



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 B	J'applique les consignes techniques pour réussir à lancer un engin à une distance appropriée.



## Lancer du disque (B)

### Description de la tâche

Les élèves appliquent une consigne technique de l'enseignant ou d'un élève talentueux (orientation sur 4 caractéristiques techniques simples du lancer du disque) et améliorent leur performance personnelle de lancer du disque (filles: 1kg / garçons: 1kg ou 1,5kg).

### Evaluation/Exigences

- 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)
- ou:
- Si le test «Niveau A» a été effectué sans élan: effectuer maintenant un lancer avec 1½ rotation

### Critères d'observation

- Le disque vole avec la bonne direction de rotation (lancer le long de l'index!)
- Rotation correcte (droitiers: pied gauche en avant, mouvement en avant, rotation complète sur le pied droit, poser le pied gauche et l'utiliser comme jambe d'appel)
- Le mouvement des pieds pendant la rotation doit rester plat (pas de sautilllements!)
- Tension complète du corps lors du lancer (rotation tronc – jambes) et bras tendu

### Consignes aux élèves

*Introduction de la technique de lancer du disque avec rotation complète (après une leçon d'introduction au lancer du disque sans élan). En suite la consigne est la suivante: «Lancez le disque de 1kg / 1,5kg (resp. la balle à lanière) aussi loin que possible avec une rotation complète de 1 ½ tours. 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 (ou balles à lanière), ruban métrique, cônes év. caméra vidéo

### Source

-

### Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	45 minutes (avec introduction à la technique)
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). Cette forme de test permet de distinguer rapidement, parmi les élèves talentueux, ceux qui atteindront le niveau C.
Personnes évaluées	1 personne
Problèmes	Le test sous cette forme ne peut être effectué qu'avec des apprenants «intéressés».