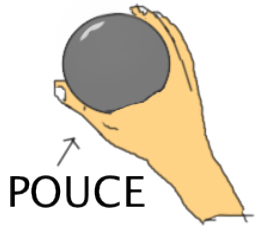
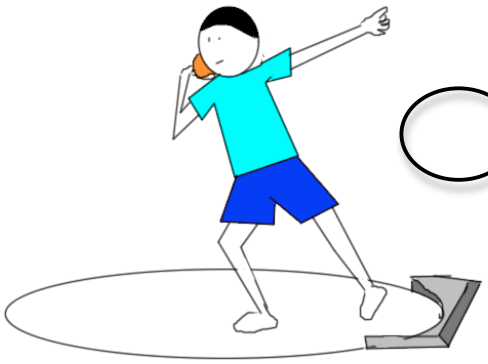
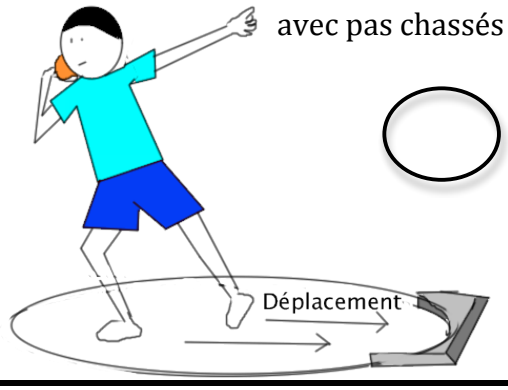
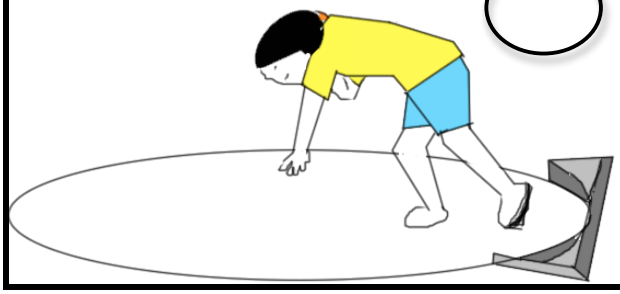
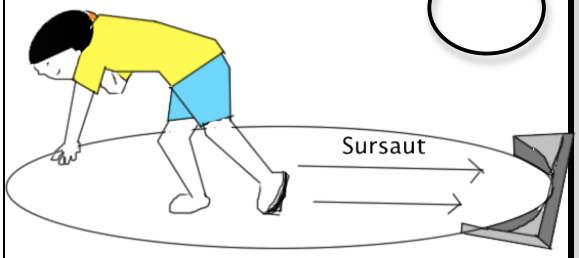
NOM : _____ GROUPE : _____

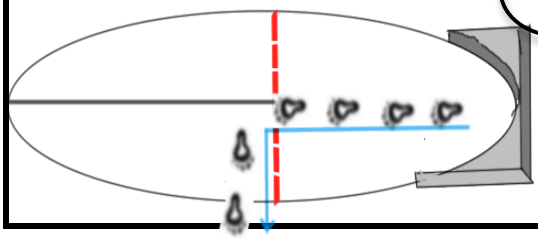
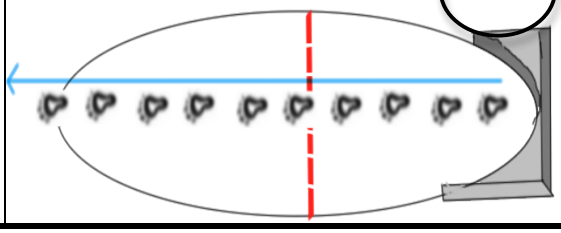
Mes choix d'action

LANCER DU POIDS

FICHE DE L'ÉLÈVE

MA PRISE	Réservé à l'enseignant
La tenue du poids : - Le pouce soutient le poids. - Le poids se positionne aux premières phalanges. - Les doigts sont légèrement écartés. *** N'oublie pas de tenir ton poids au niveau du cou!** 	

MA TECHNIQUE (Seulement un choix)		Réservé à l'enseignant
De côté 	De côté avec pas chassés 	
O'Brien sans élan 	O'Brien avec élan 	

MA SORTIE		Réservé à l'enseignant
Demi-cercle (de côté) 	Demi-cercle (arrière) 	

Document fait par Stéphanie Abrego, enseignante en EPS - CSPI

AVANT MON LANCER FINAL…

MES ESSAIS

MON DÉFI!

ESSAI #1	**ZONE 1 ❒ de _____ à _____** **ZONE 2 ❒ de _____ à _____** **ZONE 3 ❒ de _____ à _____** **ZONE 4 ❒ de _____ à _____** **ZONE 5 ❒ de _____ à _____** **ZONE 6 ❒ de _____ à _____** **ZONE 7 ❒ de _____ à _____** **ZONE 8 ❒ de _____ à _____**	**Mon défi lors de mon lancer final sera d'atteindre la zone :** **1 ❒ 5 ❒** **2 ❒ 6 ❒** **3 ❒ 7 ❒** **4 ❒ 8 ❒** **→Je choisis un défi réaliste!**
ESSAI #2	**ZONE 1 ❒ 2 ❒ 3 ❒ 4 ❒** **5 ❒ 6 ❒ 7 ❒ 8 ❒**	
ESSAI #3	**ZONE 1 ❒ 2 ❒ 3 ❒ 4 ❒** **5 ❒ 6 ❒ 7 ❒ 8 ❒**	

APRÈS MON LANCER FINAL… Résultat : _____

MON AUTO-ÉVALUATION

Lors de mon lancer final… (fais un X dans la case appropriée)

	J'ai réussi facilement ☺	J'ai eu quelques difficultés 😐	J'ai eu de grandes difficultés ☹
Ma prise			
Ma technique			
Ma sortie			

Quelle est ma force au lancer du poids? _____

Qu'est ce que je devrais améliorer la prochaine fois que je travaillerai le lancer du poids?

_____