Lancer de vortex – Terminale

Lancer de vortex • Terminale

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

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Technique de lancer du vortex et distance	Produit un lancer en extension avec geste globalement fluide ; constate après l'essai les écarts à la technique optimale si questionné 1 point	Explique après la série les facteurs biomécaniques limitant sa distance ; ajuste le geste avec l'aide occasionnelle d'un pair expert 2 points	Produit un lancer en extension avec geste fluide et explosif de façon régulière et autonome ; analyse seul ses performances entre les essais 3 points	Optimise chaque paramètre du geste avec une logique biomécanique explicite ; joue un rôle moteur dans la progression collective du groupe 5 points
Analyse de la trajectoire et de l'angle de lâcher	Identifie l'angle de lâcher et la trajectoire après l'essai si l'enseignant l'invite à l'analyse ; constate les effets sans systématiser 1 point	Explique après chaque lancer les relations entre angle, vitesse de lâcher et portée ; propose et teste une hypothèse corrective 2 points	Analyse la trajectoire en temps réel et ajuste l'angle de lâcher de façon autonome et systématique pour maximiser la distance 3 points	Anticipe et modélise les paramètres optimaux (angle, force, élan) ; formalise un protocole d'optimisation qu'il transmet au groupe 5 points
Ajustement du geste et de la course d'élan	Réalise une course d'élan construite ; identifie après l'essai un écart de coordination si l'enseignant le sollicite 1 point	Explique après la série les ajustements nécessaires de course d'élan et de coordination ; applique les corrections avec un retour de pair 2 points	Ajuste de façon autonome et immédiate sa course d'élan et sa coordination pendant la série ; persévère et améliore sa régularité 3 points	Anticipe les paramètres d'élan selon le contexte de certification ; accompagne ses pairs dans la construction d'un élan personnalisé et efficace 5 points
Rôle d'observateur et mesure	Mesure, note et restitue un retour technique simple à son partenaire si l'enseignant le sollicite dans le cadre de	Mesure avec précision et explique à son partenaire plusieurs points d'amélioration observés ; aide à la correction	Observe, mesure et conseille de façon autonome et experte ; structure son retour selon une hiérarchie de priorités	Pilote l'observation en contexte de certification : formalise les indicateurs de performance, évalue ses pairs avec rigueur et

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
	l'évaluation 1 point	avec appui ponctuel 2 points	techniques 3 points	bienveillance 5 points