

**Compétence attendue :** Dans le respect strict des règles de sécurité, réaliser la meilleure performance possible par un lancer avec un élan réduit (volte départ de face), dans l'axe du secteur, en maîtrisant la tenue de l'engin.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Du pratiquant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le vocabulaire spécifique du lancer (sens de rotation, chemin de lancement).</li> <li>Le vocabulaire anatomique spécifique.</li> <li>Le règlement : lancer vers l'avant dans le secteur, ne pas mordre, quitter l'aire de lancer vers l'arrière.</li> <li>Les règles de sécurité, le respect des "commandements" du professeur.</li> <li>Les repères d'espace : espace de lancer, zone de chute, zone de sécurité.</li> <li>Son record avec et sans élan.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'espace athlétique et les conditions de mise en place du matériel pour une pratique efficace et sécurisée.</li> <li>Le fonctionnement des outils utilisés.</li> <li>Les observables définis concernant la validation d'un lancer et les zones de lecture de la performance.</li> </ul>	<p><b>Du pratiquant</b></p> <p>Etre capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maîtriser la tenue du disque.</li> <li>Le disque quitte la main par l'index</li> <li>Lancer en opposant main lanceuse et pied avant.</li> <li>"En finale" décaler les appuis de part et d'autre de l'axe du lancer.</li> <li>Eloigner le disque de l'axe du corps</li> <li>Lancer d'abord avec le bas du corps en cherchant le relâchement du bras lanceur.</li> <li>Etre équilibré en phase finale en cherchant à accompagner le plus possible le disque vers l'avant.</li> <li>Réaliser une volte équilibrée départ de face et lancer.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier les caractéristiques d'un lancer et sa validation (respect de la zone d'élan et de la zone de chute : essai valide ou non).</li> <li>Observer la position du disque pendant le lancer : sortie de main, faute de main.</li> <li>Se place de façon sécuritaire pendant le lancer de son camarade.</li> <li>Communiquer des informations fiables, précises et claires.</li> </ul>	<p><b>Du pratiquant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etre en permanence attentif aux règles de sécurité.</li> <li>Résister à l'envie "d'aller chercher le disque".</li> <li>Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.</li> <li>Avoir envie d'exploiter ses ressources de façon optimale à chaque essai.</li> <li>Se représenter l'ensemble des actions à réaliser avant chaque essai.</li> <li>Prendre en compte les observations transmises pour progresser.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Agir dans le respect des règles de sécurité</li> <li>Etre attentif et vigilant au maintien du dispositif et dans les tâches d'observation</li> <li>Accepter et assurer dans le temps et l'espace impartis, les rôles simples et précis nécessaires au fonctionnement en groupe restreint.</li> </ul>

**Liens avec le socle**

Compétence 1 : Utiliser le vocabulaire spécifique adapté, maîtriser la langue dans les commentaires et échanges liés à la sécurité et à l'observation.

Compétence 2 : Utiliser des données chiffrées, des mesures, des rapports de proportionnalité entre lancer avec et sans élan

Compétence 3 : Assumer les rôles d'observateur pour transmettre des informations fiables.

Compétence 4 : Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur soi et la mise en relation des résultats et des moyens d'action.

**Compétence attendue :** Réaliser la meilleure performance possible dans un nombre d'essais limité en enchaînant, sans rupture, prise d'élan (départ de profil ou de dos) et phase finale en double appui. Construire et réguler l'efficacité de ses actions à partir de repères sur soi et d'observations extérieures.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Du pratiquant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le vocabulaire spécifique élargi (chemin de lancement, prise d'avance des appuis, temps d'action, passage à gauche (pour un droitier) faute de main.</li> <li>Le règlement : modalités de déroulement des prestations, mesure.</li> <li>Les repères d'espace : aire de lancer, secteur.</li> <li>Ses records et leur évolution.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les observables définis concernant le chemin de lancement, la prise d'avance des appuis et le temps d'action.</li> <li>Le respect des règles de sécurité.</li> <li>Les fonctions et le placement des juges à l'aire de lancer</li> <li>Les fonctions et le placement des juges à la réception.</li> </ul>	<p><b>Du pratiquant</b></p> <p>Etre capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre des informations visuelles et proprioceptives (passage équilibré au dessus du pied de rotation, relâchement, prise d'avance des appuis, temps d'action, finir équilibré vers l'avant).</li> <li>Lancer avec une demi-volte (départ de profil) ou de dos (volte élan complet).</li> <li>De lancer équilibré. Au début de l'élan le poids du corps doit passer au-dessus de l'axe de rotation (pied gauche pour les droitiers).</li> <li>De produire un jet progressivement accéléré par la prise d'avance des appuis par rapport au haut du corps et en augmentant le rythme du lancer (lent / vite)</li> <li>Produire un angle d'envol optimal par l'action des membres inférieurs (poussée jambe arrière)</li> <li>Mettre en relation les performances et les observations transmises avec l'analyse de sa propre activité. Corriger lors des essais suivants.</li> <li>Gérer le nombre limité d'essais en fonction des performances réalisées.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Assurer le rôle de juge à la chute avec rigueur.</li> <li>Assurer le rôle de juge de plateau avec rigueur (régularité du jet et mesurage).</li> <li>Repérer et observer, la continuité des actions lors du lancer.</li> <li>Communiquer et interpréter des informations fiables pour progresser.</li> </ul>	<p><b>Du pratiquant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Etre réflexif sur sa pratique.</li> <li>Se préparer et se concentrer avant chaque tentative pour rentabiliser le nombre d'essais.</li> <li>Etre à l'écoute de ses sensations proprioceptives pour se corriger et améliorer sa performance.</li> <li>Echanger avec son observateur pour améliorer ses lancers suivants.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Assurer de façon autonome, les rôles et les tâches proposés.</li> <li>Etre rigoureux et concentré en tant que juge.</li> <li>S'investir dans l'observation des règles de sécurité.</li> <li>S'investir dans l'observation dans le but de faire progresser les autres.</li> </ul>

**Liens avec le socle**

Compétence 1 : Maîtriser la langue pour échanger sur les sensations vécues et les observations réalisées pour rendre le projet d'action plus efficace.

Compétence 3 : Relever et exploiter les données chiffrées, des mesures des mises en relation des trajectoires et des performances.

Compétence 6 : S'investir avec rigueur dans les rôles sociaux d'observateur et de juge

Compétence 7 : Affiner la connaissance de soi par rapport à son potentiel physique permettant d'assumer ses choix de prise d'élan (départ de profil ou de dos).