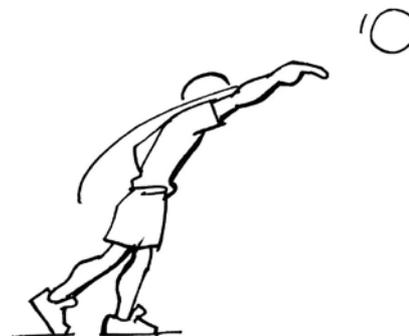




Degré	7 <sup>e</sup> à 9 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Lancer: technique
Compétence	Exécuter les mouvements-clés des différents lancers de l'athlétisme pour lancer loin
Niveau A	Je coordonne les principales composantes du mouvement du lancer.
Niveau B	Je coordonne 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 de handball (ABC)

### Description de la tâche

Lancer la balle contre le mur avec 5 pas d'élan. L'endroit de départ est libre. La balle doit rebondir entre deux piquets (distants de 3m) disposés sur une ligne. Distance minimale jusqu'à la ligne: filles 6m (pour la mauvaise main 4m) garçons 9m (pour la mauvaise main 6m). Commencer avec le bras tendu dans le dos. Alternier un lancer de la main droite puis de la main gauche.

### Evaluation/Exigences

*Niveau A:* Le test est réussi si pour un des 3 essais les critères marqués d'un (A) sont remplis.

*Niveau B:* Le test est réussi si pour un des 3 essais les critères marqués d'un (B) plus un autre critère sont remplis.

*Niveau C:* Le test est réussi si pour un des 3 essais tous les critères marqués d'un (C) sont remplis.

### Critères d'observation

- Effectuer l'exercice à la suite 1x gauche, 1x droite (A/B/C)
- Suite de pas correcte: main droite: g-dr-g-dr-g et gauche: dr-g-dr-g-dr (A/B/C)
- Rythme correct: ta-ta-jam-ta-dam (A/B/C)
- La balle rebondit par-dessus la ligne entre les deux piquets (A/B/C)
- Accélération de l'élan (C)
- Bras de lancer tendu (C)
- Lancer plus haut que la tête (C)

<b>Consignes aux élèves</b>	<i>Démonstration de l'enseignant recommandée</i>	
	«Lancez la balle contre le mur avec 5 pas d'élan. La balle doit rebondir par-dessus la ligne entre les deux piquets; Distance minimale jusqu'à la ligne: filles 6m (pour la mauvaise main 4m) garçons 9m (pour la mauvaise main 6m). Veillez au rythme "ta-ta-tam-ta-tam". Alternez un lancer de la main droite puis de la main gauche.»	
<b>Mise en place</b>	Choisir le lieu de démonstration dans un endroit adapté aux autres activités; marquer la ligne pour les filles et les garçons à l'aide de piquets; distance entre les piquets: 3m	
<b>Matériel</b>	Ballons de handball gonflés normalement (doivent pouvoir tenir dans une main), 6 piquets, ruban métrique	
<b>Source</b>	Commission fédérale de sport (éd.). (1999). <i>Education physique, Manuel 5, 6<sup>e</sup>-9<sup>e</sup> année scolaire</i> . Berne: OCFIM. Brochure 4, p. 24.	
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	Durée	Env. 2 min. par élève
	Organisation	Dans le cadre d'un travail par postes (le test est un poste proposé parmi d'autres). Les exercices devraient présenter des exigences dans le domaine de la coordination, mais pas de l'endurance. L'utilisation d'une caméra vidéo est recommandée.
	Personnes évaluées	1 élève
	Problèmes	