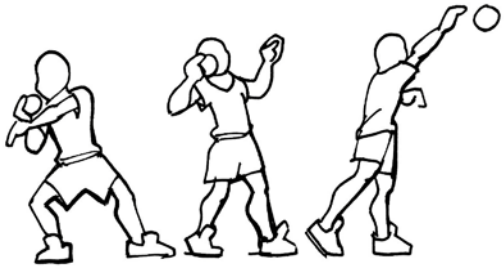
qeps.ch
Qualité de l'éducation physique et sportive

| | |
|---|---|
| Degré | 10e à 12e année (lycée/gymnase) |
| Aspect | Compétences disciplinaires |
| Aspect spécifique | Lancer |
| Compétence | Exploiter son potentiel physique et technique pour lancer l'engin à une grande distance. |
| Niveau A | Je coordonne les principales composantes du mouvement du lancer. Je réalise une performance suffisante. |
| Niveau B | Je coordonne les composantes importantes du mouvement du lancer. Je réalise une bonne performance. |
| Niveau C | Je coordonne toutes les composantes du mouvement du lancer. Je réalise une très bonne performance. |



# Lancer du poids mesuré (ABC)

**Description de la tâche**

Les élèves lancent le poids aussi loin que possible selon une technique de concours correcte (O'Brien, pas changé, lancer avec rotation). Le poids est de 3kg pour les filles, et de 5kg pour les garçons. Les élèves disposent de 3 essais.

**Evaluation/Exigences**

Le test est réussi lorsque les exigences du niveau correspondant sont atteintes dans au moins un des 3 lancers.

*Niveau A:* Filles: ≥ 6.5m
Garçons: ≥ 7.5m

*Niveau B:* Filles: ≥ 7.5m
Garçons: ≥ 9.0m

*Niveau C:* Filles: ≥ 9.0m
Garçons: ≥ 11.0m

**Critères d'observation**

-

**Consignes aux élèves**

*Démonstration de l'enseignant recommandée*

«Nous nous sommes exercés au lancer du poids. Il s'agit maintenant de voir quelle distance vous êtes capables d'atteindre. Le plus long des 3 essais compte.»

**Mise en place**

Lancer depuis le cercle

**Matériel**

Poids de 3kg/5kg, ruban métrique

**Source**

-

**Aspects pratiques et indications pédagogiques**

| | |
|---|---|
| Durée | env. 3 min. par élève |
| Organisation | Les élèves lancent à tour de rôle. |
| Personnes évaluées | 1 personne |
| Problèmes | - |

*© Confédération suisse, Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin*