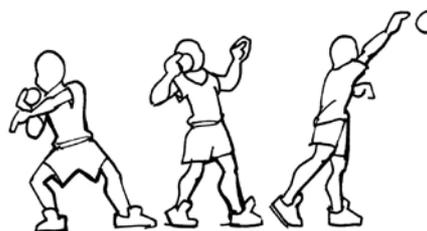




Degré	10 ^e à 12 ^e année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Lancer
Compétence	Exploiter son potentiel physique et technique pour lancer l'engin à une grande distance
Niveau B	Je coordonne les composantes importantes du mouvement du lancer. Je réalise une bonne performance.



Lancer du poids (B)

Description de la tâche

Les élèves lancent le poids avec 3 pas d'élan, d'abord avec le bras gauche puis avec le bras droit, en appliquant une technique correcte. Le poids est de 3kg pour les filles, et de 5kg pour les garçons.

Evaluation/Exigences

Les mouvements-clés suivants sont effectués.

Critères d'observation

- Rythme de l'élan correct (tam-ta-tam, g-d-g ou d-g-d.)
- La position de lancer est correcte.
- On peut observer une extension complète du corps (pied-genou-hanche-bras) dans la direction du lancer.
- La posture est droite.
- Le coude qui lance est levé.

Consignes aux élèves

Démonstration de l'enseignant recommandée

«Effectuez un lancer correct avec le coude levé et 3 pas d'élan. On doit pouvoir observer une tension complète du corps dans la direction du lancer, de manière à être face au terrain, regard levé, lorsque le poids quitte votre main. Effectuez un lancer de la main gauche avec un élan droite-gauche-droite, puis de la main droite avec un élan gauche-droite-gauche. Vous n'avez qu'un seul essai.»

Mise en place

Piste de lancer du poids

Matériel

Poids 3kg/5kg

Source

Bundesamt für Sport. J+S Dokumentation. (2003). *Leichtathletik verstehen und unterrichten*. Weber, R. (2003) *Leichtathletik: verstehen und unterrichten*. Magglingen: Bundesamt für Sport Schweizerischer Leichtathletikverband (2. Auflage 1994): *Leichtathletik-Tests für Schule und Verein*.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	2 min. par élève
Organisation	Les élèves lancent à tour de rôle.
Personnes évaluées	1 personne testée
Problèmes	Veiller à la sécurité lors du lancer, mais également de la récupération du poids.