

Lancer de poids

Travail élaboré par :

MEQTEL NOUREDDINE



De la 1^{ère} Année Collégiale

A la

2^{ème} Année Bac



Cadre conceptuel

Introduction :

Comme chaque discipline athlétique, le lancer de poids présente un ensemble de contraintes spécifiques, incluant les caractéristiques de l'engin utilisé (taille, poids et qualités aérodynamiques), les limites spéciales (le cercle du lancer du poids, les lignes des secteurs de lancer) et les impératifs techniques dictés par le règlement qui influencent les séquences motrices et les rendent uniques.

Le travail présenté ne se prétend en aucun cas l'exhaustivité et l'exclusivité, il s'agit là d'une tentative de modélisation des contenus d'enseignement susceptibles d'être présentés aux élèves de manière adaptées et cohérentes aux différentes caractéristiques matérielles et humaines de chaque établissement scolaire.

Notre démarche vise la proposition de cycles d'apprentissage lancer de poids pour chaque niveau scolaire, en tenant compte bien sûr, et au-delà de l'objectif terminal du cycle **OTC**, le module et les compétences qui lui sont respectives. D'où, les connaissances et les savoirs proposés feront l'objet d'un croisement entre ces différents paramètres. Ainsi, nous présumons que ce travail n'est pas exhaustif, et ne peut aboutir aux fins auxquelles il est destiné sans l'intervention pédagogique et didactique des enseignants pour en tirer pleine satisfaction.

La conception de ces cycles s'inspire essentiellement d'une analyse des différentes composantes du lancer de poids : technique, biomécanique et bioénergétique, et ce, dans une démarche pédagogique évolutive et progressive allant des actions générales des lancers d'objets légers en force et / ou en précision en 1^{ère} année collégiale, au lancer de poids en adoptant la technique O'brien (de dos) et / ou Barychnikov (en volte), en passant par le lancer en translation de profil.

Définition :

Le lancer de poids est une activité athlétique de production de Performance qui consiste à projeter le plus loin possible, un engin de forme Sphérique ; de taille et de Masse différentes /catégories d'Age et sexe, d'une seule Main et après un élan restreint dans une zone de 2,135m.

Déterminants techniques :

Les séquences motrices des épreuves de lancer peuvent être décomposées en quatre phases principales :

1. **Phase préparatoire** : -position de départ : pieds –engin – corps.
-mise en action : groupé → en extension.
2. **Phase de réalisation** : utiliser la vitesse précédemment acquise et exercer ses actions pour lancer loin.
3. **Phase finale** : accélérer le poids en bloquant le côté gauche et aller le + loin possible dans la poussée.
4. **Finale** et rattrapage

I. Déterminants biomécaniques :

- **Hauteur du lâcher** : + un lanceur est grand + il lancera loin.
 - Il faut exploiter au maximum sa taille : extension complète et agrandissement total.
- **Vitesse d'envol** : en fonction de l'accélération requise sur la distance parcourue par l'engin/corps : **Chemin de lancement.**
- **Angle d'envol** : ne manque pas d'importance et détermine la trajectoire du poids et par conséquent la distance réalisée. **$AE = 40^\circ$** .

II. Enjeux éducatifs :

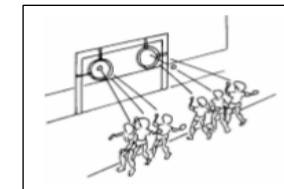
- ❖ Accepter le défi et reculer ses limites pour se surpasser dans une APS individuelle.
- ❖ Utiliser positivement son corps et exploiter efficacement ses ressources.
- ❖ Se mesurer aux autres et produire le meilleur de soi-même.

III. Enjeux de formation :

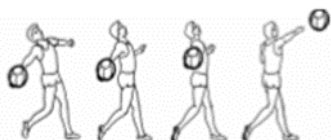
- ❖ Mobiliser les ressources biomécaniques, bioénergétiques pour lancer loin.
- ❖ Produire des tensions musculaires en synergie pour optimiser la performance.
- ❖ Connaitre et assumer les différents rôles d'organisation d'une compétition en lancer de poids.
- ❖ Différencier entre un lancer valide et un essai annulé.



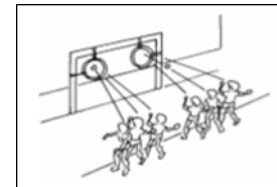
Projet prévisionnel : Cycle lancers 1^{ère} A C – Module 1



GROUPE D'APS		ATHLETISME
APS SUPPORT		LANCER DE POIDS
NIVEAU SCOLAIRE		1 ^{ère} ANNEE COLLEGIALE
MODULE		1 - Exploitation de l'espace dans toutes ses dimensions
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION (OTI)		L'élève de la 1 ^{ère} année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe
COMPETENCE VISEE		1. مزاولة الأنشطة البدنية والرياضية في تناغم مع البيئة . 2. إدراك تأثير النشاط الحركي والجهد البدني على الجسم في علاقته مع المحيط.
ACQUISITIONS ATTENDUES	C - PROCEDURALES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Explorer différents types de lancer de différents objets et agir dans l'espace pour lancer loin ou précis ➤ Construire des trajectoires variées et adaptées selon la forme et la nature de l'engin
	C - CONCEPTUELLES	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier le bras lanceur sans forcément le privilégier • Etablir des relations entre les effets recherchés et les effets obtenus
	C – COMPORTEMENTALES	<ul style="list-style-type: none"> 🚩 Prendre plaisir à s'engager corporellement dans un espace aménagé et le parcourir pour y découvrir ses propres possibilités 🚩 Agir, et s'exprimer à travers l'activité physique en respectant des règles de sécurité
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE - (OTC)		L'élève de 1 ^{ère} année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour construire de nouveaux repères afin de réaliser des performances individuelles et collectives générales et correctes.
<i>Agir sur des objets pour explorer le milieu</i>	1	Détecter et déterminer le niveau de motricité des élèves dans des situations de lancer d'objets différents: balles, cerceau, bâton
	2	Cours théorique : connaître la différence entre jeter et lancer pour identifier les types de lancers selon les formes de l'engin. Analyser les résultats du TO pour élaborer un projet prévisionnel de classe
	3	Identifier la zone la cible et la zone de lancer pour Lancer loin dans la zone annoncée »
	4	Donner des trajectoires multiples à des projectiles de tailles, de formes ou de poids différents pour lancer haut, loin ou précis
<i>Explorer l'espace et les trajectoires du lancer par des actions motrices</i>	5	Explorer différentes formes de trajectoires et identifier la plus efficace pour un lancer plus loin
	6	Réaliser de multiples lancers dans différentes positions pour déterminer la position correcte
	7	Effectuer des lancers réussis dans des positions « assis – à genoux » pour organiser le placement du haut du corps
	8	Lancer correctement des objets en position debout sans élan de face et/ou de profil en produisant des tensions du haut du corps.
<i>Organiser ses actions et adapter ses mouvements à l'objet lancé</i>	9	Expérimenter différents lancers par bras droit et bras gauche, pour identifier le bras lanceur
	10	Organiser ses déplacements et produire des mouvements adaptés à la nature de l'engin pour lancer loin
	11	Lancer loin après des Pas chassés de profil avec aménagement de la trajectoire et de la zone de chute de l'engin
SITUATION DE REFERENCE	12	Organiser son déplacement et adapter son geste en fonction d'un objet à lancer et d'une cible à atteindre : Réaliser 6 lancers avec 3 objets différents (balle lestée 1kg – cerceau – bâton 1m) en visant des zones au sol et/ou au mur.



Projet prévisionnel : Cycle lancers 1^{ère} A C – Module 2



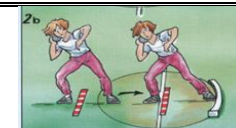
GROUPE D'APS		ATHLETISME
APS SUPPORT		LANCER DE POIDS
NIVEAU SCOLAIRE		1ERE ANNEE COLLEGALE
MODULE		2 - Coordination motrice et condition physique
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION (OTI)		L'élève de la 1ère année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe
COMPETENCE VISEE		1. استيعاب الاهداف المسطرة ومعايير النجاح الأساسية لمختلف الأنشطة البدنية والرياضية. 2. التغلب على الخجل والحرج أثناء الأداء أمام الآخر.
ACQUISITIONS ATTENDUES	C - procédurales	Explorer différents types de lancer d'un même objet et agir dans l'espace pour lancer loin ou précis Coordonner des actions motrices pour lancer en construisant des trajectoires adaptées.
	Connaissances conceptuelles	- Identifier la zone d'élan et la zone cible et comparer forces -trajectoires – poids et formes des engins - Découvrir par l'action les caractéristiques d'objets manipulables pour explorer leurs possibilités d'utilisation dans l'espace.
	Connaissances comportementales	- Prendre plaisir à s'engager corporellement dans un espace aménagé et le parcourir pour y découvrir ses propres possibilités - Respecter les règles de fonctionnement pour se mettre en sécurité et sécuriser autrui.
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE - (OTC)		L'élève de 1ere année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour construire de nouveaux repères afin de réaliser des performances individuelles et collectives générales et correctes.
<i>Découvrir des objets lançables et explorer les positions et les formes du lancer</i>	1	Déterminer le niveau des élèves dans des situations de lancer d'objets différents : balles – cerceau – bâton...
	2	Cours théorique : Connaitre la différence entre jeter et lancer pour identifier les types de lancers d'un engin.
	3	Coordonner des actions simples dans la zone de lancer pour effectuer des Lancers loin vers une zone déterminée
	4	Adapter son geste moteur aux différents types et formes d'engins suivant différentes trajectoires pour lancer loin ou précis
<i>Coordonner des actions motrices pour lancer des objets de différentes formes et tailles</i>	5	Lancer correctement suivant différentes trajectoires et identifier la plus efficace pour une meilleure performance
	6	Varier les positions du corps en réalisant de multiples lancers pour déterminer la plus efficace pour lancer loin
	7	organiser le placement du corps par rapport à l'objet lancé Effectuer des lancers dans des positions assis et à genoux.
	8	Lancer fortement des objets en position debout sans élan en produisant des tensions du haut du corps
<i>Organiser ses mouvements et ses actions en fonction de l'objet lancé</i>	9	Réaliser multiples lancers par le bras droit et bras gauche, pour identifier le bras lanceur
	10	Lancer loin après un élan en pas chassés de profil en s'adaptant aux aménagements de la trajectoire et de la zone de chute.
	11	Organiser ses déplacements et produire des mouvements adaptés à la nature de l'engin pour lancer loin
SITUATION DE REFERENCE	12	Coordonner ses actions motrices et adapter ses gestes en fonction d'un objet à lancer et d'une cible à atteindre : Réaliser 6 lancers avec 3 objets différents en visant des cibles au sol et/ou au mur. (balle lestée 1kg – cerceau- bâton)



Projet prévisionnel : Cycle lancers 2^{ème} A C – Module 1.



GROUPE D'APS		ATHLETISME
APS SUPPORT		LANCER DE POIDS
NIVEAU SCOLAIRE		2 ^{ème} ANNEE COLLEGIALE
MODULE		Interaction positive avec les contraintes du milieu naturel et l'engagement effectif dans des stratégies collectives
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION (OTI)		L'élève de la 2eme année doit pouvoir ajuster l'énergie physique et la maîtriser et fournir l'effort et l'orienter pour effectuer des réalisations coordonnées et organisées, et s'accoutumer à commander et à être commandé pour réaliser différents rôles
COMPETENCE VISEE		<p>1. التفاعل الإيجابي مع إكراهات المحيط الطبيعي وخصائص الوسائل الديدانكتيكية</p> <p>2. إعداد استراتيجيات مشتركة لإنجاز العمليات الجماعية وكذا الإجراءات المتعلقة بالتعاون المتبادل.</p>
ACQUISITIONS ATTENDUES	C – PROCEDURALES	<p>1. Lancer à des intensités variables et adaptées dans des contextes différents.</p> <p>2. S'initier au lancer de poids avec un élan de profil.</p>
	C - CONCEPTUELLES	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Connaitre et Appliquer le règlement relatif au lancer de poids ❖ Connaitre et appliquer les règles de sécurité
	C - COMPORTEMENTALES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Veiller à sa propre sécurité et à celle des autres ➤ Assurer différentes tâches et assumer différentes responsabilités dans le groupe.
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE - (OTC)		L'élève de 2eme année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour consolider les habiletés et améliorer un niveau de performance
Organiser ses mouvements pour lancer loin et précis	1	Relever des indicateurs sur le niveau de maîtrise et le niveau de performance des élèves dans une situation de lancer et/ou de jet de balle lestée
	2	Cours théorique : connaître et découvrir le lancer de poids et précisément la technique de profil
	3	Explorer multiples jeux de lancer avec accent sur le lancer direct par pousser du bras lanceur
	4	Lancer un engin près et/ou loin avec force et précision en poussant vers l'avant et le haut
Acquérir une technique de base pour lancer de profil	5	Placer correctement l'engin et le tenir efficacement pour permettre une extension complète du bras lanceur
	6	Adopter une position de poussée correcte (poids sur la jambe de poussée, jambe d'appui tendue) pour lancer loin
	7	Lancer sans élan en créant des tensions musculaires par le haut du corps (torsion – détorsion de la hanche)
	8	Réaliser des actions coordonnées et organisées pour fournir des efforts imprégnés à l'engin
Organiser un déplacement et un placement du corps adaptés pour lancer loin	9	Lancer après un déplacement adapté et organisé pour permettre une bonne performance
	10	Produire des tensions musculaires du bas vers le haut par un élan dynamique et équilibré pour lancer loin
	11	Organiser un élan adapté et produire des tensions musculaires pour lancer correctement un engin le plus loin possible
SITUATION DE REFERENCE	12	<p>Objectif : organiser les mouvements du corps et adapter les efforts en adoptant une technique de lancer pour améliorer son niveau de performance</p> <p>Situation : effectuer 3 lancer de balle lestée (1Kg = Filles & 2kg = Garçons) en adoptant un élan en pas chassé</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Assurer différents rôles au sein du groupe : observateur -mètreur – ramasseur – pointeur – juge....



Projet prévisionnel : Cycle lancers 2^{ème} A C – Module 2

GROUPE D'APS		ATHLETISME	
APS SUPPORT		LANCER DE POIDS	
NIVEAU SCOLAIRE		2 ^{ème} ANNEE COLLEGIALE	
MODULE		Adaptation des réponses motrices en fonction des changements des situations	
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION (OTI)		L'élève de la 2eme année doit pouvoir ajuster l'énergie physique et la maîtriser et fournir l'effort et l'orienter pour effectuer des réalisations coordonnées et organisées, et s'accoutumer à commander et à être commandé pour réaliser différents rôles	
COMPETENCE VISEE		<p>1. الإلمام بالمبادئ الأساسية للوقاية والسلامة أثناء مزاولة الأنشطة البدنية والرياضية</p> <p>2. الربط بين الإحساسات الذاتية والمؤثرات الخارجية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية</p>	
ACQUISITIONS ATTENDUES	C - PROCEDURALES	<p>3. Lancer à des intensités variables et adaptées dans des contextes différents.</p> <p>4. S'initier au lancer de poids avec un élan de profil.</p>	
	C - CONCEPTUELLES	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Savoir différencier lancer loin et lancer précis ❖ Connaître et appliquer les règles de sécurité 	
	C - COMPORTEMENTALES	<ul style="list-style-type: none"> • Veiller à sa propre sécurité et à celle des autres • Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres. 	
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE - (OTC)		L'élève de 2eme année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour consolider les habiletés et améliorer un niveau de performance	
Organiser des actions adaptées pour lancer loin et précis	1	Relever des indicateurs sur le niveau de maîtrise et le niveau de performance des élèves dans une situation de lancer et/ou de jet de balle lestée	
	2	Cours théorique : connaître et découvrir le lancer de poids et précisément la technique de profil	
	3	Explorer multiples jeux de lancer avec accent sur le lancer direct par pousser du bras lanceur	
	4	Lancer un engin près et loin avec force et précision en poussant vers l'avant et le haut	
Acquérir une technique de base pour lancer de profil	5	Placer correctement l'engin et le tenir efficacement pour permettre une extension complète du bras lanceur	
	6	Adopter une position de poussée correcte (poids sur la jambe de poussée, jambe d'appui tendue) pour lancer loin	
	7	Lancer sans élan en créant des tensions musculaires par le haut du corps (torsion – détorsion de la hanche)	
	8	Réaliser des actions coordonnées et organisées pour fournir des efforts imprégnés à l'engin	
Ajuster un déplacement et un placement du corps adaptés pour lancer loin	9	Lancer après un déplacement adapté et organisé pour permettre une bonne performance	
	10	Produire des tensions musculaires du bas vers le haut par un élan dynamique et équilibré pour lancer loin	
	11	Organiser un élan adapté et produire des tensions musculaires pour lancer correctement un engin le plus loin possible	
SITUATION DE REFERENCE	12	<p>Objectif : organiser les mouvements du corps et adapter les efforts en adoptant une technique de lancer pour améliorer son niveau de performance</p> <p>Situation : effectuer 3 lancer de balle lestée (1Kg = Filles & 2kg = Garçons) en adoptant un élan en pas chassé</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Assurer différents rôles au sein du groupe : observateur -mètreur – ramasseur – pointeur – juge.... 	





Projet prévisionnel : Cycle lancers 3^{ème} A C – Module 1



GROUPE D'APS		ATHLETISME
APS SUPPORT		LANCER DE POIDS
NIVEAU SCOLAIRE		3 ^{ème} ANNEE COLLEGIALE
MODULE		Mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION (OTI)		L'élève doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif.
COMPETENCE VISEE		<ul style="list-style-type: none"> ● التحليل، التقييم واستخلاص النتائج الفردية ● بدل الجهد والإقبال على التداريب.
ACQUISITIONS ATTENDUES	C - PROCEDURALES	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Déployer des efforts et ajuster sa technique de lancer pour réaliser de bonnes performances. ✓ Gérer efficacement son effort et sa prestation pour réaliser des prestations correctes et performantes.
	C - CONCEPTUELLES	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Connaitre et appliquer le règlement relatif au lancer de poids ❖ Analyser et organiser ses ressources physiques et techniques pour réaliser des performances souhaitées.
	C - COMPORTEMENTALES	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Respecter et appliquer rigoureusement les consignes de sécurité pendant toutes les phases de la séance. ➢ S'intégrer volontairement et activement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE - (OTC)		L'élève de 3 ^{ème} année doit pouvoir gérer l'effort physique pour réaliser des prestations correctes et efficaces suivant ses Exigences organisationnelles et réglementaires et réaliser un niveau de performance individuel et collectif
Organiser ses actions pour lancer loin	1	Détecter le niveau technique et le niveau de performance des élèves dans des situations de lancers de poids en profil 3 essais avec des poids de 2kg /Filles et 3kg /Garçons
	2	Cours théorique : Connaitre et appliquer les composantes techniques et réglementaires du lancer de poids (technique O'brien)
	3	Lancer sans élan en créant des tensions musculaires par le haut du corps (torsion – détorsion de la hanche)
	4	Coordonner ses actions et organiser son déplacement pour projeter l'engin le plus fort possible
Passer d'un élan de profil à un élan de dos pour lancer fort	5	Lancer correctement l'engin après un déplacement adapté et organisé pour permettre une bonne performance
	6	Construire l'alignement des pied, genou, hanche gauches et nuque et produire un effort physique pour pousser l'engin
	7	Créer un élan d'une position dos à la surface de lancer pour provoquer un déplacement en translation et lancer loin
	8	Lancer correctement en élan par une meilleure position du corps et des appuis pour développer une vitesse de plus en plus optimale.
Organiser un déplacement équilibré et dynamique pour lancer plus fort	9	Accroître le chemin de lancement pour développer une puissance optimale pour pousser l'engin plus loin
	10	Adopter et affiner une technique de lancer en profil et/ou de dos pour réaliser des performances attendues
	11	Mobiliser efficacement ses ressources bioénergétiques et organiser sa prestation technique pour optimiser ses performances.
SITUATION DE REFERENCE	12	Objectif : Exécuter et ajuster un enchaînement de tensions musculaires et d'actions motrices pour réaliser des performances considérables Situation : Réaliser 3 lancers lors d'une compétition inter-équipes et assurer l'organisation et/ou l'observation (épreuve par équipe)



Projet prévisionnel : Cycle lancers 3^{ème} A C – Module 2



GROUPE D'APS		ATHLETISME
APS SUPPORT		LANCER DE POIDS
NIVEAU SCOLAIRE		3 ^{ème} ANNEE COLLEGIALE
MODULE		Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION (OTI)		L'élève doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif.
COMPETENCE VISEE		<ul style="list-style-type: none"> • اعتماد واستغلال المعارف التقنية والتكتيكية والمهارات الحركية المكتسبة من أجل تحقيق الفعالية والمردودية • توظيف المبادئ الأساسية الخاصة بالوقاية والسلامة
ACQUISITIONS ATTENDUES	C - PROCEDURALES	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Acquérir et appliquer une technique de lancer pour réaliser de bonnes performances. ✓ Gérer efficacement son effort pour réaliser des prestations correctes et performantes.
	C - CONCEPTUELLES	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Connaitre et appliquer le règlement relatif au lancer de poids ❖ Savoir organiser les différents paramètres physiques et technique pour réaliser des performances souhaitées.
	C- COMPORTEMENTALES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Respecter et appliquer rigoureusement les consignes de sécurité pendant toutes les phases de la séance. ➤ Donner le meilleur de soi et pousser ses limites et accepter de défier les autres en
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE - (OTC)		L'élève de 3 ^{ème} année doit pouvoir gérer l'effort physique pour réaliser des prestations correctes et efficaces suivant ses Exigences organisationnelles et réglementaires et réaliser un niveau de performance individuel et collectif
Organiser ses actions pour lancer loin	1	Détecter le niveau technique et le niveau de performance des élèves dans des situations de lancers de poids en profil 3 essais avec des poids de 2kg /Filles et 3kg /Garçons
	2	Cours théorique : Connaitre et appliquer les composantes techniques et règlementaires du lancer de poids
	3	Lancer sans élan en créant des tensions musculaires par le haut du corps (torsion – détorsion de la hanche)
	4	Coordonner ses actions et organiser son déplacement pour projeter l'engin le plus loin possible
Passer d'un élan de profil à un élan de dos pour lancer fort	5	Lancer correctement l'engin après un déplacement adapté et organisé pour permettre une bonne performance
	6	Construire l'alignement des pied, genou, hanche gauches et nuque et produire un effort physique pour pousser l'engin
	7	Organiser le déplacement en position dos à la surface de lancer sur un plan horizontal et provoquer des tensions musculaires pour lancer loin
	8	Améliorer l'efficacité du lancer par une meilleure position du corps et des appuis pour développer une force optimale du lancer
Organiser un déplacement équilibré et dynamique pour lancer plus fort	9	Accroître le chemin de lancement pour développer une puissance optimale pour pousser l'engin plus loin
	10	Adopter et affiner une technique de lancer en profil et/ou de dos pour réaliser des performances attendues
	11	Gérer efficacement son potentiel physique et organiser sa prestation technique pour optimiser ses performances.
SITUATION DE REFERENCE	12	Objectif : Exécuter et ajuster un enchaînement de tensions musculaires et d'actions motrices pour réaliser des performances considérables Situation : Réaliser 3 lancers lors d'une compétition inter-équipes et assurer l'organisation et/ou l'observation

Projet prévisionnel : Cycle lancers Tronc Commun – Module 1

GROUPE D'APS		ATHLETISME
APS SUPPORT		LANCER DE POIDS
NIVEAU SCOLAIRE		Tronc Commun
MODULE		Equilibre moteur et intégration par le sport
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION (OTI)		L'élève du T.C doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Conserver l'équilibre et ajuster les positions du corps dans les APS pratiquées 2. Être assidue et avoir un esprit de respect de l'autre
ACQUISITIONS ATTENDUES	C - PROCEDURALES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Acquérir et maîtriser une technique de lancer adaptée à ses propres caractéristiques physique et morphologiques ➤ Adopter des positions correctes et efficaces dans les différentes phases du lancer
	C - CONCEPTUELLES	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Concevoir un projet de développement personnel et déployer les moyens nécessaires pour le réaliser ✚ Analyser correctement sa prestation et pouvoir proposer des solutions efficaces aux problèmes rencontrés
	C – COMPORTEMENTALES	Persévérer malgré les difficultés et les résultats afin de se dépasser et accepter de collaborer et/ou se défier au sein d'un groupe hétérogène ; Participer activement dans les différentes phases de la leçon et appliquer strictement les règles de sécurité
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE - (OTC)		L'élève du T.C doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation d'une façon globale et correcte pour mobiliser un certain niveau d'habileté ou de performance pour réduire le temps ou élargir l'espace
<i>Lancer sans élan en exploitant la position correcte et équilibrée du corps</i>	1	T.O : Observer les élèves dans différentes situations de lancer de poids en profil ou de dos et détecter leurs niveaux de performances et leur maîtrise technique du geste adopté : 2 lancers en profil + 2 lancers O'brien (3kg Filles – 4kg Garçons)
	2	Cours théorique : Rappel du règlement et des règles de sécurité et Analyse technique et biomécanique du lancer de poids
	3	Tenir et placer correctement l'engin pour exploiter efficacement la force optimale de toute la chaîne musculaire du bras lanceur
	4	Lancer en position équilibrée sans élan en créant des tensions musculaires du bas vers le haut du corps pour lancer fort
<i>Créer des tensions musculaires en ajustant correctement et efficacement les positions du corps pendant le lancer</i>	5	Créer et exploiter des prises d'avance par le placement des différentes parties de son propre corps pour projeter l'engin sans élan le plus loin possible
	6	Accroître le chemin de lancement en plaçant le poids loin devant en position du corps dos à l'aire de lancer (O'brien)
	7	Organiser le déplacement rasant et équilibré des appuis pour accroître le chemin de lancement et donner une grande vitesse à l'engin.
	8	Utiliser sa propre taille pour lancer à une hauteur du lâcher optimale et orienter le poids vers le haut et l'avant
<i>Exploiter le placement et le déplacement pour créer la vitesse et la transmettre à l'engin en lançant très fort</i>	9	Explorer différents angles et trajectoires du lancer pour réaliser une performance mesurée satisfaisante.
	10	Organiser un déplacement dynamique et équilibré et ajuster les positions du corps en profil ou de dos pour améliorer sa performance.
	11	Mobiliser ses ressources pour Lancer en s'adaptant aux différentes conditions humaines et matérielles et réaliser une performance optimale en défiant légalement les autres.
SITUATION DE REFERENCE		<p>12 Situation de référence : évaluer les élèves dans 2 situations différentes de lancer de poids en profil et de dos</p> <p>Observer et noter les niveaux de performance et ceux de maîtrise technique du geste adopté :</p> <p>Pour l'élève : Réaliser 2 lancers en profil + 2 lancers O'brien (3kg Filles – 4kg Garçons) & participer dans l'organisation de la compétition.</p>

Projet prévisionnel : Cycle lancers Tronc Commun – Module 2

GROUPE D'APS		ATHLETISME
APS SUPPORT		LANCER DE POIDS
NIVEAU SCOLAIRE		Tronc Commun
MODULE		Gestion de l'effort physique
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION (OTI)		L'élève du T.C doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.
COMPETENCE VISEE		<ul style="list-style-type: none"> • Adopter une stratégie de préparation physique spécifique aux APS. • Appliquer des règles fondamentales de sécurité et de compétition propres aux activités pratiquées.
ACQUISITIONS ATTENDUES	C - PROCEDURALES	Acquérir et maîtriser une technique de lancer pour améliorer son efficacité motrice Savoir assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, juge de mesure, organisateur, secrétaire, observateur, Co-évaluateur.)
	C - CONCEPTUELLES	Connaître et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser et doser son effort Physique Préparer, planifier un projet de développement et se représenter des actions Avant de Les réaliser
	C – COMPORTEMENTALES	Construire et sentir le plaisir à pratiquer une activité physique et à S'engager dans des rôles d'organisation de la compétition Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des Situations variées
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE - (OTC)		L'élève du T.C doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation d'une façon globale et correcte pour mobiliser un certain niveau d'habileté ou de performance pour réduire le temps ou élargir l'espace
<i>Lancer sans élan en exploitant correctement les forces du train supérieur</i>	1	T.O : Observer les élèves dans différentes situations de lancer de poids en profil ou de dos et détecter leurs niveaux de performances et leur maîtrise technique du geste adopté : 2 lancers en profil + 2 lancers O'brien (3kg Filles – 4kg Garçons)
	2	Cours théorique : Connaître le règlement officiel et les règles de sécurité et Analyse des prestations pour établir des projets collectifs par niveau
	3	Tenir et placer correctement l'engin pour optimiser les forces de toute la chaîne musculaire du bras lanceur
	4	Créer et exploiter des tensions musculaires par l'extension du bras lanceur et la rotation de la ligne des épaules pour lancer fort et loin
<i>Gérer rationnellement les tensions musculaires en organisant correctement et efficacement les positions du corps pendant le lancer</i>	5	Placer solidement les appuis au sol et créer des prises d'avance pour pousser du bas vers le haut et projeter l'engin le plus loin possible
	6	Passer d'une position du corps dos à l'aire de lancer à une position de lancer en conservant un chemin de lancement rectiligne et dynamique.
	7	Organiser le déplacement dynamique de ses appuis pour accroître le chemin de lancement et donner une grande vitesse à l'engin.
	8	Pousser explosivement, et utiliser sa propre taille pour lancer le poids à une hauteur du lâcher optimale en l'orientant vers le haut et l'avant.
<i>Exploiter son capital énergétique pour créer la force-vitesse nécessaire à une meilleure performance</i>	9	Multiplier les tentatives en variant les angles et trajectoires du lancer pour réaliser une performance mesurée satisfaisante.
	10	Organiser un déplacement dynamique et équilibré et ajuster les positions du corps selon la technique choisie (en profil ou de dos) pour améliorer sa performance.
	11	Mobiliser rationnellement ses ressources et organiser ses actions dans multiples Lancers en s'adaptant aux différentes conditions humaines et matérielles pour réaliser une performance optimale et défier légalement les autres.
SITUATION DE REFERENCE	12	Situation de référence : évaluer les élèves dans 2 situations différentes de lancer de poids en profil et de dos Observer et noter les niveaux de performance et ceux de maîtrise technique du geste adopté : 2 lancers en profil + 2 lancers O'brien (3kg Filles – 4kg Garçons)



Projet prévisionnel : Cycle lancer de poids 1ère Bac – Module 1



GROUPE D'APS		APS SUPPORT	NIVEAU SCOLAIRE
ATHLETISME		LANCER DE POIDS	1 ère A - Bac
MODULE		Effort physique et performance sportive	
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION (OTI)		L'élève de la 1ère année doit pouvoir confronter et analyser différentes situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive	
Compétences visées		<ul style="list-style-type: none"> • Adopter des stratégies individuelles pendant l'apprentissage et percevoir son impact sur la performance. • Maîtriser les différents rôles à travers la pratique et l'organisation au sein du groupe. 	
ACQUISITIONS ATTENDUES	C - PROCEDURALES	<ul style="list-style-type: none"> ✓ S'appropriier, exploiter et savoir expliquer les principes d'efficacité d'un geste technique ✓ Répéter un geste technique sportif pour le stabiliser et le rendre plus efficace et plus performant 	
	C - CONCEPTUELLES	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Utiliser un vocabulaire adapté pour décrire sa motricité et celle d'autrui ➢ Construire et mettre en œuvre des projets d'apprentissage individuel ou collectif 	
	C - COMPORTEMENTALES	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Agir avec et pour les autres, en prenant en compte les différences et les similitudes ✚ Communiquer des intentions et des émotions avec son corps devant un groupe 	
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE - (OTC)		L'élève de 1ère année doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation pour mobiliser un certain niveau d'habileté et augmenter l'efficacité de la performance	
<i>Organiser ses actions et mobiliser ses ressources pour lancer loin</i>	1	T.O : Observer les élèves dans différentes situations de lancer de poids en profil ou de dos et détecter leurs niveaux de performances et leur degré de maîtrise technique du geste adopté : (3kg Filles – 4kg Garçons)	
	2	Cours théorique : Connaître les fondamentaux des lancers, les styles et les techniques du lancer de poids, <ul style="list-style-type: none"> • Aider les élèves à élaborer un projet individuel et un "programme d'entraînement" basés sur les résultats du test diagnostique. 	
	3	Organiser et adapter le placement du corps et de l'engin pour adopter une technique de lancer	
	4	Créer et exploiter des prises d'avance en translation et/ou en rotation pour lancer loin dans l'axe	
<i>Déployer des efforts et mobiliser un niveau d'habileté pour optimiser ses performances</i>	5	Produire un chemin de lancement continu et rapide avec une reprise au sol active en gardant l'avance des appuis et du bassin par rapport à la ligne d'épaules (torsion -détorsion)	
	6	Projeter énergiquement la jambe libre, et assurer La reprise dynamique des appuis au sol pour lancer en position de force.	
	7	Enchaîner des actions rapides et équilibrées en volte pour augmenter la vitesse et le trajet de l'engin et le lancer loin.	
	8	Multiplier les essais et répéter le geste technique pour une organisation adéquate de l'effort et de l'habileté pendant les lancers.	
<i>Gérer efficacement ses efforts et maîtriser ses habiletés pour améliorer sa performance</i>	9	Solliciter la force dynamique des différentes chaînes musculaires dans de multiples situations de lancer pour stabiliser une meilleure réalisation possible	
	10	Lancer en sphère (en volte) et pousser aussi longtemps que possible, pour finir équilibrer et aligné vers l'espace de lancer.	
	11	S'organiser physiquement et techniquement pour exploiter efficacement ses ressources et ses habiletés et lancer pour améliorer sa prestation et sa performance	
<i>SITUATION DE REFERENCE</i>	12	Situation de référence : évaluer les élèves dans 2 situations différentes de lancer de poids, dont une en volte ; Observer et noter les niveaux de performance et ceux de maîtrise technique du geste adopté : 2 lancers libres + 2 lancers Barychnikov (3kg Filles – 4kg Garçons)	

Projet prévisionnel : Cycle lancer de poids 1ère Bac – Module 2

GROUPE D'APS		APS SUPPORT	NIVEAU SCOLAIRE
ATHLETISME		LANCER DE POIDS	1 ère A - Bac
MODULE		• Engagement moteur et efficacité motrice	
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION (OTI)		L'élève de la 1ère année doit pouvoir confronter et analyser différentes situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive	
Compétences visées		<ul style="list-style-type: none"> • Acquisitions des techniques et des capacités de maîtrise dans des situations complexes. • Connaître les données scientifiques propres aux APS 	
ACQUISITIONS ATTENDUES	C - procédurales	<ul style="list-style-type: none"> ✓ S'engager volontairement et activement pour améliorer l'efficacité motrice et être plus performant ✓ Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes situations pour les maîtriser et les rendre plus efficaces 	
	C - conceptuelles	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Repérer, analyser et décrire correctement ses conduites motrices et celles des autres ➤ Elaborer et poursuivre un programme d'entraînement pour améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité. 	
	C - Comportementales	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Agir seul ou en groupe pour assumer des rôles de plus en plus complexes ✚ Affiner la connaissance de soi, et de son corps dans une logique d'épanouissement et de santé pour une pratique réflexive ailleurs et plus tard 	
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE - (OTC)		L'élève de 1ère année doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation pour mobiliser un certain niveau d'habileté et augmenter l'efficacité de la performance	
<i>Organiser son corps et gérer ses efforts pour lancer loin</i>		1	T.O : Observer les élèves dans différentes situations de lancer de poids en profil ou de dos et détecter leurs niveaux de performances et leur degré de maîtrise technique du geste adopté : (3kg Filles – 4kg Garçons)
		2	Cours théorique : Connaître les fondements techniques et biomécaniques des lancers : les styles et les techniques du lancer de poids – viser une performance à l'aide d'un "programme d'entraînement" basé sur ses qualités et sa prestation au test diagnostique.
		3	Assurer adéquatement le placement du corps et de l'engin pendant le déplacement pour effectuer des lancers corrects et performants.
		4	Ajuster les positions du corps pour créer et exploiter efficacement des prises d'avance en translation et/ou en rotation pour lancer fort.
<i>Mobiliser différentes ressources et agir de manière efficace pour optimiser sa performance</i>		5	Réaliser un élan en spirale pour agrandir le chemin de lancement continu en gardant l'avance des appuis et du bassin par rapport à la ligne d'épaules (torsion -détorsion)
		6	Créer une vitesse optimale en mobilisant la jambe libre, et assurer La reprise dynamique des appuis au sol pour lancer en force- vitesse.
		7	Lancer loin en puissance après un enchaînement d'action rapide et dynamique dans un élan en volte.
		8	Réaliser des efforts et enchaîner des actions motrices efficaces pour lancer correctement l'engin à une performance optimale
<i>S'engager efficacement pour améliorer sa prestation et produire une meilleure performance</i>		9	Produire des tensions musculaires puissantes dans de multiples situations de lancer pour stabiliser un niveau de performance optimale
		10	Lancer fortement en volte et organiser le déséquilibre dynamique du corps, pour finir équilibrer et aligné vers l'espace de lancer.
		11	S'engager dans la participation et l'organisation d'une compétition et exploiter efficacement ses ressources et ses habiletés pour lancer loin en améliorant sa prestation technique et sa performance
SITUATION DE REFERENCE		12	Situation de référence : évaluer les élèves dans 2 situations différentes de lancer de poids, dont une en volte ; Observer et noter les niveaux de performance et ceux de maîtrise technique du geste adopté : 2 lancers libres + 2 lancers Barychnikov (3kg Filles – 4kg Garçons)

Projet prévisionnel : Cycle lancer de poids 2^{ème} Bac – Module 1

GROUPE D'APS		APS SUPPORT	NIVEAU SCOLAIRE
ATHLETISME		LANCER DE POIDS	2 ^{ème} Année Bac
MODULE		Prise d'initiative et pratique physique et sportive responsable	
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION		l'élève de la 2eme année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs	
Compétences visées		Connaître et maîtriser les déterminants biologiques, biomécaniques et psychologiques pour réaliser les meilleures performances. Réaliser l'autonomie et la prise d'initiative	
ACQUISITIONS ATTENDUES	C - PROCEDURALES	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Maîtriser les habiletés motrices relatives aux différents styles du lancer de poids. ✓ Développer ses qualités physiques et techniques et Gérer son propre potentiel pendant la pratique et la compétition pour améliorer son niveau de performance. 	
	C – CONCEPTUELLES	<ul style="list-style-type: none"> - Utiliser des outils numériques pour analyser et évaluer ses actions et celles des autres pour identifier et comprendre les conditions de la réussite - Décrire les ajustements nécessaires à une meilleure 'exécution de ses mouvements ou de ses déplacements pour une performance optimale. 	
	C – COMPORTEMENTALES	<ul style="list-style-type: none"> ✚ S'engager de façon responsable et autonome dans des tâches d'entraînement et d'organisation pendant les cours. ✚ Faire preuve de collaboration et de prise d'initiative pour assumer seul ou en équipe des rôles de plus en plus complexe 	
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE		L'élève de 2eme année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour consolider les habiletés et améliorer un niveau de performance.	
<i>Organiser ses mouvements et adapter ses déplacements pour lancer loin</i>	1	T.O : Observer les élèves dans différentes situations de lancer de poids avec un style au choix et détecter leurs niveaux de performances et les niveaux d'habiletés des techniques adoptées : 3 essais /élève : 3kg Filles – 4kg Garçons	
	2	Cours théorique : Apprécier son niveau de pratique et utiliser ses savoirs et connaissances de manière efficace dans la pratique du lancer de poids ; en s'inscrivant dans un projet individuel visant la meilleure performance possible.	
	3	Assurer un placement dynamique du corps pour transmettre une force optimale à l'engin et le lancer plus loin.	
	4	S'organiser en élan pour créer et exploiter des prises d'avance en translation et/ou en rotation pour lancer loin dans l'axe	
<i>Déployer des efforts pour consolider ses habiletés et optimiser ses performances</i>	5	Exploiter les prises d'avance et élargir le chemin de lancement par un déplacement actif et dynamique des appuis pour diffuser une puissance optimale à l'engin et lancer loin.	
	6	Entamer un élan de différentes positions (face, profil, ¾ profil, dos), et assurer trajet long et dynamique du couple(corps, engin)pour lancer fort en double appuis.	
	7	Répéter et maîtriser un Enchaînement d'actions rapide et équilibré pour augmenter la vitesse et le trajet de l'engin et le lancer à angle adéquat sans dépasser le butoir.	
	8	Multiplier les essais et expérimenter les styles techniques pour établir le choix adéquat à ses efforts et ses habiletés pour une meilleure performance.	
<i>Réguler sa prestation et optimiser son engagement pour stabiliser un bon niveau de performance</i>	9	Solliciter la force dynamique des différentes chaînes musculaires dans de multiples situations de lancer pour stabiliser une meilleure réalisation possible	
	10	Adopter un style de lancer conforme à ses qualités et ajuster les composantes de réalisation pour améliorer son niveau de performance	
	11	Organiser rationnellement ses ressources et exploiter efficacement ses habiletés pour effectuer une série de lancers en vue d'améliorer sa prestation et sa performance	
<i>SITUATION DE REFERENCE</i>	12	Evaluer les élèves dans 1 Compétition règlementaire de lancer de poids, en adoptant une technique au choix (à justifier) ; Observer et noter les niveaux de performance et ceux de maîtrise technique du geste adopté :3essais (3kg Filles – 4kg Garçons) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Collaborer et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, mètreur, juge de mesure, organisateur, collecteur des résultats, ...) 	



Projet prévisionnel : Cycle lancer de poids 2^{ème} Bac – Module 2



GROUPE D'APS		APS SUPPORT	NIVEAU SCOLAIRE
ATHLETISME		LANCER DE POIDS	2 ^{ème} Année Bac
MODULE		Efficacité et créativité sur le plan moteur et sportif	
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION (OTI)		L'élève de la 2eme année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs	
Compétences visées		<ul style="list-style-type: none"> Avoir l'esprit de créativité et d'innovation pour parvenir à l'excellence sportive. observer, évaluer, se concentrer, analyser et prendre la décision appropriée au moment approprié. 	
ACQUISITIONS ATTENDUES	C - PROCEDURALES	<ul style="list-style-type: none"> Enrichir ses activités d'analyse, d'interprétation, de création et d'innovation par l'acquisition de nouveaux apprentissages Poursuivre un projet de développement et organiser ses ressources pendant la pratique et la compétition pour améliorer son niveau de performance. 	
	C - CONCEPTUELLES	<ul style="list-style-type: none"> Utiliser des fiches et/ou des outils numériques pour analyser et évaluer ses actions et celles des autres pour identifier et comprendre les conditions de la réussite Connaitre et applique des indicateurs objectifs pour caractériser et évaluer la qualité et la quantité de son activité physique. 	
	C - COMPORTEMENTALES	<ul style="list-style-type: none"> Être responsable et autonome et s'investir dans des missions d'entraînement et d'organisation pendant les cours. Acquérir les bases d'une attitude réflexive et critique vis-à-vis des composantes de l'acte sportif. 	
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE -		L'élève de 2eme année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour consolider les habiletés et améliorer un niveau de performance.	
<i>Organiser ses actions motrices et ajuster sa prestation pour lancer fort</i>	1	T.O : Observer les élèves dans une compétition règlementaire de lancer de poids ;- style de lancer au choix . détecter leurs niveaux de performances et les niveaux d'habiletés des techniques adoptées : 3 essais /élève : 3kg Filles – 4kg Garçons	
	2	Cours théorique : Analyser son niveau de pratique et utiliser ses savoirs et connaissances de manière efficace pour établir et poursuivre un projet individuel dans la pratique du lancer de poids, visant les meilleures prestations et performances possibles.	
	3	Organiser un déplacement dynamique du corps et de l'engin pour créer un élan efficace permettant une puissance optimale de lancer.	
	4	Ajuster le placement des différentes parties du corps et créer des prises d'avance en translation et/ou en rotation pour lancer en torsion -détorsion des chaînes musculaires.	
<i>Adapter ses efforts pour consolider ses habiletés et optimiser ses performances</i>	5	Exploiter efficacement les prises d'avance, et accroître le chemin de lancement par un déplacement actif et dynamique des appuis pour diffuser une puissance optimale à l'engin et lancer loin.	
	6	Créer et maîtriser un élan de différentes positions (face, profil, ¾ profil, dos), et assurer trajet long et dynamique du couple (corps, engin) pour lancer fort en double appuis.	
	7	Concevoir et réaliser des enchaînements d'actions rapides et équilibrés pour augmenter la vitesse et le trajet de l'engin et le lancer suivant un angle avoisinant 40°.	
	8	Répéter des lancers de styles différents pour opter au choix conforme à ses qualités physiques et techniques pour une meilleure performance.	
<i>Réguler sa prestation et optimiser son engagement pour stabiliser un bon niveau de performance</i>	9	Solliciter la force dynamique des différentes chaînes musculaires dans de multiples situations de lancer pour stabiliser une meilleure prestation.	
	10	Adopter un style de lancer conforme à ses qualités et ajuster les composantes de réalisation pour améliorer son niveau de performance	
	11	Mobiliser efficacement ses ressources et utiliser ses habiletés pour effectuer une série de lancers visant le progrès du rendement sportif.	
<i>SITUATION DE REFERENCE</i>	12	Evaluer les élèves dans 1 Compétition règlementaire de lancer de poids, en adoptant une technique au choix (à justifier) ; Observer et noter les niveaux de performance et ceux de maîtrise technique du geste adopté :3essais (3kg Filles – 4kg Garçons) ➤ Collaborer et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, métreur, juge de mesure, organisateur, collecteur des résultats, ...)	

Conclusion :

La proposition d'une trame de cycles d'apprentissage n'est pas une tâche sans complication, En effet nous avons essayé de tisser des liens logiques entre les diverses composantes organisant le travail par compétences que prône les orientations pédagogiques. La cohérence verticale et l'essence de l'APS en plus des conditions de transformations offertes par celle-ci ont suscités des réflexions soucieuses de s'incliner aux approches intégratrices et développementales sans omettre l'aspect culturel de la pratique physique et sportive.

Ce travail fait l'objet d'une modeste recherche dans le cadre de la formation des inspecteurs de l'enseignement. D'où, la nécessité de l'aborder dans son contexte formatif avec les différentes contraintes qu'il exige. Loin de tout paradigme strict et rigide, il peut servir comme support et /ou guide aux professeurs soucieux de développer leurs connaissances théoriques et d'améliorer leurs pratiques professionnelles.

Enfin, Il ne faut pas oublier que le lancer de poids (comme toutes les disciplines de l'athlétisme) n'est pas une activité où l'objectif est de produire une forme mais une discipline sportive où l'objectif est de produire une performance chiffrée.

Les paramètres de la performance sont : la hauteur de lâché de l'engin, l'angle d'envol et la vitesse à laquelle l'engin quitte la main du lanceur (élément le plus important). La construction d'un arc lanceur pied gauche/épaule droite le plus efficace possible permettra d'optimiser ces différents paramètres.

Il convient de réfléchir à ce niveau aux compétences sollicités et aux différentes connaissances et ressources mobilisées visant ainsi le développement du capital physique cognitif et psycho-social des élèves à long terme, et ne pas sacrifier la construction de la motricité au résultat à court terme.