Lancer de disque – Terminale

Lancer de disque • Terminale

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

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Rotation et lâcher du disque	Perfectionne un point technique ciblé sur conseil de l'enseignant 1 point	Explique ses choix techniques et les affine avec l'aide d'un pair expert 2 points	Optimise seul l'ensemble de sa chaîne gestuelle pour maximiser la distance 3 points	Anticipe les dégradations techniques sous fatigue et devient ressource pour le groupe 5 points
Analyse de la trajectoire	Utilise les repères fournis par l'enseignant pour interpréter sa trajectoire 1 point	Exploite vidéo et données de lancer avec un pair pour affiner l'analyse 2 points	Produit seul une analyse croisée (vidéo + mesures) et ajuste sa technique en autonomie 3 points	Anticipe toutes les variables de vol et partage son expertise avec l'ensemble du groupe 5 points
Ajustement de la rotation et de l'équilibre	Corrige un point d'équilibre ciblé sur retour de l'enseignant 1 point	Diagnostique ses pertes d'équilibre avec un pair et ajuste sa technique 2 points	Régule seul rotation et équilibre pour une performance reproductible en compétition 3 points	Anticipe et corrige proactivement les déséquilibres des autres lanceurs du groupe 5 points
Rôle d'observateur mesure et sécurité	Assure l'observation et la mesure sur protocole défini par l'enseignant 1 point	Coordonne l'observation avec un pair et produit un bilan technique argumenté 2 points	Pilote seul l'organisation sécurité et produit une fiche d'observation exploitable 3 points	Coordonne l'ensemble du dispositif, forme les officiels et enrichit le protocole du groupe 5 points