

Compétence attendue de niveau 3 :

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010.

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p><b>Sur l'APSA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La logique de l'activité (organisation, sens...).</li> <li>• Les points de règlement : zone d'élan, zone de réception, mesure (conditions).</li> <li>• Le vocabulaire spécifique aux lancers athlétiques (trajet, trajectoire, angles d'envol...) et propre au javelot (engin planeur, angle d'attaque...).</li> <li>• Les données, anatomiques, physiologiques et biomécaniques (les ceintures, les groupes musculaires sollicités...).</li> <li>• Les principes d'efficacité : Les facteurs mécaniques (chemin de lancement, vitesse et angles d'envol et d'attaque optimum de l'engin ...), le placement (bras lanceur / ligne des épaules, ceintures / appuis...), enchaînement des actions.</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'un échauffement général et spécifique (parties du corps les plus sollicitées, progressivité de l'intensité des sollicitations musculaires).</li> <li>• Les repères sur soi : tenue du javelot, geste « à bras cassé », placement du bras libre, de l'orientation des appuis,...</li> <li>• Les repères sur le résultat de ses actions : forme de la trajectoire, orientation du javelot par rapport à l'axe du lancer, lieu de chute, son attitude finale après le lancer,...</li> <li>• Son niveau de performance, son record.</li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles de sécurité (placement par rapport à l'aire de lancer ou au lanceur, conditions autorisant le lancer, modalités de récupération de l'engin).</li> <li>• Les indicateurs sur l'organisation posturale du lanceur : placement et orientation du javelot pendant l'élan, équilibre, rythme des appuis, attitude finale...</li> <li>• Les indicateurs sur le javelot après le lancer : forme de la trajectoire, lieu de chute dans le secteur...</li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaîner de manière continue et accélérée : placement, course d'élan, phase de double appui et lancer.</li> <li>• Maintenir le javelot dans l'axe du lancer.</li> <li>• Construire le double appui avec l'intention de laisser le javelot loin derrière (épaule et bras libre pivotant vers l'avant, bras lanceur relâché en arrière) tout en allant chercher le sol loin devant.</li> <li>• Déclencher le lancer à partir d'appuis ancrés au sol.</li> <li>• Prendre conscience d'un appui gauche solide.</li> <li>• Prolonger l'alignement « jambe d'appui-tronc ».</li> <li>• Prolonger l'action du lancer jusqu'au niveau du poignet.</li> <li>• Régulariser le rythme de sa course d'élan.</li> </ul> <p><b>Savoir faire pour aider aux apprentissages :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'échauffer en intégrant les mobilisations articulaires sécuritaires : préparer et favoriser la dissociation des ceintures...</li> <li>• Récupérer : s'étirer....</li> <li>• Savoir prendre ses marques pour stabiliser l'élan.</li> <li>• Identifier le résultat de ses actions pour les réguler.</li> <li>• Conseiller un partenaire à partir d'indicateurs visuels simples : sur le javelot, sur le lanceur ...</li> <li>• Fonctionner ou travailler par petits groupes hors de la présence proche de l'enseignant.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persévérer : Accepter la quantité de travail, la répétition pour progresser.</li> <li>• Définir et assumer un projet personnel de réalisation et d'entraînement.</li> <li>• Se mobiliser de façon continue pendant l'entraînement ou lors d'un concours.</li> <li>• Prendre en compte l'avis d'un autre (observations et conseils).</li> <li>• Apprécier l'efficacité de ses actions à partir des observations et des résultats.</li> <li>• Rester très vigilant les règles de sécurité.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter ses partenaires.</li> <li>• Développer un esprit d'entraide pour les aider à progresser.</li> <li>• Installer et ranger le matériel.</li> <li>• Assumer les rôles sociaux (d'observateur, entraîneur, juge...).</li> </ul>

**Compétence attendue de niveau 4 :**

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010.

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p><b>Sur l'APSA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les points de règlement relatifs à l'organisation d'un concours.</li> <li>• Les données, anatomiques, physiologiques et biomécaniques (mise en tension-renvoi, « torsion-détorsion », ...).</li> <li>• Les principes d'efficacité liés à l'avance des appuis, à la dissociation des ceintures, à l'action coordonnée des appuis.</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Son propre record, sa zone de performance stabilisée.</li> <li>• Ses points forts, ses points faibles (conduites typiques, niveau des ressources,...).</li> <li>• Les repères internes pour la régulation des actions (contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, tempo, ...).</li> <li>• Les différents exercices d'échauffement spécifiques.</li> <li>• Leur utilité (les effets attendus).</li> <li>• Les exercices d'étirement adaptés aux groupes musculaires les plus sollicités.</li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les indicateurs sur le lanceur pendant les différentes phases de son action (notion de rythme, de relâchement, de mise en action, de trajet des appuis, de trajet du bras lanceur, d'amplitude, notion de retard du bras ...).</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer le plus loin possible en recherchant l'amplitude maximale de l'élan et la plus grande vitesse d'envol du javelot.</li> <li>• Construire le relâchement du bras lanceur (à partir du placement du bras libre,....)</li> <li>• Enchaîner efficacement « pas croisé » et double appui, tout en gardant le bras lanceur relâché en arrière,</li> <li>• Au niveau de la phase de double appui, renforcer la dissociation des appuis, orienter la coordination de leurs actions de l'arrière vers l'avant.</li> <li>• Rechercher la continuité des actions propulsives de bas en haut (jambes, tronc, bras) à partir d'appuis solides.</li> <li>• Prolonger l'alignement de l'axe gauche « appui-hanche-épaule »,</li> <li>• Intensifier le rythme de sa course d'élan à partir de prise de marques de plus en plus précise.</li> <li>• Savoir choisir sa stratégie de concours pour réaliser la meilleure performance en 6 tentatives.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Automatiser la prise de repères pendant le lancer pour optimiser sa gestuelle (direction du regard, placement du bras libre...).</li> <li>• Observer sur soi et chez autrui les différents facteurs de continuité/discontinuité des actions bras/jambes (rythme, déplacement dans l'axe,...) et en rendre compte.</li> <li>• Expliquer à son partenaire les conseils donnés.</li> <li>• Mettre en relation ses sensations avec le geste réalisé pour identifier les procédures et comprendre le résultat de ses actions.</li> <li>• Réguler ses actions en fonction d'indicateurs proprioceptifs (contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, accélération / décélération).</li> <li>• Gérer en autonomie un concours.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumer un projet quantitatif et qualitatif pour progresser.</li> <li>• Optimiser le travail (préparation physique, entraînement, récupération) dans la préservation et le développement de son potentiel physique.</li> <li>• Adopter une démarche réflexive sur sa pratique en utilisant des indicateurs variés sur soi, (ressentis ou observés par autrui), sur les effets de ses actions.</li> <li>• Assumer la conception d'une séquence d'entraînement (projet personnel).</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Être disponible pour observer et conseiller un partenaire.</li> <li>• Être disponible pour travailler en équipe et partager les expériences pour progresser.</li> </ul>