



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 de la balle 200g (C)

Description de la tâche

L'élève applique 3 des 5 caractéristiques techniques de base du «Lancer de la balle» et atteint au moins la distance «très bien» avec la balle (200g). L'enseignant juge si les critères techniques sont remplis ou non (de manière générale, la performance elle-même en fournit déjà une bonne indication.)

Evaluation/Exigences

Pour atteindre le niveau A, les élèves doivent atteindre les distances suivantes:

Filles: $\geq 33\text{m}$

Garçons: $\geq 50\text{m}$

Remarque importante:

Si les 5 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

- L'élan est dynamique.
- On reconnaît un pas d'impulsion avant le lancer.
- Le lancer suit un pas d'impulsion.
- Une utilisation ciblée des hanches permet d'atteindre une tension visible du corps.
- Pendant l'élan, le bras lanceur est tendu vers l'arrière avec une légère flexion du coude.

Consignes aux élèves

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: «Lancez la balle de 200g aussi loin que possible. Le meilleur des 3 essais est valable.»

Mise en place

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 (pour s'orienter.)

Matériel

Balles 200g, mètre ruban, cônes, marquages de mesure

Source

-

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée 20-30 min., leçon d'entraînement pour els personnes intéressées

Organisation 2 à 3 pistes

Personnes évaluées 1 personne testée

Problèmes Le test ne peut s'effectuer sous cette forme que pour des élèves «intéressés.»