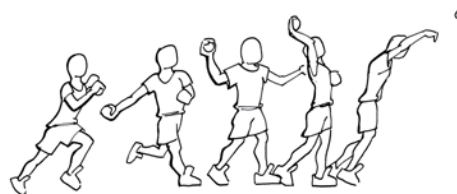




|                   |   |
|-------------------|---|
| Degré             | 10 <sup>e</sup> à 12 <sup>e</sup> année<br>(école professionnelle)                              |
| Aspect            | Compétences disciplinaires  |
| Aspect spécifique | Lancer  |
| Compétence        | Exploiter son potentiel 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 de la balle 200g (B)

|  |   |
|--|---|
| <b>Description de la tâche</b>                       | L'élève applique les consignes techniques de l'enseignant ou d'un camarade talentueux (selon les 5 caractéristiques techniques de base propres au «lancer de la balle») pour améliorer sa performance de lancer personnelle (balle: 200g.)  |
| <b>Evaluation/Exigences</b>                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Amélioration de la performance du test du niveau A</li><li>• Au moins 1 consigne technique est appliquée de façon visible (si possible à l'aide de la vidéo!)</li></ul>   |
| <b>Critères d'observation</b>                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• L'élan est dynamique.</li><li>• On reconnaît un pas d'impulsion avant le lancer.</li><li>• Le lancer suit un pas d'impulsion.</li><li>• Une utilisation ciblée des hanches permet d'atteindre une tension visible du corps.</li><li>• Pendant l'élan, le bras lanceur est tendu vers l'arrière avec une légère flexion du coude.</li></ul>                    |
| <b>Consignes aux élèves</b>                          | <i>L'explication et la démonstration des caractéristiques techniques se fait en début de leçon. Ensuite, des indications de correction individuelles sont dispensées par l'enseignant ou un élève talentueux pour que les élèves puissent remplir les exigences du test. La consigne demeure la même:</i><br>«Lancez la balle de 200g aussi loin que possible. Le meilleur des 3 essais est valable.» |
| <b>Mise en place</b>                                 | 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.)   |
| <b>Matériel</b>                                      | Balles 200g, mètre ruban, cônes, marquages de mesure, év. caméra vidéo  |
| <b>Source</b>  | -   |
| <b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b> | Durée 20-30 min.<br>Organisation 2 à 3 pistes. Cette forme permet de voir immédiatement qui des élèves doués atteint le niveau C.<br>Personnes évaluées 1 personne testée<br>Problèmes Le test ne peut s'effectuer sous cette forme que pour des élèves «intéressés.»   |