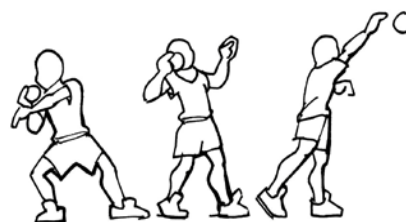




Degré	10 ^e à 12 ^e année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Lancer
Compétence	Exploiter son potentiel physique et technique pour lancer l'engin à une grande distance
Niveau C	Je coordonne toutes les composantes du mouvement du lancer. Je réalise une très bonne performance.



Lancer du poids (C)

Description de la tâche

Les élèves lancent le poids 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

Les mouvements-clés suivants sont effectués.

Critères d'observation

- L'élan est efficace.
- 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

«Lancez le poids avec une technique de concours complète et dynamique. Veillez à ce qu'après un élan efficace, vous vous retrouviez dans une position de lancer correcte avec poids sur la jambe fléchie. Poursuivez immédiatement par une rotation de la jambe fléchie qui permet de lancer le poids "vers le haut".»

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.