

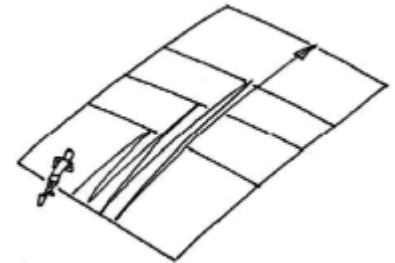
Vitesse: Course de ligne (niveaux ABC)

Dans ce test, l'élève court et touche les lignes du terrain de volleyball. Il améliore ainsi sa vitesse.

Au signal de départ «A vos marques – prêts – partez!», l'élève court aussi rapidement que possible vers la ligne des 3m et retour (distance 12m), puis vers la ligne médiane et retour (distance 18m) et ainsi de suite selon le schéma.

Dès que qu'il a touché la ligne des 9m de la main, il peut faire demi-tour.

L'enseignant compte le meilleur essais sur deux.



[Course de ligne \(niveaux ABC\)](#)(pdf)

[Course de ligne \(niveaux ABC\): Fiche d'évaluation](#) (xls)

Remarque

Les compétences disciplinaires se voient concrétisées au travers de trois niveaux: le niveau A – susceptible d'être atteint par presque tous les élèves, le niveau B – par la moyenne d'entre eux et le niveau C – par les meilleurs.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO