

# Lancer – Technique – 7e à 9e année: Exercice de lancer en poussée (niveaux AB)

Avec ce test, l'enseignant évalue la compétence suivante: exécuter les aspects techniques des différents lancers de l'athlétisme pour lancer loin.



L'élève lance le ballon de basket-ball avec une main contre le mur après trois pas d'élan. Il reçoit le rebond et fait une remise en jeu de football depuis cet endroit (également contre le mur après trois pas d'élan). Le rebond doit franchir une distance de 4 mètres pour les filles et 6 mètres pour les garçons.

On peut choisir librement l'endroit du lancer. Commencer l'élan du pied gauche et lancer de la main droite et la fois suivante, commencer du pied droit et lancer de la main gauche.

[Exercice de lancer en poussée \(niveaux AB\)](#) (pdf)

[Exercice de lancer en poussée \(niveaux AB\): Fiche d'évaluation](#) (xls)

## Remarques générales

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.

Les compétences disciplinaires et/ou les tests associés peuvent aussi servir à faire le point: Où se situent les élèves? Quelles compétences doivent être travaillées en premier lieu? Quelles compétences sont importantes pour les élèves? Sur la base de ces questions, une convention d'objectifs est établie avec les élèves: qu'est-ce qui est fait et voulu, quand et comment?

L'évaluation par l'enseignant d'une compétence doit être accompagnée le plus souvent possible par une évaluation personnelle de l'élève. Cette manière de procéder incite ce dernier non seulement à développer sa capacité de réflexion, mais encore à endosser des responsabilités.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**