

Des repères pour l'enseignant en lancer

Course **d'élan** :

- Pas de temps d'arrêt → continuité, enchaînement des actions
- Tenir compte de la distance par rapport aux essais précédents
- Dernier appui près de la ligne
- Prise d'élan adapté à l'engin
- Course en accélérée

Position du corps au moment du **lancer** :

- Bassin en avant des épaules
- Position dans l'axe du lancer
- Jambe en avant par rapport au bras, placement appuis
- Amplitude du geste, extension complète
- Position de la main (tenu et placement par rapport à l'épaule)

Trajectoire, **accompagnement** :

- lâcher de l'engin au bon moment
- regard fixé sur point éloigné et haut
- lancer explosif
- trajectoire optimale vers le haut (45°)

Remarques :

Il ne s'agit pas de « critères de réussite » pour l'élève, mais seulement des éléments d'observation pour l'enseignant afin de comprendre la « réussite » ou la « non réussite » de l'élève dans les tâches proposées. Il ne s'agit pas de proposer une pédagogie « techniciste » mais d'agir sur les situations pour modifier les comportements.

Le niveau d'exigence va s'établir en fonction de l'âge et du vécu des élèves.