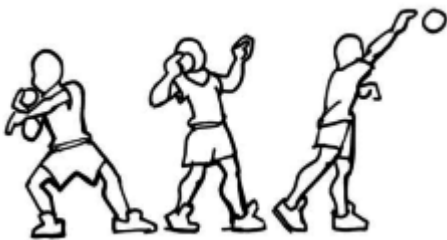


# Lancer - 10e à 12e année (lycée/gymnase): Lancer du poids (niveau C)

Dans ce test, l'élève utilise son potentiel physique et technique pour lancer le poids à une très grande distance. L'enseignant évalue aussi les aspects techniques.



Les élèves lancent le poids selon une technique de concours correcte (O'Brien, pas changé, lancer avec rotation).

Le poids est de 3 kg pour les filles, et de 5 kg pour les garçons. Les élèves disposent de trois essais.

[Lancer du poids \(niveau C\)](#) (pdf)

[Lancer du poids \(niveau C\): Fiche d'évaluation](#) (xls)

## Remarques générales

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.

Les compétences disciplinaires et/ou les tests associés peuvent aussi servir à faire le point: Où se situent les élèves? Quelles compétences doivent être travaillées en premier lieu? Quelles compétences sont importantes pour les élèves? Sur la base de ces questions, une convention d'objectifs est établie avec les élèves: qu'est-ce qui est fait et voulu, quand et comment?

L'évaluation par l'enseignant d'une compétence doit être accompagnée le plus souvent possible par une évaluation personnelle de l'élève. Cette manière de procéder incite ce dernier non seulement à développer sa capacité de réflexion, mais encore à endosser des responsabilités.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**