

ACADEMIE DE PARIS : épreuve académique « LANCER DE POIDS »

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE											
<p><b>NIVEAU 1</b> Se préparer et réaliser, avec un nombre limité de tentatives et en exploitant l'augmentation de l'élan, la meilleure performance, en communiquant à l'engin la plus grande vitesse d'envol, sous un angle d'envol optimal.</p> <p><b>NIVEAU 2</b> Conduire un projet d'amélioration technique afin de réaliser, en un nombre limité de tentatives, la meilleure performance, en utilisant un élan complet pour communiquer à l'engin la plus grande vitesse d'envol, sous un angle d'envol optimal.</p>		<p>Chaque élève réalise 6 essais " avec élan " (c'est-à-dire avec un déplacement des appuis). <u>Poids des engins : 3 Kg pour les filles, 5 Kg pour les garçons</u> L1 = meilleur lancer. L2 = 2ème meilleur lancer. L3 = 3ème meilleur lancer Chaque élève est noté :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pour 50% sur le meilleur lancer L1 = prise en compte de l'efficacité dans la performance.</li> <li>➤ Pour 30 % sur la moyenne des trois meilleurs lancers (L1, L2, L3) = prise en compte de la fiabilité des performances.</li> <li>➤ Pour 20 % sur l'écart au projet. Pour cela l'élève remplit avant l'épreuve une fiche où il indique sa prévision pour la moyenne visée pour ses trois meilleurs lancers.</li> </ul> <p>Lorsqu'un élève réalise 4 ou 5 essais nuls, la moyenne des « trois meilleurs lancers » sera obtenue en additionnant les performances réalisées et en divisant ce total par trois. Le lancer se déroule dans un cercle réglementaire de 2,135 m de diamètre (ou couloir de largeur équivalente pourvu d'un butoir). La mesure des jets intègre la maîtrise des trajectoires en s'effectuant perpendiculairement à la limite d'élan (ou son prolongement). Lorsqu'un élève réalise 6 essais nuls (cf règlement UNSS, FFA), la note qui lui sera attribuée sera de 1 sur 20 pour l'ensemble de l'épreuve.</p>											
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT				DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 1				DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 2			
10/20	<p><b>Meilleure performance réalisée = L1</b></p> <p>Exemple pour une fille :</p> <p>L1 = 7.10</p> <p>Note/20 = 15 ou note/10 = 7.5</p>	Note /20	Note /10	Distance (m) Filles	Distance (m) Garçons	Note /20	Note /10	Distance (m) Filles	Distance (m) Garçons	Note /20	Note /10	Distance (m) Filles	Distance (m) Garçons
		01	0.5	< 3.50	< 3.70	10	5.0	5.50	7.60	16	8	7.50	10.20
		02	1	3.50	4.20	11	5.5	5.80	800	17	8.5	8.00	10.70
		03	1.5	3.60	4.70	12	6	6.10	8.40	18	9	8.50	11.10
		04	2	3.80	5.20	13	6.5	6.40	8.90	19	9.5	9.00	11.70
		05	2.5	4.00	5.60	14	7	6.70	9.30	20	10	9.50	12.00
		06	3	4.20	6.10	15	7.5	7.10	9.80				
		07	3.5	4.50	6.50								
		08	4	4.80	6.80								
		09	4.5	5.10	7.20								
06/20	<p><b>Moyenne des trois meilleurs lancers</b></p> <p>Exemple :</p> <p>Pour cette fille :</p> <p>L1= 7.10 ; L2=6.10; L3=5.80 ; Moyenne= 19/3 = 6.33</p> <p>→ note = 4.20/6 ou 14/20</p>	Note /20	Note /06	Distance (m) Filles	Distance (m) Garçons	Note /20	Note /06	Distance (m) Filles	Distance (m) Garçons	Note /20	Note /06	Distance (m) Filles	Distance (m) Garçons
		01	0.30	2.50	3.30	10	3.00	4.80	6.50	16	4.80	6.70	8.90
		02	0.60	2.80	3.70	11	3.30	5.10	6.80	17	5.10	7.10	9.30
		03	0.90	3.00	4.00	12	3.60	5.50	7.20	18	5.40	7.50	9.80
		04	1.20	3.30	4.30	13	3.90	5.80	7.60	19	5.70	8.00	10.20
		05	1.50	3.50	4.50	14	4.20	6.10	8.00	20	6.00	8.50	10.70
		06	1.80	3.80	4.70	15	4.50	6.40	8.40				
		07	2.10	4.00	5.20								
		08	2.40	4.20	5.60								
		09	2.70	4.50	6.10								
		0 : pour un refus de lancer; 1 point pour la participation aux 6 essais lorsqu' ils sont tous été nuls											
04/20	<p><b>L'écart entre la moyenne envisagée pour les trois meilleurs lancers et la moyenne réalisée lors de ces trois lancers les plus lointains.</b></p> <p>Exemple pour cette fille :</p> <p>Performance visée = 5.80 Performance réalisée = 6.30 Ecart = 0.50 cm note = 2/4 ou 10/20</p>	Ecart des moyennes > 70cm = 0 point				60 cm ≥ écart des moy > 40cm = 2 points				30 cm ≥ écart des moy > 20cm = 3 points			
		70 cm ≥ écart des moyennes > 60cm = 1 point				40cm ≥ écart des moy > 30cm = 2,5 pts				Ecart des moyennes ≤ 20 cm = 4 points			

**COMMENTAIRES :**

\* Fin de l'exemple de notation : la note de la candidate au lancer du poids est  $(15 \times 0.5) + (14 \times 0.3) + (10 \times 0.2) = 13.7$  ou bien  $(7.5 + 4.2 + 2) = 13.7$  \* L'enseignant a le choix entre deux modalités de notation (ce qui explique les deux références de notes pour les barèmes). Il peut noter chaque élément sur 20 puis affecter les coefficients (ce qui permet de comparer les notations des divers éléments). Ou bien il peut noter en référence au nombre de points attribués à chaque élément. Le résultat final est le même aux erreurs d'arrondis près.

<b>ACADEMIE DE PARIS : épreuve académique « LANCER DE POIDS » Relevés des prestations</b>								
<b>Nom Prénom :</b>							<b>NOTES</b>	<b>Total /20</b>
<b>Perf visée</b> (moyenne des 3 lancers)	/	/	<b>Ecart</b> = différence entre moyenne envisagée et moyenne réalisée	<b>cm</b>	/	/	/4	
<b>Perf 1</b>	<b>Perf 2</b>	<b>Perf 3</b>	<b>Perf 4</b>	<b>Perf 5</b>	<b>Perf 6</b>	Meilleure perf	<b>/10</b>	
<b>Moyenne des 3 meilleures</b>	/	/	/	/	/	/	<b>/6</b>	

<b>ACADEMIE DE PARIS : épreuve académique « LANCER DE POIDS » Relevés des prestations</b>								
<b>Nom Prénom :</b>							<b>NOTES</b>	<b>Total /20</b>
<b>Perf visée</b> (moyenne des 3 lancers)	/	/	<b>Ecart</b> = différence entre moyenne envisagée et moyenne réalisée	<b>cm</b>	/	/	/4	
<b>Perf 1</b>	<b>Perf 2</b>	<b>Perf 3</b>	<b>Perf 4</b>	<b>Perf 5</b>	<b>Perf 6</b>	Meilleure perf	<b>/10</b>	
<b>Moyenne des 3 meilleures</b>	/	/	/	/	/	/	<b>/6</b>	

<b>ACADEMIE DE PARIS : épreuve académique « LANCER DE POIDS » Relevés des prestations</b>								
<b>Nom Prénom :</b>							<b>NOTES</b>	<b>Total /20</b>
<b>Perf visée</b> (moyenne des 3 lancers)	/	/	<b>Ecart</b> = différence entre moyenne envisagée et moyenne réalisée	<b>cm</b>	/	/	/4	
<b>Perf 1</b>	<b>Perf 2</b>	<b>Perf 3</b>	<b>Perf 4</b>	<b>Perf 5</b>	<b>Perf 6</b>	Meilleure perf	<b>/10</b>	
<b>Moyenne des 3 meilleures</b>	/	/	/	/	/	/	<b>/6</b>	