

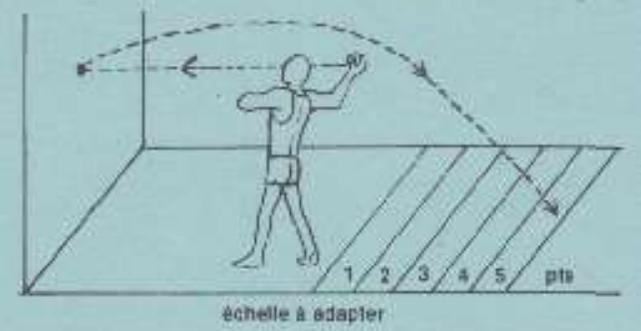
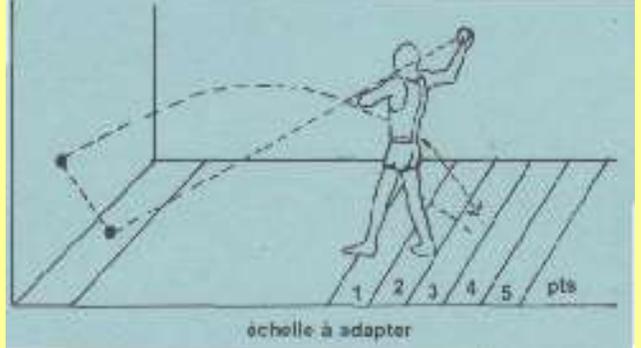
## Thème : Activités athlétiques – lancer de balles ou vortex en distance vers le lancer du javelot

### Compétences visées:

Réaliser une performance mesurée  
lancer : « lancer le plus loin possible. »

### Objectif poursuivi

Passer d'un geste étriqué à un geste ample et fort

Situation pédagogique	Organisation	Matériel nécessaire	Critères de réussite (être capable de)
 <p>échelle à adapter</p>	<p>Lancer le plus fort possible contre le mur pour que la balle, au rebond, tombe le plus loin possible.</p>	<p>Des balles Un mur</p>	<p>Faire tomber la balle dans la zone la plus éloignée de la zone de lancement</p>
 <p>échelle à adapter</p>	<p>Lancer le plus fort possible dans la zone délimitée au sol au pied du mur pour que la balle, après rebond au mur, retombe le plus loin possible.</p>	<p>Des balles Un mur</p>	<p>La balle tombe dans la zone délimitée et retombe le plus loin possible</p>

Variante : zone de retombée à points.

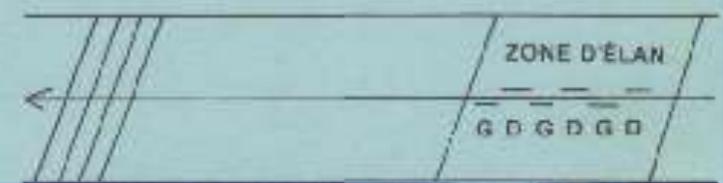
	Lancer le plus loin possible vers l'avant puis en faisant un pas chassé avant de lancer.  Mesurer la performance	Vortex ou balles	Lancer le vortex le plus loin possible.
--	--	------------------	---

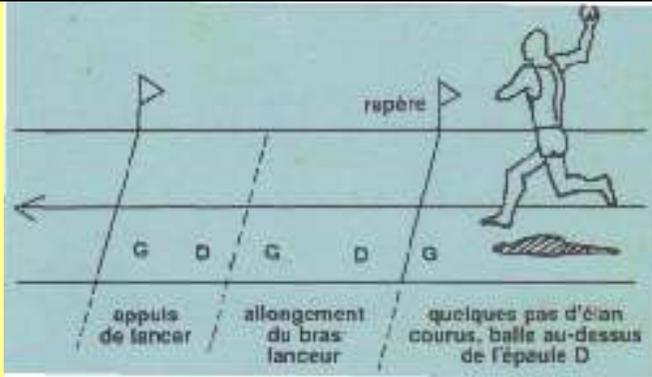
**Compétences visées:**

Réaliser une performance mesurée  
lancer : « lancer le plus loin possible. »

**Objectif poursuivi**

Passer d'un lancer ample à un lancer dynamique cad avec élan

Situation pédagogique	Organisation	Matériel nécessaire	Critères de réussite (être capable de)
	Lancer le plus loin possible après avoir utilisé toute la zone pour accélérer son élan	Vortex ou balles Une zone d'élan délimitée (5 m maxi)	Faire une course de 4/5 foulées dans l'axe du lancer puis lancer le plus loin possible.



Lancer le plus loin possible en organisant son élan.

Courir avec le vortex ou la balle au-dessus de l'épaule.

Au passage du pied sur le repère, allonger le bras qui lance vers l'arrière, au-dessus de l'épaule.

Lancer sans rupture avec la course d'élan.

Mesurer la performance.

Même situation mais enchaîner course d'élan, deux pas chassés puis lancer.

Vortex ou balles  
Des plots pour les repères

Enchaîner course,  
lancer sans  
rupture.