

FICHE

ACTIVITE

Javelot

Sensibiliser
à la
défiance
motrice

Objectifs

Être capable de se repérer en situation de défiance motrice

Être capable de comparer les vécus en situation valide et en situation de handicap

But du jeu

Lancer le plus loin possible son javelot

Déroulé

Zone d'élan de 3 à 4 pas / Couloir de lancer de 5 mètres de large

6 joueurs dans chaque couloir de lancer (2 à 3 javelots par joueur pour chaque série de lancers)

Passage 1 : série de lancers en situation valide

Passage 2 : série de lancers en bloquant le bras non-lanceur le long du corps avec une ceinture de flag-rugby

Passage 3 : série de lancers en étant assis sur une chaise- (dos reposé sur l'assise et pieds croisés)

Passage 4 : combinaison des séries 2 et 3

Temps de verbalisation

Consignes

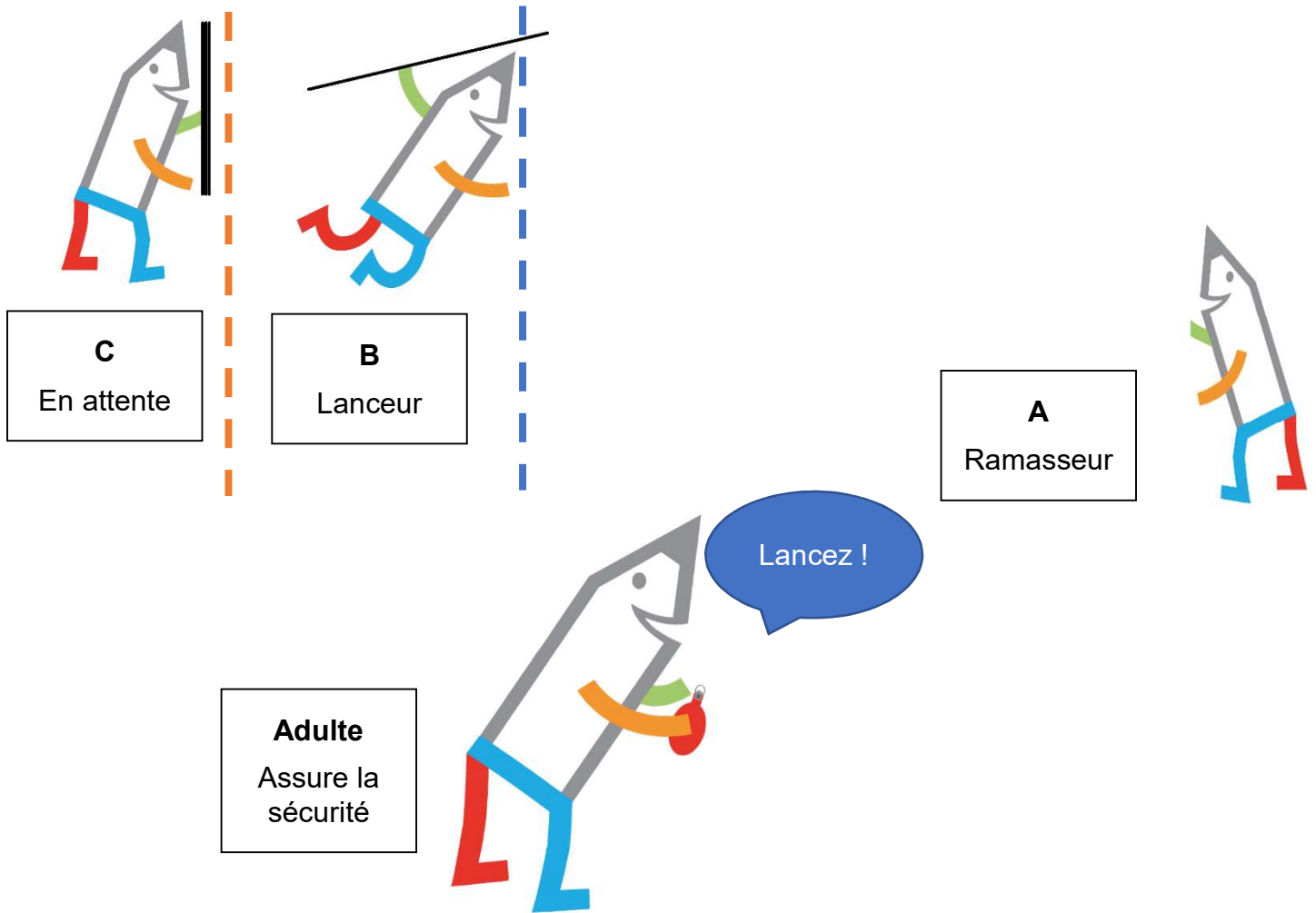
- **Le joueur A** : est ramasseur et se situe en bout de couloir. Une fois que les javelots sont lancés, il revient avec.
- **Le joueur B** : est lanceur. Il lance sa série de Javelots.
- **Le joueur C** : est en attente. Il s'équipe et attend son tour.

rotation : A devient C / B devient A / C devient B

Rôle de l'adulte

L'adulte responsable du groupe est garant :

- De la sécurité : il donne l'autorisation de lancer quand chacun est à son poste
- Du bon fonctionnement de la rotation A-B-C
- **Du temps de verbalisation en clôture de l'atelier :**
 - ✓ Les difficultés rencontrées en situation de handicap (difficultés pour chaque handicap)
 - ✓ Les solutions mobilisées (technique de lancers adaptée...)



Vidéo de l'activité :

<https://vu.fr/YwPYp>

