

# Lancer – Technique – 7e à 9e année: Lancer de handball (niveaux ABC)

Dans ce test, l'élève lance la balle contre le mur en prenant cinq pas d'élan. Il apprend à coordonner ses mouvements.



L'élève lance la balle contre le mur avec cinq pas d'élan. L'endroit de départ est libre. La balle doit rebondir entre deux piquets (distants de 3 mètres) disposés sur une ligne. Distance minimale jusqu'à la ligne: filles 6 mètres (pour la mauvaise main 4 mètres) garçons 9 mètres (pour la mauvaise main 6 mètres).

Il commence avec le bras tendu dans le dos et alterne un lancer de la main droite puis de la main gauche.

[Lancer de handball \(niveaux ABC\)](#) (pdf)

[Lancer de handball \(niveaux ABC\): 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**