



Degré	10 <sup>e</sup> à 12 <sup>e</sup> année (école professionnelle)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Lancer
Compétence	Exploiter son potentiel physique et technique pour pouvoir lancer l'engin à une grande distance
Niveau A	Je lance un engin à une certaine distance.



## Lancer du poids (A)

<b>Description de la tâche</b>	Les élèves lancent le poids (filles: 3kg ou 4kg / garçons: 5kg) au-delà d'une distance minimale.								
<b>Evaluation/Exigences</b>	Pour atteindre le niveau A, les distances suivantes sont déterminantes: Filles (3kg): 7,00m (bien: 8,00m très bien: >9,00m) Filles (4kg): 5,40m (bien: 6,80m très bien: >8,10m) Garçons (5kg): 7,75m (bien: 9,25m très bien: >11m)								
<b>Critères d'observation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Possibilité de lancer le poids sans élan</li><li>• Ne pas franchir le butoir</li><li>• Ne pas quitter le cercle (diamètre: 2,11m) pendant l'élan</li><li>• Le poids doit être «poussé» (il doit rester près du cou durant la phase d'élan)</li></ul>								
<b>Consignes aux élèves</b>	«Pour cet exercice, il s'agit de lancer le poids aussi loin que possible. Vous pouvez lancer le poids en prenant de l'élan, ou alors depuis la station. Ne franchissez pas le cercle durant l'élan, ni le butoir en lançant. Veillez à garder le poids près du cou pendant l'élan. Le plus long des 3 essais compte.»								
<b>Mise en place</b>	Indiquer les distances minimales à l'aide de cônes (aide à l'orientation).								
<b>Matériel</b>	Poids (3kg, 4kg, 5kg), ruban métrique, cônes de marquage								
<b>Source</b>	-								
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	<table><tr><td>Durée</td><td>env. 2 min. par élève</td></tr><tr><td>Organisation</td><td>Effectuer le test au terme d'une leçon d'introduction au lancer du poids. Veiller en priorité à la sécurité (chercher et ramener les poids, danger pour les assistants de mesure).</td></tr><tr><td>Personnes évaluées</td><td>1 élève</td></tr><tr><td>Problèmes</td><td>Cet exercice exige une grande autonomie de la part des élèves. Veiller en priorité à la sécurité.</td></tr></table>	Durée	env. 2 min. par élève	Organisation	Effectuer le test au terme d'une leçon d'introduction au lancer du poids. Veiller en priorité à la sécurité (chercher et ramener les poids, danger pour les assistants de mesure).	Personnes évaluées	1 élève	Problèmes	Cet exercice exige une grande autonomie de la part des élèves. Veiller en priorité à la sécurité.
Durée	env. 2 min. par élève								
Organisation	Effectuer le test au terme d'une leçon d'introduction au lancer du poids. Veiller en priorité à la sécurité (chercher et ramener les poids, danger pour les assistants de mesure).								
Personnes évaluées	1 élève								
Problèmes	Cet exercice exige une grande autonomie de la part des élèves. Veiller en priorité à la sécurité.								