOIRES DE L'ENGIN (pr droitier) :

- Si javelot part à gauche : l'élève à contourné l'épaule et utilisé coude et poigné.
- Si javelot pique par l'arrière : l'élève à tiré sur son javelot
- Si javelot cogne dos/tête de l'élève : idem
- Si javelot a une traj plate et tombe sur l'arrière : l'élève se plie en dos au lâché de l'engin.

## JAVELOT

**OBJECTIF :** Mobiliser le tronc et les épaules pour lancer loin

**THEME :** Coordination/alignement

**MATERIEL :** Medecine-Ball de 1kg

**DESCRIPTIF :** A genoux, les fesses sur les talons, soulever son bassin en maintenant le médecine-ball ou le ballon de basket derrière la tête, l'envoyer vers l'avant et le haut en utilisant l'ensemble du corps. Se rattraper en se réceptionnant sur les mains. Lancer sur cible. Lancer loin. Attention au respect de l'alignement épaules, hanches, genoux.

### ILLUSTRATION :



**CRITERES REALISATION :** Se grandir et garder le corps gainé jusqu'au sol. Agir sur le médecine-ball ou le ballon le plus longtemps possible

### VARIANTES :

Départ en fente avant, genou au sol, jambe gauche allongée ou fléchie devant pour un droitier, le pied gauche en rotation interne, le MB ou le ballon est derrière la tête au départ et est lancé sans reculer.



## JAVELOT

**OBJECTIF :** Mobiliser le tronc et les épaules pour lancer loin

**THEME :** Coordination/alignement

**MATERIEL :** Medecine-Ball de 1kg

**DESCRIPTIF :** Avancer le bassin en laissant le ballon ou le médecine-ball derrière la tête. Lancer type "touche de football" à pieds joints. Lancer précis. Lancer loin. Pour éviter un recul du bassin on peut accepter un ou 2 pas vers l'avant pour rattraper le déséquilibre.

### ILLUSTRATION :



**CRITERES REALISATION :** Fixer le bassin en rétroversion. Pousser sur les jambes. Retarder l'action des bras. Ne pas cambrer. Créer la tension en fléchissant légèrement ses genoux et transférer cette tension vers les bras.

### VARIANTES :



Idem en avançant le pied gauche après départ pieds joints.



Idem A avec 2 pas d'élan (D, G).

## JAVELOT

**OBJECTIF :** Tenue du javelot et contrôle de la trajectoire

**THEME :** Coordination/alignement

**MATERIEL :** 1jav + 1 cerceau pour 2 élèves

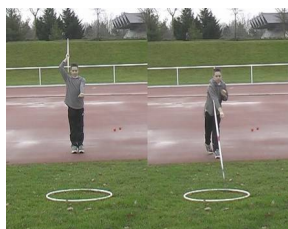
**DESCRIPTIF :** Face à la cible les 2 pieds sur la même ligne. Tenir le javelot au-dessus de la tête, orienté face au lancer, bras allongé. Viser la cible avec la main gauche. Lancer le javelot dans l'axe, en essayant de le planter dans une cible (cerceau).

### ILLUSTRATION :



**CRITERES REALISATION :** Etendre le bras vers l'arrière, faire passer la main au-dessus de l'épaule. Les trajets de la main et du javelot sont confondus. La main lanceuse doit passer là où était la pointe. "Lancer dans la pointe".

### VARIANTES :



- 1) Idem situation, puis avancer le pied gauche et lancer dans le cerceau. Les 2 pieds restent en contact avec le sol pdt tout le lancer.
- 2) Idem de profil. Le javelot doit être parallèle à la ligne des épaules. Lancer sur l'angle d'envol le plus adapté pour lancer loin.

## JAVELOT

**OBJECTIF :** Lancer en appui au sol et utiliser l'élan

**THEME :** Coordination/appuis

**MATERIEL :** 1jav + lattes pour 2 élèves (balles lestées si gymnase)

**DESCRIPTIF :** En partant d'une position en double appui, « poids du corps sur la jambe D », buste de profil, effectuer 2 pas chassés en orientant progressivement le pied droit vers l'avant. Se grandir pour lancer.

### ILLUSTRATION :



**CRITERES REALISATION :** Rester de profil jusqu'à la reprise des appuis au sol. Conserver le placement du javelot (parallèle à la ligne des épaules). Garder les pieds au sol pendant le lancer.

### VARIANTES :



- 1) Départ de profil, bras lanceur allongé vers l'arrière. Lancer après 4 appuis marchés (D-G-D-G).



- 2) Idem situation de départ avec matérialisation, par lattes, d'une zone à franchir avant le double appui final (2 à 2,5 pieds). Cette situation favorise la prise d'avance des appuis.



## JAVELOT

**OBJECTIF :** Utilisation de l'élan

**THEME :** Coordination/ Segments libres

**MATERIEL :** 1jav + lattes pour 2 élèves (balles lestées si gymnase)

**DESCRIPTIF :** En partant d'une position en double appui, « poids du corps sur la jambe D », buste de profil, effectuer 2 pas chassés en orientant progressivement le pied droit vers l'avant. Se grandir pour lancer.

### ILLUSTRATION :



**CRITERES REALISATION :** Départ de profil, javelot placé - pointe à la hauteur des yeux, bras gauche étendu - parallèle à la ligne des épaules, se déplacer en pas chassés sur 10 à 15m, prendre de l'avance avec les appuis et s'arrêter les 2 pieds au sol. Effectuer 2 courses sans lancer et une 3ème en lançant. S'efforcer d'éloigner la main lanceuse vers l'arrière. S'aider en fixant le bras libre devant soi.

### VARIANTES :



Départ de profil, javelot placé (pointe à la hauteur des yeux, bras gauche étendu, javelot parallèle à la ligne des épaules,) sur 10 à 15m, se déplacer en pas croisés. Prendre de l'avance avec les appuis sur le haut du corps et s'arrêter en double appui. Effectuer 2 courses sans lancer et une 3ème en lançant.

## JAVELOT

**OBJECTIF :** Lancer dans l'axe du javelot

**THEME :** Coordination/ Appuis

**MATERIEL :** 1jav + lattes pour 2 élèves

**DESCRIPTIF :** Sans élan, javelot parallèle à la ligne d'épaules, lancer en s'organisant pour que le javelot touche en 1er le sol par la pointe (contrainte réglementaire). Pour cela on veillera à ce que la main lanceuse passe par l'endroit où était la pointe. Varier les angles d'envol.

### ILLUSTRATION :



**CRITERES REALISATION :** Lancer dans l'axe longitudinal du javelot. La main lanceuse passe par l'endroit où était initialement la pointe du javelot, comme s'ils partageaient le même rail (rampe de lancement).

### VARIANTES :



2 pas marchés et 2 pas courus - prise d'avance des appuis, en matérialisant une zone à franchir, de 2 à 3 pieds, avant le double appui. La recherche de performance doit être présente.

**Constats :** Le javelot tombe en 1er par l'arrière, la main est passée sous la pointe du javelot.  
Le javelot tombe par la pointe et bascule vers l'avant, la main est passée au dessus de la pointe du javelot.

## JAVELOT

**OBJECTIF :** Utilisation des jambes pour lancer

**THEME :** Coordination/ Appuis

**MATERIEL:** balles lestées + javelot + bancs

**DESCRIPTIF :** Avec une balle, de la position assise, cuisse arrière verticale, buste de profil à la direction du lancer, les bras sont allongés, les mains légèrement au dessus des épaules, pousser sur la jambe arrière pour monter sur la jambe avant tendue, face avant\* et lancer.

### ILLUSTRATION :



**CRITERES REALISATION :** Pousser sur les jambes et retarder l'action du bras lanceur.

### VARIANTES :



Idem situation de base avec le javelot  
Adapter la hauteur du banc au gabarit  
et à la force du jeune lanceur.

Installer des plots tous les 2m, et organiser un mini concours en binôme homogènes entre eux et hétérogènes en leur sein. L'addition des meilleures perfs de chaque lanceur vaudra pour l'équipe. 3 essais par personne.