



Fiche technique Lancer du Javelot

Nombre	Matériel
1	Rubalise
10	Piquets
4	Javelots
1	Tampon

1. Installer une zone de sécurité avec les piquets et la rubalise

Déroulé

L'athlète s'initie au lancer du javelot

A la fin du lancer, faire un tampon sur la feuille de concours

Le javelot peut être remplacé par des vortex

L'intérêt du javelot est aussi de faire découvrir l'engin