

Lancer – 10e à 12e année (école professionnelle): Lancer du poids (niveau B)

Dans ce test, les élèves appliquent une consigne technique de l'enseignant ou d'un élève talentueux et améliorent leur performance personnelle au lancer du poids au moins de 10%.

Les caractéristiques techniques sont démontrées et expliquées en début de leçon. Ensuite, l'enseignant ou un élève doué procède à des corrections individuelles pour permettre aux élèves de remplir les critères du test.

La consigne reste la même: pour cet exercice, il s'agit de lancer le poids aussi loin que possible. L'élève ne doit pas franchir le cercle, ni le butoir en lançant. Le plus long des trois essais compte.



[Lancer du poids \(niveau B\)](#) (pdf)

[Lancer du poids \(niveau B\): 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