

Courir rapidement – 7e à 9e année: Sprint de 20m (niveaux ABC)

Au cours de ce test, l'enseignant évalue la capacité de l'élève à utiliser des appuis dynamiques pour courir le plus rapidement possible sur une courte distance.



L'élève effectue un sprint de 20 mètres sur une distance plane, mesurée avec précision. Il court si possible sur la pointe des pieds. Chaque personne testée dispose de deux essais. Les deux courses ont lieu à la suite avec une pause entre deux (récupération complète).

L'enseignant se tient près de la ligne d'arrivée, donne le signal de départ et arrête le chronomètre.

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

[Sprint de 20m \(niveaux ABC\): 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