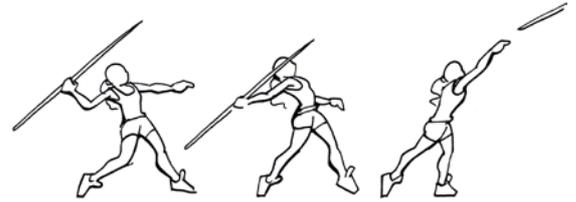




Degré	10 ^e à 12 ^e année (école professionnelle)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Lancer
Compétence	Exploiter son potentiel physique et technique pour pouvoir lancer l'engin à une grande distance
Niveau B	J'applique les consignes techniques pour réussir à lancer un engin à une distance appropriée.



Lancer du javelot (B)

Description de la tâche	Les élèves appliquent une consigne technique de l'enseignant ou d'un élève talentueux (s'alignant sur les 6 caractéristiques techniques fondamentales du lancer du javelot) et améliorent leur performance personnelle (javelot: 600g).								
Evaluation/Exigences	<ul style="list-style-type: none"> • La performance de lancer du test de niveau A est améliorée • Au moins 1 indication technique est appliquée de manière reconnaissable (si possible à l'aide de la vidéo) 								
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none"> • L'élan est dynamique • Le bras de lancer est légèrement orienté vers l'arrière durant l'élan avec une petite flexion du coude • On peut identifier un pas d'impulsion avant le lancer • Le lancer est effectué au terme d'une poussée active de la jambe • Le mouvement des hanches avant le lancer permet d'établir une tension visible du corps • Avant le lancer, le coude est ramené en avant, le javelot est lancé au-dessus de la tête 								
Consignes aux élèves	Les caractéristiques techniques sont démontrées et expliquées en début de leçon. Ensuite, l'enseignant ou un élève doué procède à des indications de correction individuelles pour permettre à l'élève de remplir les critères du test. La consigne reste la même: «Lancez le javelot de 600g aussi loin que possible. Vous pouvez lancer avec ou sans élan. Le plus long des 3 essais compte.»								
Mise en place	Marquer la piste d'élan et la ligne de lancer (si le test ne peut être effectué dans un stade d'athlétisme). Indiquer les distances minimales à l'aide de cônes (aide à l'orientation).								
Matériel	Javelots, ruban métrique, cônes de marquage, clous, év. camera vidéo								
Source	-								
Aspects pratiques et indications pédagogiques	<table> <tr> <td>Durée</td> <td>30- 40 min. pour toute la classe</td> </tr> <tr> <td>Organisation</td> <td>Mettre l'accent sur la sécurité lors de la planification de l'organisation. Cette forme de test permet de distinguer rapidement, parmi les élèves talentueux, ceux qui atteindront le niveau C.</td> </tr> <tr> <td>Personnes évaluées</td> <td>1 personne évaluée</td> </tr> <tr> <td>Problèmes</td> <td>Le test sous cette forme ne peut être effectué qu'avec des apprenants «intéressés».</td> </tr> </table>	Durée	30- 40 min. pour toute la classe	Organisation	Mettre l'accent sur la sécurité lors de la planification de l'organisation. Cette forme de test permet de distinguer rapidement, parmi les élèves talentueux, ceux qui atteindront le niveau C.	Personnes évaluées	1 personne évaluée	Problèmes	Le test sous cette forme ne peut être effectué qu'avec des apprenants «intéressés».
Durée	30- 40 min. pour toute la classe								
Organisation	Mettre l'accent sur la sécurité lors de la planification de l'organisation. Cette forme de test permet de distinguer rapidement, parmi les élèves talentueux, ceux qui atteindront le niveau C.								
Personnes évaluées	1 personne évaluée								
Problèmes	Le test sous cette forme ne peut être effectué qu'avec des apprenants «intéressés».								