



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.



Exercice de lancer en poussée (AB)

Description de la tâche

Lancer le ballon de basket-ball avec une main contre le mur après 3 pas d'élan. Recevoir le rebond et faire une remise en jeu de football depuis cet endroit (également contre le mur après 3 pas d'élan). Le rebond doit franchir une distance de 4m pour les filles et 6m pour les garçons. On peut choisir librement l'endroit du lancer. Commencer l'élan du pied gauche et lancer de la main droite et la fois suivante, commencer du pied droit et lancer de la main gauche.

Evaluation/Exigences

Niveau A: Le test est réussi lorsque les critères d'observations (A) sont remplis lors d'un des 3 essais.

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

Critères d'observation

- Lancer 1x gauche, 1x à droite (A/B)
- Lancer à une main, enchaînement de pas correct (rythme tam-ta-tam; lors d'un lancer avec le bras droit: g-dr-g) (A/B)
- Remise en jeu de football à deux mains, enchaînement de pas correct (rythme tam-ta-tam; lors d'un lancer avec le bras droit: g-dr-g) (A/B)
- Balle rattrapée (A/B)
- Balle franchit la distance (A/B)
- Balle tenue près du cou avant le lancer (B)
- Jambe d'appui tendue
- Corps tendu, le coude de la main qui ne lance pas est levé

Consignes aux élèves

«Lancez le ballon de basket-ball avec une main contre le mur et rattrapez la balle après le rebond. Depuis cet endroit, faites un engagement de football contre le mur après 3 pas d'élan. Le rebond doit franchir la ligne désignée. Veillez à bien observer le rythme ,tam-ta-tam'. Les lancers de la main gauche et de la main droite doivent être exécutés à la suite.»

Mise en place

Choisir le lieu de démonstration en fonction des autres activités; marquer les lignes pour les filles et les garçons à l'aide de piquets.

Matériel

Ballon de basket-ball, piquets, ruban métrique

Source

Commission fédérale de sport (éd.). (1999). *Education physique, Manuel 5, 6^e-9^e année scolaire*. Berne: OCFIM. Brochure 4, p. 27.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	Env. 2 min. par élève
Organisation	Proposer le test dans le cadre d'un travail pas postes. Les exercices devraient présenter des difficultés au niveau de la coordination, mais pas de la condition physique.
Personnes évaluées	1 élève
Problèmes	Observation de plusieurs caractéristiques techniques. L'enregistrement à l'aide d'une caméra vidéo est recommandé.