

# Force explosive - 10e à 12e année (école professionnelle): Lancer du medecine-ball (niveaux ABC)

Au cours de ce test, l'enseignant teste la force explosive de ses élèves. Ces derniers doivent lancer un medecine-ball le plus loin possible.



L'élève lance un medecine-ball (2 kg) aussi loin que possible. Il a six essais et l'enseignant retiendra le meilleur.

[Lancer du medecine-ball \(niveaux ABC\)](#) (pdf)

[Lancer du medecine-ball \(niveaux ABC\): Fiche d'évaluation](#) (xls)

## Remarque

Les compétences disciplinaires se voient concrétisées au travers de trois niveaux: le niveau A - susceptible d'être atteint par presque tous les élèves, le niveau B - par la moyenne d'entre eux et le niveau C - par les meilleurs.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO