

Lancer - 10e à 12e année (école professionnelle): Lancer du disque (niveau B)

Lors de ce test, l'élève démontre qu'il sait exploiter son potentiel physique et technique afin de lancer le disque à une grande distance.



Les élèves appliquent une consigne technique de l'enseignant ou d'un élève talentueux (orientation sur quatre caractéristiques techniques simples du lancer du disque) et améliorent leur performance personnelle de lancer du disque (filles: 1 kg / garçons: 1 kg ou 1,5 kg).

[Lancer du disque \(niveau B\)](#) (pdf)

[Lancer du disque \(niveau B\): 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