



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 poids (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 poids) et améliorent leur performance personnelle au moins de 10% (filles: 3kg ou 4kg / garçons: 5kg).								
Evaluation/Exigences	<ul style="list-style-type: none">• La performance de lancer du test de niveau A est améliorée au moins de 10%• 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 (tempo progressif jusqu'au lancer)• On peut observer une tension complète du corps (rotation de la jambe d'appui, utilisation des hanches, regard maintenu longtemps vers l'arrière)• La jambe avant sert de jambe d'arrêt• Le poids est gardé près du cou pendant l'élan• Le coude qui lance est levé (perpendiculaire au corps)• Le mouvement d'élan s'effectue d'arrière vers l'avant et du bas vers le haut								
Consignes aux élèves	<i>Les caractéristiques techniques sont démontrées et expliquées en début de leçon. Ensuite, l'enseignant ou un élève doué procède à des corrections individuelles pour permettre aux élèves de remplir les critères du test. La consigne reste la même: «Pour cet exercice, il s'agit de lancer le poids aussi loin que possible. Ne franchissez pas le cercle, ni le butoir en lançant. Le plus long des 3 essais compte.»</i>								
Mise en place	Indiquer les distances minimales à l'aide de cônes (aide à l'orientation).								
Matériel	Poids (3kg, 4kg, 5kg), ruban métrique, cônes de marquage, év. camera vidéo								
Source	-								
Aspects pratiques et indications pédagogiques	<table><tr><td>Durée</td><td>30 min., leçon d'entraînement suivi du test de performance</td></tr><tr><td>Organisation</td><td>Mettre l'accent sur la sécurité lors de la planification de l'organisation. En fonction de l'infrastructure et du personnel disponible, il est possible de s'entraîner sur deux installations parallèles. 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 testée</td></tr><tr><td>Problèmes</td><td>Le test sous cette forme ne peut être effectué qu'avec des élèves «intéressés».</td></tr></table>	Durée	30 min., leçon d'entraînement suivi du test de performance	Organisation	Mettre l'accent sur la sécurité lors de la planification de l'organisation. En fonction de l'infrastructure et du personnel disponible, il est possible de s'entraîner sur deux installations parallèles. Cette forme de test permet de distinguer rapidement, parmi les élèves talentueux, ceux qui atteindront le niveau C.	Personnes évaluées	1 personne testée	Problèmes	Le test sous cette forme ne peut être effectué qu'avec des élèves «intéressés».
Durée	30 min., leçon d'entraînement suivi du test de performance								
Organisation	Mettre l'accent sur la sécurité lors de la planification de l'organisation. En fonction de l'infrastructure et du personnel disponible, il est possible de s'entraîner sur deux installations parallèles. Cette forme de test permet de distinguer rapidement, parmi les élèves talentueux, ceux qui atteindront le niveau C.								
Personnes évaluées	1 personne testée								
Problèmes	Le test sous cette forme ne peut être effectué qu'avec des élèves «intéressés».								