

ORGANISATION DE L'ÉPREUVE

L'épreuve consiste à réaliser pour chaque candidat 6 lancers, dont 1 au moins sans élan. L'épreuve n'impose pas un nombre précis de lancer sans élan. L'élève gère son épreuve en fonction de ses performances.

Les lancers avec élan se font par un déplacement en translation, la rotation est interdite pour des raisons de sécurité. L'élève recherche à chaque essai la meilleure performance possible. La meilleure performance sans élan est retenue (LES), ainsi que la meilleure performance avec élan (LAE).

Après son échauffement et avant le début du concours, le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant sa meilleure performance avec élan et sans élan.

Poids des engins : 3 kg pour les filles, 5 kg pour les garçons. Application du règlement fédéral.
Barème en annexe.



LANCER DE POIDS

COMPETENCES SATELLITES : / 8 points



SE PREPARER S'ÉCHAUFFER	S'ENTRAINER POUR PROGRESSER
<p>Échauffement structuré, organisé en phase et personnalisé.</p> <p>L'élève est prêt pour son épreuve</p>	<p>Entraînement optimisé</p> <p>L'élève identifie des axes de progrès pour lui-même.</p> <p>Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres.</p>



COACH	ORGANISATEUR
<p>Analyse pertinente des points forts et faibles de son partenaire.</p> <p>Conseils ciblés et constructifs, mise en place d'un échauffement et d'ateliers personnalisés</p>	<p>Dans son groupe (son aire de lancer)</p> <p>Assume avec efficacité et précision ses rôles, gère la mesure et l'utilisation des fiches de manière efficace.</p>



J'AI UN CHOIX PERSONNEL A FAIRE

Je choisis la répartition des 8 points attribués aux compétences satellites

	Se préparer / S'entraîner	2 rôles : Coach et organisateur
Cas n°1	/6	/2
Cas n°2	/4	/4
Cas n°3	/2	/6

**Je fais le choix en 3eme séance.
Une fois que j'ai fait mes choix, je ne peux revenir en arrière.**

**Ma note / 20 = Performance et efficacité technique /12 pts (voir annexe)
+ compétences satellites /8 pts**

