



Degré	7 ^e à 9 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Lancer: technique
Compétence	Exécuter les mouvements-clés des différents lancers de l'athlétisme pour lancer loin
Niveau A	Je coordonne les principales composantes du mouvement du lancer.
Niveau B	Je coordonne de manière dynamique les composantes importantes du mouvement du lancer.
Niveau C	Je coordonne de manière dynamique toutes les composantes du mouvement du lancer.



Lancer une balle avec cinq pas d'élan (ABC)

Description de la tâche

Avec un élan de 5 pas, les élèves lancent une balle (200g) aussi loin que possible. Les élèves disposent de 3 essais.

Evaluation/Exigences

Niveau A: Le test est réussi lorsque les critères d'observation munis d'un (A) sont remplis au cours d'un des 3 essais.

Niveau B: Le test est réussi lorsque les critères d'observation munis d'un (B) sont remplis au cours d'un des 3 essais et qu'un autre critère est rempli.

Niveau C: Le test est réussi lorsque tous les critères d'observation sont remplis.

Critères d'observation

- Rythme de l'élan correct (ta-ta-jam-ta-dam) (A/B/C)
- Avant le lancer, le bras qui lance est (presque) tendu (A/B/C)
- Lancer haut, bras au dessus de la tête (B/C)
- Déroulement du mouvement dynamique (B/C)
- Le coude tire (coude en avant) (C)
- Le pas d'impulsion, jambes en avant, est clairement visible (C)
- Appui sur la jambe opposée visible (C)

Consignes aux élèves

Démonstration de l'enseignant recommandée

«Vous disposez de 3 essais pour présenter un lancer correct. Tâchez de tenir le bras qui lance tendu en arrière dès le départ. Après l'élan de 5 pas, le bras est toujours (presque) tendu en arrière. Appuyez-vous bien sur la jambe opposée et tirez le coude au dessus de la tête pour lancer la balle.»

Mise en place	Déterminer une ligne de lancer; à l'extérieur, ou lancer contre le mur de la salle	
Matériel	Balle de 200g	
Source	Commission fédérale de sport (éd.). (1999). <i>Education physique, Manuel 5, 6^e-9^e année scolaire</i> . Berne: OCFIM. Brochure 4. Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2005). <i>Sportheft Sekundarstufe 1</i> . Horgen: bm-sportverlag.ch. S. 19.	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	1 installation, env. 3 min. par élève
	Organisation	Prévoir suffisamment de distance avec les postes d'entraînement des autres élèves
	Personnes évaluées	1 élève
	Problèmes	-