

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

Dans ce test, les élèves effectuent une très bonne performance au lancer du disque avec une rotation complète.



L'enseignant introduit la technique du lancer du disque avec rotation complète (après une leçon d'introduction au lancer du disque sans élan). Ensuite, ils lancent le disque de 1 kg / 1,5 kg (resp. la balle) aussi loin que possible avec une rotation complète de 1 ½ tours.

Le plus long des trois essais compte.

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

[Lancer du disque \(niveau C\): 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