



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 disque (C)

Description de la tâche	Les élèves effectuent une très bonne performance au lancer du disque (resp. de la balle à lanière) avec une rotation complète de 1 ½ tours.
Evaluation/Exigences	Pour atteindre le niveau C, les élèves doivent atteindre les distances suivantes: Filles (1kg): ≥22m Garçons (1,5kg): ≥30m Garçons (1kg): ≥35m Avec la balle à lanière 1kg: Filles: ≥32m Garçons: ≥42m
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">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!)
Consignes aux élèves	<i>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) aussi loin que possible avec une rotation complète de 1 ½ tours. Le plus long des 3 essais compte.»</i>
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 de 1kg ou 1,5kg (ou balles), ruban métrique, cônes
Source	-
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée 45 min. (avec introduction 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). Personnes évaluées 1 personne Problèmes Cet exercice exige une grande autonomie de la part des élèves de classes nombreuses. Veiller en priorité à la sécurité.