

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

Au cours de ce test, les élèves essaient de lancer le disque le plus loin possible. Ils apprennent ainsi à lancer un engin à une grande distance.



Les élèves lancent le disque (filles: 1 kg / garçons: 1 kg ou si disponible: 1,5 kg) ou la balle à lanière au-delà d'une distance minimale indiquée. Ils ont trois essais.

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

[Lancer du disque \(niveau A\): 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