

# Lancer – 10e à 12e année (école professionnelle): Lancer du javelot (niveau C)

Lors de ce test, l'élève coordonne force et technique de manière à lancer le javelot à une distance optimale.



L'élève remplit trois des six exigences techniques fondamentales du lancer du javelot (600 g) et effectue au moins une très bonne performance.

L'enseignant détermine si les caractéristiques techniques sont appliquées, mais, en principe, la longueur est déjà un indice suffisant.

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

[Lancer du javelot \(niveau C\): 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