

Lancer – 10e à 12e année (école professionnelle): Lancer de la balle 200g (niveau C)

L'objectif de ce test est de lancer la balle le plus loin possible. Pour cela, l'élève doit coordonner sa force physique et sa technique de manière optimale.



L'élève applique trois des cinq caractéristiques techniques de base du «Lancer de la balle» et atteint au moins la distance «très bien» avec la balle (200 g).

L'enseignant juge si les critères techniques sont remplis ou non (de manière générale, la performance elle-même en fournit déjà une bonne indication).

[Lancer de la balle 200g \(niveau C\)](#) (pdf)

[Lancer de la balle 200g \(niveau C\): 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