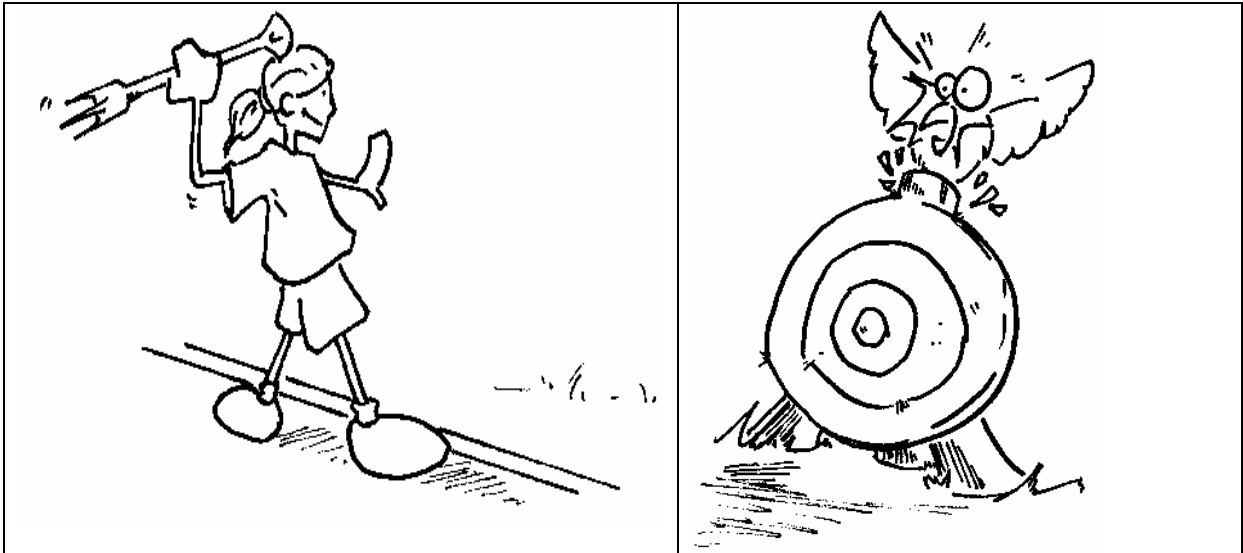


# Fiche pédagogique 2 A : lancer de javelot

## Le lancer à bras cassé

Situation type : lancer, à une main vers une cible, un engin léger et non dangereux en partant de la position statique les deux pieds au même niveau, le bras lanceur nettement au dessus de l'épaule

Mise en sécurité du pratiquant : Le choix de l'engin et un échauffement préalable à base de jeu permettront d'éviter tout accident. L'organisation du groupe de l'espace et du temps donnera aux pratiquants les règles d'organisation d'une séance de lancer.



**Critères de réalisation** :- tenue correcte du corps (gainage bassin)  
- maintien du bras au dessus de l'horizontale de l'épaule  
- utilisation de l'élasticité de l'épaule

**Evolutions** :  
- varier les engins légers  
- varier les cibles  
- ouvrir les situations à des jeux individuels ou collectifs.