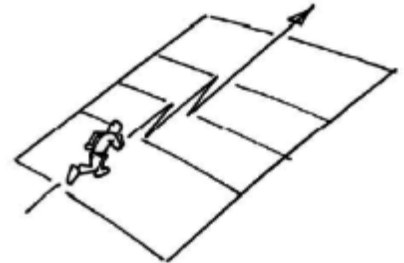


# Vitesse: Course de zone (niveaux ABC)

**Au cours de ce test, l'élève effectue le plus rapidement possible une course de zone dans le terrain de volleyball.**

Au signal de départ «A vos marques – prêts – partez!», l'élève court aussi rapidement que possible vers la ligne médiane du terrain de volley, revient ensuite à la ligne des 3m et repart vers la ligne des 3m d'en face, revient à la ligne médiane et de là, repart vers la ligne de fond du terrain de volley.



Il peut faire demi-tour dès qu'il foule du pied la ligne des 9m. L'enseignant compte le meilleur essai sur deux.

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

[Course de zone \(niveaux ABC\): 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**