



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 C	Je coordonne force et technique de manière à lancer à une distance optimale.



Lancer du poids (C)

Description de la tâche	L'élève remplit 3 des 6 exigences techniques fondamentales du lancer du poids et effectue au moins une très bonne performance. L'enseignant détermine si les caractéristiques techniques sont appliquées, mais en principe, la longueur est déjà un indice suffisant.	
Evaluation/Exigences	Pour atteindre le niveau C, les élèves doivent atteindre les distances suivantes: Filles (3kg): ≥9,00m Filles (4kg): ≥8,10m Garçons (5kg): ≥11m Remarque importante: Si les 6 exigences techniques sont remplies, mais que la distance n'atteint pas le minimum requis «très bien» (en raison de capacités physiques défavorables), le niveau C'est tout de même atteint!	
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	
Source	-	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	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.
	Personnes évaluées	1 personne testée
	Problèmes	Le test sous cette forme ne peut être effectué qu'avec des élèves «intéressés».