LPO Bertene JUMINER — Bac GT — CA1 REFERENTIEL : Javelot

AFL 1

« 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 ».

Principes d'élaboration de l'épreuve

-Chaque candidat dispose de 6 essais avec ou sans élan. Le poids du javelot est 700g pour les garçons et 500g pour les filles.
-L'élève doit être capable de gérer un échauffement solitaire ou en groupe afin de préparer les groupes musculaires concernés pour le lancer.
-Mesure des performances depuis la ligne de lancer à ne pas dépasser. La performance évaluée correspond à la moyenne des trois meilleurs lancers de l'élève.
-Cas de nullité : La partie avant du javelot n'est pas la première partie de l'engin à toucher le sol. Un des appuis de l'élève dépasse la ligne de lancer. Le javel sort du secteur de lancer.
-Les élèves auront un rôle donné lorsqu'ils ne sont pas en position de lanceur: Un juge responsable de l'appel des élèves pour le lancer et la préparation, il veillera à la sécurité lors du lancer (tous les élèves derrières le lanceur), un juge en charge de l'appréciation de la trajectoire et de l'impact du javelot sur le sol. Deux juges en charge de la prise de mesure: réception et élan. (savoir lire un décamètre et donner une distance précise), un juge ARBITRE qui valide le lancer et garant de la connaissance du règlement.
-À l'annonce de son nom, le lanceur se prépare et se positionne. Lorsque l'élève en charge de la sécurité juge que les conditions sont réunies et que personne n'est en danger, il donne le signal pour le lanceur. L'élève juge-arbitre doit être capable d'annoncer le respect ou non des critères principaux vus pendant la séquence et ainsi de juger si le lancer est valide ou non. À ce moment, Les juges mesureront la longueur du lancer et après vérification de l'enseignant, la performance sera notée.
-L'AFL1 s'évalue le jour de l'épreuve. Les AFL 2 et 3 sont évalués au fil de la séquence et éventuellement le jour de l'épreuve.

Eléments à évaluer (12pts)		Degré 1						Degré 2						SN	Degré 3						Degré 4					
La performance maximale	Performance Fille	5,00	5,50	6,5	7,1	7,7	8,4	9	9,6	10,3	11	11,7	12,5	13	13,5	14,1	14,7	15,3	15,9	16,5	17,2	18	19	20	21	22
	Barème	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
	Performance Garçon	10	11	12	12,5	13	13,7	14,5	15,3	16,1	17,5	18,5	19,5	20,5	21,5	22,5	23,5	24,5	25,5	26,5	27,5	28,5	29,8	31,1	33	35
Note sur 12 pts		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

	Le manque de vitesse 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
	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 L'indice technique chiffré révèle une :	-Prise d'élan inexistante. -Toutes les trajectoires sont « en cloche » ou rasantes. -Le chemin de lancement est trop court, la main reste près de la tête. -Pas de course d'élan.	-La prise d'élan est uniforme, sans changement de rythme avec majoritairement des pas chassés. -Les trajectoires ne sont pas encore stabilisées. -Le chemin de lancement est incomplet. Le bras reste plié.	-La prise d'élan est étalonnée avec une course de placement en pas croisés, un « HOP » et un lancer en double appui. (prise d'avance) -La moitié des trajectoires est encore non maîtrisée. -Le chemin de lancement est maximum, la pointe à hauteur de l'œil, le bras bouge encore.	-La prise d'élan est étalonnée avec un élan préparatoire, une phase de placement en pas croisés, un « HOP », suivi d'un double appui solide et rapide obligeant le lanceur à effectuer un rattrapé . -La majorité des trajectoires est optimisée avec un angle proche des 45 degrés. -Le chemin de lancement est maximum le bras est fixé.

AFL2 et AFL3 à évaluer au fil de la séquence, éventuellement **le jour de l'épreuve (8 pts à répartir par l'élève)**

La répartition des 8 points est au choix des élèves (avec un minimum de 2 points pour chacun des AFL). Trois choix sont possibles: 4-4 / 6-2 / 2-6. La répartition choisie doit être annoncée par l'élève avant le début de l'épreuve, et ne peut plus être modifiée après son début.

AFL2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.

Degré 1	**Degré 2**	**Degré 3**	**Degré 4**
Entraînement inadapté • Performances stables sur 1/4 des tentatives. • Choix, analyses et régulations inexistants. • Préparation et récupération aléatoires. • Élève isolé.	***Entraînement partiellement adapté*** • Performances stables sur 1/3 des tentatives. • Choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples. • Préparation et récupération stéréotypées. • Élève suiveur.	***Entraînement adapté*** • Performances stables sur 2/3 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 3/4 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.

AFL 3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire

Degré 1	**Degré 2**	**Degré 3**	**Degré 4**
Mesureur : Ne mesure pas	Mesureur : Mesure peu et/ou mal	Mesureur : Mesure bien sous la surveillance de l'enseignant	Mesureur : Mesure bien en autonomie
Juge-arbitre : Ne juge pas	Juge-arbitre : Juge peu et/ou mal	Juge-arbitre : Juge bien seulement si l'enseignant lui demande	Juge-arbitre : Juge bien en autonomie
Observateur : N'arrive pas à être concentré et n'arrive pas remplir la fiche d'observation	Observateur : Arrive à relever certains éléments demandés sur la fiche d'observation. Les informations basiques sont répertoriées	Observateur : Arrive à rester concentré et à bien intégrer les données à observer	Observateur : Arrive à rester concentré, à bien intégrer les données à observer , et à faire un retour en direct au sauteur.