Lancer de disque – Lycée

Lancer de disque • Lycée

Grille AIA – 4 degrés de maîtrise. Total /20.

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Rotation et lâcher du disque	Réalise la rotation réglementaire avec un lâcher orienté, et prend conscience du timing après l'action si sollicité 1 point	Explique après le lancer les déterminants biomécaniques du lâcher (angle, vitesse tangentielle) et les relie à la portée obtenue, avec aide occasionnelle 2 points	Régule seul en cours de séance l'angle et la vitesse du lâcher en fonction de l'analyse de ses trajectoires précédentes 3 points	Anticipe le profil technique optimal selon ses caractéristiques physiques, l'exploite de façon constante et le transmet à ses partenaires 5 points
Analyse de la trajectoire et de la distance	Identifie après le lancer si la trajectoire est trop rasante ou trop haute, et constate la distance si invité à le faire 1 point	Explique après l'action les paramètres influençant la portée (angle, rotation, force) et propose une correction à tester, avec soutien d'un pair 2 points	Analyse seul les trajectoires en temps réel, formule des hypothèses de correction et les vérifie sur les essais suivants 3 points	Anticipe les ajustements nécessaires avant chaque lancer, optimise sa performance sur la séance et accompagne ses partenaires avec une analyse qualitative ciblée 5 points
Ajustement de la rotation et de l'équilibre	Produit une rotation fluide avec un équilibre suffisant en fin d'action, et identifie ses déséquilibres après le lancer si guidé 1 point	Explique après l'action le lien entre la qualité de son pivot et la portée atteinte, et tente des ajustements avec aide d'un pair 2 points	Ajuste seul la dynamique de son pivot et le placement de son axe pendant la rotation pour produire un lâcher explosif et équilibré 3 points	Anticipe l'enchaînement complet (placement initial, pivot, transfert, lâcher), en fait une séquence optimisée et aide ses pairs à identifier leurs points de rupture 5 points
Rôle d'observateur, mesure et sécurité	Prend en charge la mesure et la sécurité de son groupe, et	Observe régulièrement son partenaire, lui fournit des retours	Assume seul le rôle d'observateur expert, donne des	Anticipe les risques collectifs, structure l'espace de lancer, et

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
	signale les erreurs techniques après les lancers si invité 1 point	explicatifs après l'action et gère la sécurité avec aide ponctuelle 2 points	retours techniques précis pendant et après les lancers, et organise la sécurité 3 points	est la ressource principale du groupe pour la mesure, l'analyse et le conseil technique 5 points