

Courir vite – 4e année: Sprint de 20 mètres (niveaux ABC)

Pour réussir ce test, l'élève doit se déplacer le plus rapidement possible sur 20 mètres avec une bonne qualité de mouvement.



L'élève parcourt une distance de 20 mètres aussi rapidement que possible. Le signal de départ est donné par: «à vos marques – prêts – partez». Départ debout avec une jambe devant.

Chaque personne testée dispose de deux essais. Les deux courses ont lieu à la suite avec une petite pause entre deux.

[Sprint de 20 mètres \(niveaux ABC\)\(pdf\)](#)

[Sprint de 20 mètres \(niveaux ABC\): Fiche d'évaluation \(xls\)](#)

Remarques générales

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.

Les compétences disciplinaires et/ou les tests associés peuvent aussi servir à faire le point: Où se situent les élèves? Quelles compétences doivent être travaillées en premier lieu? Quelles compétences sont importantes pour les élèves? Sur la base de ces questions, une convention d'objectifs est établie avec les élèves: qu'est-ce qui est fait et voulu, quand et comment?

L'évaluation par l'enseignant d'une compétence doit être accompagnée le plus souvent possible par une évaluation personnelle de l'élève. Cette manière de procéder incite ce dernier non seulement à développer sa capacité de réflexion, mais encore à endosser des responsabilités.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO