



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 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 du disque (BC)

Description de la tâche

Après 2 rotations en rythme tam-ta-tam-ta-tam, lancer l'objet (p.ex. pneu de vélo, corde nouée) droit devant. Lancer une fois de la main droite et une fois de la main gauche. Pour le lancer de la main droite (gauche) le mouvement commence par un pas en avant à gauche (droite), la rotation est entamée au deuxième pas à droite (gauche).

Evaluation/Exigences

Niveau B: Le test est réussi si pour un des 3 essais les critères marqués d'un (B) 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 (B/C)
- Suite de pas correcte: main droite: g-dr-g-dr-g et gauche: dr-g-dr-g-dr (B/C)
- Rythme correct: tam-ta-tam-ta-tam (B/C)
- L'objet lancé doit partir droit devant (B/C)
- Ne pas franchir les lignes de la zone (1m) avec les pieds (C)
- Avancer nettement durant l'élan (C)
- Tension du corps nette au moment du lancer (C)

Consignes aux élèves

«Prenez un objet et effectuez 2 rotations au rythme tam-ta-tam-ta-tam dans la zone de lancement. Après la deuxième rotation, lancez l'objet droit devant vous. Effectuez l'exercice deux fois de suite, une fois de la main droite, une fois de la gauche. Lorsque vous lancez de la main droite, commencez par un pas du pied gauche, et vice versa.»

Mise en place

Choisir le lieu de démonstration dans un endroit adapté aux autres activités; s'il n'y a pas de ligne d'un mètre pour l'aire de lancer, en marquer une avec de l'adhésif.

Matériel

Pneus de vélo (seulement en plein air), cordes ou cordes à sauter (sans poignées) nouées, balles, év. ruban adhésif

Source

Commission fédérale de sport (éd.). (1999). *Education physique, Manuel 5, 6^e-9^e année scolaire*. Berne: OCFIM. Brochure 4, p. 26.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

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.
Personnes évaluées	1 élève
Problèmes	Observation de plusieurs caractéristiques techniques. Utilisation d'une caméra vidéo recommandée.