

Mise en relation principes / savoirs

LANCERS	PRINCIPES	SAVOIRS (HABILETES MOTRICES)
LANCER (Javelot)	- LIER ELAN / LANCER (ORGANISATION DES APPUIS)	<ul style="list-style-type: none"> - Idem « Poids » + ... - Prendre des repères pour la course d'élan - Organiser les derniers appuis de sa course d'élan - Donner de la vitesse à l'engin (augmenter la longueur du levier)
LANCER (Poids)	<ul style="list-style-type: none"> - ORGANISER LE CHEMIN DE LANCEMENT (OBJET TENU) - CREER UNE TRAJECTOIRE (VOL DE L'OBJET) 	<ul style="list-style-type: none"> - Adapter le geste à la contrainte (forme, poids de l'engin, « cible », ...) - Différencier les différents espaces (élan/lancer) - Rechercher l'alignement bras lanceur/ bassin/ pied d'appui - Orienter les derniers appuis: garder les pieds au sol en fin de poussée - Construire une trajectoire optimale (45°) - Donner une direction à l'engin (lancer dans une zone définie)