

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

Dans ce test, l'enseignant évalue la capacité de l'élève à coordonner sa force et sa technique de manière à lancer le poids à une distance optimale.

L'élève remplit trois des six exigences techniques fondamentales du lancer du poids 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 poids \(niveau C\)](#) (pdf)

[Lancer du poids \(niveau C\): 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