

**Compétence propre à l'E.P.S.**

Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée

**Groupe d'activités**

Athlétiques

**Compétence attendue de niveau 1**

- A partir d'un élan réduit, réaliser la meilleure performance possible, par un lancer à bras cassé en recherchant un point de chute de l'engin dans l'axe de l'élan.

Respecter les règles de sécurité.

**Connaissances**

« Ce que je dois connaître pour réussir »

**En tant que pratiquant :**

- Le vocabulaire spécifique (lancer à bras cassé, pointe, angle d'envol, chemin de lancement).
- Le règlement : lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule, tenue du Vortex, quitter l'aire de lancer vers l'arrière, limites à ne pas dépasser.
- Les règles de sécurité actives et passives.
- Les repères d'espace : zone d'élan réduite, zone de chute limitée à la largeur du couloir d'élan pour une performance optimale, zone de sécurité.
- Son record (zones de performance) avec ou sans élan réduit.

**Liées aux autres rôles :**

- L'espace de travail et les conditions de mise en place du matériel pour une pratique efficace et sécurisée.
- Le fonctionnement des outils utilisés (décamètre,...).
- Les critères observables concernant la validation d'un lancer et les zones de la performance

**Capacités**

« Pour réussir, je dois être capable de... »

**En tant que pratiquant :**

- Lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule dans l'axe de l'élan, le vortex tenu paume de la main orientée vers le haut, coude au-dessus de l'épaule, main au-dessus du coude.
- Eloigner la main lanceuse vers l'arrière en allongeant le bras.
- Lancer en opposant main lanceuse et pied avant.
- Déclencher le lancer à partir de la pose du pied avant.
- En phase finale, finir grand et équilibré sur deux appuis, face à la zone de chute.
- Prendre des informations visuelles au cours de l'élan (« regarder sa montre » avec le bras libre) et pendant le lancer (regard orienté vers la zone de chute).
- Chercher à lancer avec un angle d'envol de l'engin à 45°

**Liées aux autres rôles :**

- Identifier les caractéristiques d'un lancer et de sa validation (zone d'élan, lieu précis de la chute du vortex).
- Observer la position du vortex lors de l'élan et du lancer d'un de ses camarades.
- Se placer de façon sécuritaire durant le lancer de son camarade pour observer et communiquer des informations fiables précises et claires.
- Communiquer des résultats et informations fiables, précises et claires.

**Attitudes**

« Comment me comporter pour réussir »

**En tant que pratiquant :**

- Etre en permanence attentif aux règles de sécurité.
- Résister à « aller rechercher son vortex ».
- Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.
- Etre concentré avant chaque lancer.
- Avoir envie d'exploiter ses ressources de façon optimale à chaque essai
- Se représenter l'ensemble des actions à déclencher avant chaque saut.
- Prendre en compte les observations transmises pour progresser.

**Liées aux autres rôles :**

- Agir dans le respect des règles de sécurité.
- Etre attentif et vigilant au maintien du dispositif et dans les tâches d'observation.
- Accepter et assurer, les rôles simples et précis nécessaires au fonctionnement en groupe restreint.

**Contribution aux acquisitions du socle :**

**Compétence 1 :** Utiliser le vocabulaire spécifique adapté, maîtriser la langue dans les commentaires et échanges liés à la sécurité et à l'observation.

**Compétence 3 :** Utiliser des données chiffrées, des mesures, des rapports de proportionnalité entre lancer sans élan et lancer avec élan.

**Compétence 6 :** Assumer les rôles d'observateur pour transmettre des informations fiables.

**Compétence 7 :** Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur soi et la mise en relation des résultats et des moyens d'action

