



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 disque (A)

### Description de la tâche

Les élèves lancent le disque (filles: 1kg / garçons: 1kg ou si disponible: 1,5kg) ou la balle à lanière au-delà d'une distance minimale indiquée.

### Evaluation/Exigences

Pour atteindre le niveau A, les distances suivantes sont déterminantes:

Filles: 14m	(bien: 18m	très bien: >22m)
Garçons (1,5kg): 18m	(bien: 24m	très bien: >30m)
Garçons (1kg): 22m	(bien: 28m	très bien: >35m)

Avec la balle à lanière de 1kg:

Filles: 25m
Garçons: 35m

### Critères d'observation

- Il est possible de lancer sans élan (souvent de meilleurs résultats sont obtenus sans élan lors de l'introduction au lancer du disque.)
- Ne pas quitter le cercle (diamètre: 2,50m) pendant le lancer.

### Consignes aux élèves

«Lancez le disque de 1kg / 1,5kg (ou la balle) aussi loin que possible. Le plus long des 3 essais compte.»

### Mise en place

Si le test ne peut être effectué dans un stade d'athlétisme, marquer un cercle pour le lancer. Délimiter le secteur de lancer à l'aide de 2 cordes (45°, sécurité!) et indiquer les distances minimales à l'aide de cônes (aide à l'orientation).

### Matériel

Disques de 1kg ou 1,5kg (ou balles), ruban métrique, cônes

### Source

-

### Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	env. 2 min. par personne évaluée
Organisation	Prévoir le test au terme d'une leçon «introduction au lancer du disque». Veiller en priorité à la sécurité (chercher et ramener les disques, danger pour les assistants de mesures, danger en raison de la perte d'orientation lors de la rotation pour les débutants).
Personnes évaluées	1 personne évaluée
Problèmes	Cet exercice exige une grande autonomie de la part des élèves de classes nombreuses. Veiller en priorité à la sécurité.