

Tests d'athlétisme: 3.3 Lancer en rotation – Niveau 3 (U10/U12)

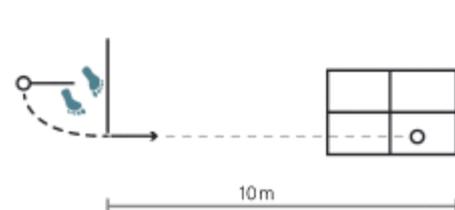
Ce test complexe évalue le lancer en rotation. Le contact avec le sol doit être gardé pendant et après le jet; le mouvement de catapulte se fait avec le bras tendu.

Le sujet testé effectue trois lancers en rotation à gauche et à droite, départ à l'arrêt, avec un objet (anneau, corde nouée). Quatre tapis placés contre le mur représentent la cible à atteindre. Le lancer est comptabilisé si l'objet tombe sur un des tapis, directement ou après avoir rebondi contre le mur. Distance de la zone de lancer au mur: 10 m. Surface de la cible: env. 3,15 × 2 m. Matériel: anneau (de plongée par ex.), corde nouée.



Critères:

- Placement correct des pieds (jambe opposée en avant)
- Garder le contact avec le sol pendant et après le lancer
- Mouvement de catapulte avec le bras tendu
- Atteindre les tapis directement ou via la paroi; l'objet peut ressortir de la cible après l'avoir touchée



Remarque:

- Dépôt des objets sur un caisson (hauteur de nombril), 1 m derrière le lanceur.

[Fiche descriptive: 3.3 Lancer en rotation](#)

[Fiche d'évaluation: Niveau 3 \(U10/U12\)](#)

Source: Andreas Weber, chef de discipline J+S Athlétisme, Bruno Kunz, expert J+S Athlétisme, chef expert J+S-Kids Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO