

## 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 2 essais « sans élan » (sans déplacement du pied arrière dans la phase initiale du lancer) puis 2 essais « avec élan » (avec un déplacement des appuis vers l'avant d'au moins 50 cm). L1 = meilleur des 2 lancers sans élan. L2 = meilleur des lancers avec élan. Chaque élève est noté pour 60% sur la moyenne de L1 et L2</p> <p>Pour 20 % sur le pourcentage d'amélioration lié à l'élan (le barème prévoit les cas où L2 est inférieur à L1 ce qui correspond à des % négatifs).</p> <p>Pour 20 % sur l'écart au projet. Pour cela l'élève remplit avant l'épreuve une fiche où il indique ses prévisions pour L1 et L2 et donc la moyenne de L1 et L2. L'écart au projet est l'écart entre la moyenne prévue et la moyenne réalisée.</p> <p>Lorsqu'un élève réalise 2 essais nuls « sans élan » un 3<sup>ème</sup> essai lui est accordé mais une pénalisation de 2 points sur la note totale lui est attribuée. Même chose pour les essais avec élan. Même pénalisation éventuelle de 2 points pour tout essai supplémentaire. Le lancer se déroule dans un cercle ou une zone de 2,135 m. <u>La mesure des jets intègre la maîtrise des trajectoires en s'effectuant perpendiculairement à la limite d'élan (ou son prolongement).</u> Poids des engins : 3 Kg pour les filles, 5 Kg pour les garçons. .</p>												
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT				DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 1				DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 2				
		0	à	2	2,5	à	3,5	4	à	5				
<b>12/20</b>	Moyenne de L1 (sans élan) et L2 (avec élan)  Exemple fille : L1 = 7.20 ; L2 = 7.80. Moyenne = 7.50. Note/20 = 14 ou note/12 = 8.4	Note /20	Note /12	Distance (m) Filles	Distance (m) Garçons	Note /20	Note /12	Distance (m) Filles	Distance (m) Garçons	Note /20	Note /12	Distance (m) Filles	Distance (m) Garçons	
		02	1.2	3.50	4.00	10	6.0	6.17	7.11	16	9.6	9.50	9.44	
		04	2.4	4.17	4.78	12	7.2	6.83	7.89	18	10.8	8.83	10.22	
		06	3.6	4.83	5.56	14	8.4	7.50	8.67	20	12	9.50	11.00	
		08	4.8	5.50	6.33									
		0 : refus ; 1 : participation												
<b>04/20</b>	Pourcentage d'amélioration lié à l'élan  L2 - L1 = 7.80 - 7.20 = 0.60. Soit 8.3% d'amélioration. Note/20 = 13.3 ou note/4 = 2.7	Note /20	Note /04	Amélioration liée à l'élan en % (barème mixte)	Note/20	Note /04	Amélioration liée à l'élan en % (barème mixte)	Note /20	Note /04	Amélioration liée à l'élan en % (barème mixte)				
		02	0.4	-3 %	10	2.0	5 %	16	3.2	11 %				
		04	0.8	-1 %	12	2.4	7 %	18	3.6	13 %				
		06	1.2	1 %	14	2.8	9 %	20	4.0	15 %				
		08	1.6	3 %										
		0 : refus ; 1 : participation												
<b>04/20</b>	L'écart au projet Projet : L1 = 7.00 ; L2 = 7.70 (m = 7.35). Ecart au projet = 7.50 - 7.35 = 0.15 soit 2%. Note/20 = 16.5 ou note/4 = 3.3	Note /20	Note /04	Ecart au projet en % (barème mixte)	Note /20	Note /04	Ecart au projet en % (barème mixte)	Note/20	Note/04	Ecart au projet en % (barème mixte)				
		02	0.4	12.0 %	10	2.0	5.6 %	16	3.2	2.3 %				
		04	0.8	10.2 %	12	2.4	4.4 %	18	3.6	1.3 %				
		06	1.2	8.5 %	14	2.8	3.3 %	20	4.0	0.5 %				
		08	1.6	7.0 %										

date de la session :

Nom :

Prénom :

Sexe :  G  F

**Prévision**

Indiquez la performance que vous prévoyez de réaliser au LANCER SANS ELAN

Indiquez la performance que vous prévoyez de réaliser au LANCER AVEC ELAN

moyenne des 2 lancers  Pr

**Réalisation**

2 Lancers SANS ELAN (pied arrière fixe)  lancer 1  lancer 2  le meilleur →  A

2 Lancers AVEC ELAN  lancer 1  lancer 2  le meilleur →  B

moyenne des 2 lancers  Ré

Note de performance /12

Barème de Performance

Filles	3,50	4,17	4,83	5,50	6,17	6,83	7,50	8,00	8,83	9,50
Garçons	4,00	4,78	5,56	6,33	7,11	7,89	8,67	9,44	10,22	11,00
Note/12	1,2	2,4	3,6	4,8	6,0	7,2	8,4	9,6	10,8	12

**Amélioration liée à l'ELAN**

$(B - A) / A \times 100 =$

Note d'amélioration liée à l'élan / 4

%	- 3 %	- 1 %	+ 1 %	+ 3 %	+ 5 %	+ 7 %	+ 9 %	+ 11 %	+ 13 %	+ 15 %
Note/4	0,4	0,8	1,2	1,6	2,0	2,4	2,8	3,2	3,6	4,0

**Ecart au PROJET**

$(Ré - Pr) / Pr \times 100 =$

Note de projet /4

%	12 %	10,2 %	8,5 %	7 %	5,6 %	4,4 %	3,3 %	2,3 %	1,3 %	0,5 %
Note/4	0,4	0,8	1,2	1,6	2,0	2,4	2,8	3,2	3,6	4,0

jurys :

signatures :

Note finale / 20