

# LANCER DU JAVELOT CAP BEP

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE											
<p><b>NIVEAU 1</b> Se préparer et réaliser la meilleure performance en communiquant à l'engin la plus grande vitesse d'envol, sous un angle optimal, et avec un placement optimal sur la trajectoire. Construire et utiliser dans l'action des repères extéroceptifs et proprioceptifs aidant à l'ajustement des lancers. Se préparer à l'effort avant et pendant l'épreuve, pour limiter au maximum les risques de blessure et exprimer à chaque jet le maximum de ses possibilités.</p> <p><b>NIVEAU 2</b> Se préparer et réaliser la meilleure performance avec un nombre limité de tentatives et en exploitant l'augmentation de l'élan, en communiquant à l'engin la plus grande vitesse d'envol, sous un angle d'envol optimal et avec un placement optimal du javelot sur la trajectoire.</p>		<p>Chaque élève réalise 5 essais. Les deux meilleurs essais sont retenus pour la notation. Leur moyenne établit la performance support de notation. L1 et L2 = les 2 meilleurs lancers. Chaque élève est noté pour 75% sur la moyenne de L1 et L2</p> <p>L'échauffement (Compétence Méthodologique 1 : s'engager avec lucidité) et la récupération (Compétence Méthodologique : apprécier les effets de l'activité physique) comptent pour 25%.</p> <p>Poids des engins : 600 g pour les filles, 700 g pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement officiel.</p>											
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU A EN COURS D'ACQUISITION				DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 1				DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 2			
<b>15/20</b>	<p><b>Moyenne de L1 et L2</b> (les 2 meilleurs lancers) Exemple fille : L1 = 12.50 ; L2 = 14.50. Moyenne = 13.50 Note / 20 = 11 ou note / 15 = 8.25</p>	Note /20	Note /15	Distances filles	Distances Garçons	Note /20	Note /15	Distances filles	Distances Garçons	Note /20	Note /15	Distances filles	Distances Garçons
		01	0.75	5.00	9.00	10	7.5	12.00	19.00	16	12	18.00	28.00
		02	1.5	6.00	10.00	11	8.25	13.00	20.50	17	12.75	19.00	29.50
		03	2.25	7.00	11.00	12	9	14.00	22.00	18	13.5	20.20	31.00
		04	3	7.30	11.50	13	9.75	15.00	23.50	19	14.25	21.30	32.50
		05	3.75	7.70	12.30	14	10.5	16.00	25.00	20	15	22.40	34.50
		06	4.5	8.20	13.30	15	11.25	17.00	26.50				
		07	5.25	9.00	14.70								
		08	6	10.00	16.00								
09	6.75	11.00	17.50										
<b>05/20</b>	<b>Échauffement</b>	<b>Entre 0 et 2</b>				<b>Entre 2.5 et 3.5</b>				<b>Entre 4 et 5</b>			
	<b>Gestion de la sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en train désordonnée (courses très rapides ou marche)</li> <li>• Mobilisation articulaire incomplète</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en train progressive</li> <li>• Mobilisations des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicitées pour l'épreuve</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en train progressive et continue intégrant des lancers d'échauffement.</li> <li>• Mobilisations des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicitées pour l'épreuve.</li> </ul>			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecte les consignes de l'autorisation de lancer.</li> <li>• Manipule le matériel avec sécurité (transport et récupération de l'engin après le lancer)</li> <li>•</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecte l'espace d'évolution de ses camarades</li> <li>• Manipule le matériel avec sécurité (transport et récupération de l'engin après le lancer)</li> <li>• Respecte les consignes de l'autorisation de lancer.</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manipule le matériel avec sécurité (transport et récupération de l'engin après le lancer)</li> <li>• Respecte les consignes de l'autorisation de lancer.</li> <li>• Intervient auprès de ses camarades pour améliorer les conditions de sécurité</li> </ul>			