

# Lancer - 10e à 12e année (école professionnelle): Lancer du poids (niveau A)

L'objectif de ce test est de lancer le poids le plus loin possible. L'élève exploite ainsi son potentiel physique et technique.



Les élèves lancent le poids (filles: 3 kg ou 4 kg / garçons: 5 kg) au-delà d'une distance minimale. Ils peuvent lancer le poids en prenant de l'élan, ou alors depuis la station.

Ils ne peuvent pas franchir le cercle durant l'élan, ni le butoir en lançant et ils doivent veiller à garder le poids près du cou pendant l'élan. Le plus long des trois essais compte.

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

[Lancer du poids \(niveau A\): 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