

Lancer – Technique – 7e à 9e année: Lancer du disque (niveaux BC)

Lors de ce test, l'élève coordonne de manière dynamique toutes les composantes du mouvement du lancer du disque.



Après deux rotations en rythme tam-ta-tam-ta-tam, l'élève lance l'objet (p.ex. pneu de vélo, corde nouée) droit devant. Il lance une fois de la main droite et une fois de la main gauche.

Pour le lancer de la main droite (gauche) le mouvement commence par un pas en avant à gauche (droite), la rotation est entamée au deuxième pas à droite (gauche).

[Lancer du disque \(niveaux BC\)](#) (pdf)

[Lancer du disque \(niveaux BC\): 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