

Disque

niveau 1

Compétences attendues

À partir d'un élan réduit avec déplacement continu des appuis, réaliser la meilleure performance possible, par un lancer en fauchage, en recherchant un point de chute de l'engin dans l'axe de l'élan.

Respecter les règles de sécurité et choisir une cible (zone de chute de l'engin).

Disque

niveau 2

Compétences attendues

À partir d'un nombre limité d'essais consécutifs, réaliser la meilleure performance possible, en enchaînant une prise d'élan en rotation (départ de face ou de profil) et une phase finale de double appui.

Construire et réguler l'efficacité de ses actions à partir de repères sur soi et d'observations extérieures.