



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 de la balle 200g (A)

### Description de la tâche

L'élève lance la balle (200g) au-delà de la distance minimale requise.

### Evaluation/Exigences

Pour atteindre le niveau A, les élèves doivent atteindre les distances suivantes:

filles: 25m (bien: 30m très bien: >33m)  
garçons: 37m (bien: 43m très bien: >50m)

### Critères d'observation

- Le lancer peut s'effectuer depuis une position statique (mais des lancers avec un élan de quatre pas sont souhaitables.)
- Ne pas dépasser la ligne.

### Consignes aux élèves

«Lancez la balle de 200g aussi loin que possible. Vous pouvez prendre une position de départ, mais également prendre un élan. Le meilleur des 3 essais est valable.»

### Mise en place

Marquer la piste d'élan ainsi que la ligne de lancer (si le test ne peut pas s'effectuer dans un stade d'athlétisme). La distance minimale est marquée par un cône (à titre indicatif.)

### Matériel

Balles 200g, mètre ruban, cônes, marquages de mesure

### Source

LA-Normtabellen der Kantonsschule Chur sowie des Deutschen Sportbundes (Deutsches Sportabzeichen 2006)

### Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	Env. 2 min. par élève
Organisation	Idéalement, préparer 2 à 3 pistes. Les autres élèves peuvent se référer aux distances de leurs camarades.
Personnes évaluées	1 personne testée
Problèmes	-