

## Tests d'athlétisme: 4.4 Lancer à une et deux mains – Niveau 4 (U12/U14)

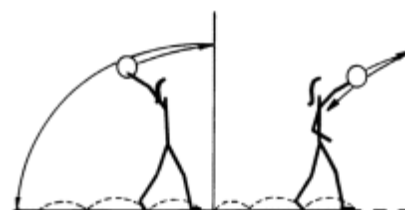
Un lancer correct à une main et une remise en touche, à chaque fois après trois pas d'élan, sont la clef de ce test. Une bonne qualité de différenciation est requise.

Le sujet testé projette à une main un ballon de basketball contre la paroi après un élan de trois pas. Il le rattrape et le relance à deux mains (remise en touche) après trois pas d'élan. Le ballon doit rebondir au-delà de la ligne de départ (entre 6 m et 4 m du mur). Le départ est choisi librement. Alternier la suite de pas, en commençant une fois avec la jambe droite, une fois avec la jambe gauche.



### Critères:

- Elan correct: lancer main droite: g-dr-g; remise en touche: g-dr-g
- Lancer bras gauche: dr-g-dr; remise en touche: dr-g-dr
- Rythme de l'élan: tam-ta-tam
- Rattraper le ballon après le lancer
- Le ballon doit atterrir au-delà de la ligne de départ
- Distance minimale: 6 m pour les garçons, 4 m pour les filles



### Fiche descriptive: 4.4 Lancer à une et deux mains

### Fiche d'évaluation: Niveau 4 (U12/U14)

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