



Degré	10 ^e à 12 ^e 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 droit mesuré (ABC)

Description de la tâche

Les élèves lancent la balle (200g) ou le javelot (600g) avec élan aussi loin que possible. Chaque élève dispose de 3 essais.

Evaluation/Exigences

Le test est réussi lorsque la distance exigée du niveau correspondant est atteinte lors d'un des 3 essais.

Niveau A: **Balle:**
Filles: $\geq 25\text{m}$
Garçons: $\geq 37\text{m}$

Javelot:
Filles: $\geq 14\text{m}$
Garçons: $\geq 24\text{m}$

Niveau B: **Balle:**
Filles: $\geq 30\text{m}$
Garçons: $\geq 43\text{m}$

Javelot:
Filles: $\geq 20\text{m}$
Garçons: $\geq 30\text{m}$

Niveau C: **Balle:**
Filles: $\geq 33\text{m}$
Garçons: $\geq 50\text{m}$

Javelot:
Filles: $\geq 25\text{m}$
Garçons: $\geq 38\text{m}$

Critères d'observation

-

Consignes aux élèves

Démonstration de l'enseignant recommandée

«Maintenant que nous avons exercé le "lancer droit", nous allons mesurer quelle distance vous atteignez avec la balle/le javelot. Vous disposez de 3 essais; le meilleur compte.»

Mise en place

Lancer depuis une ligne déterminée.

Matériel

Balle (200g) javelot (600g), ruban métrique de 40m

Source

LA-Normtabellen der Kantonsschule Chur sowie des Deutschen Sportbundes (Deutsches Sportabzeichen 2006)

Aspects pratiques et indications pédagogiques

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