



| | |
|-------------------|---|
| Degré | 10 ^e à 12 ^e 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. |