Lancer de javelot – Lycée

Lancer de javelot • Lycée

Grille AIA – 4 degrés de maîtrise. Total /20.

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Technique de lancer et distance produite	Produit un lancer techniquement structuré (prise en main, armé, relâche) visant une distance personnelle mesurable, sollicité pour maintenir la rigueur gestuelle. 1 point	Réalise un lancer en intégrant course d'élan et geste explosif, et explique après l'essai les facteurs qui ont favorisé ou limité la distance obtenue. 2 points	Optimise seul sa technique de lancer d'un essai à l'autre, en identifiant et corrigeant pendant l'action le maillon faible de sa chaîne motrice. 3 points	Anticipe les paramètres techniques à mobiliser selon les conditions et devient une référence pour le groupe, en guidant ses pairs vers une performance optimale. 5 points
Analyse de la trajectoire et de l'angle de lâcher	Observe la trajectoire de son javelot après le lancer et constate l'effet de l'angle de relâche sur la portée, lorsque l'enseignant l'y invite explicitement. 1 point	Explique de façon autonome, après l'action, la relation entre l'angle de lâcher, la trajectoire balistique et la distance produite, en s'appuyant sur ses essais. 2 points	Ajuste seul et en temps réel l'angle de lâcher entre les séries, en utilisant l'analyse de sa trajectoire comme outil de régulation de sa performance. 3 points	Anticipe l'angle optimal en intégrant les variables environnementales et biomécaniques, et transfère cette expertise à ses camarades sous forme de conseils opérationnels. 5 points
Ajustement de la course d'élan et du geste de lancer	Enchaîne une course d'élan rythmée avec le geste de lancer en cherchant la continuité, guidé par l'enseignant pour stabiliser les appuis croisés avant l'armé. 1 point	Construit seul une course d'élan progressive et fluide, et explique après l'action comment elle a permis (ou non) de transférer de l'énergie au javelot. 2 points	Régule seul et de façon continue le rythme de la course d'élan et l'enchaînement avec l'armé pour maximiser la fluidité et l'explosivité du geste final. 3 points	Anticipe les ajustements de la course d'élan selon les conditions de performance et aide ses camarades à construire un enchaînement cohérent et efficace. 5 points
Rôle d'observateur, mesure et	Assure le rôle d'observateur-	Observe, mesure et restitue un	Pilote seul le dispositif	Organise et coordonne la

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
sécurité	mesureur avec rigueur et respecte les protocoles de sécurité, avec l'appui de l'enseignant pour organiser la séance. 1 point	retour structuré à son partenaire après l'action, en identifiant un ou deux points techniques à travailler pour progresser. 2 points	d'observation et formule un retour analytique ciblé à son partenaire entre chaque essai, sans intervention de l'enseignant. 3 points	sécurité, la mesure et les retours pour l'ensemble du groupe ; engage ses camarades dans une démarche collective d'amélioration de la performance. 5 points