

Courir vite – 10e à 12e année (école professionnelle): Sprint (niveaux ABC)

Dans ce test, l'élève se déplace rapidement sur une courte distance avec une qualité de mouvement suffisante à bonne.



Ce test sert à évaluer la qualité de mouvement lors d'un sprint. Les élèves se placent derrière la ligne de départ. Au signal du starter, ils parcourent les 50 mètres aussi rapidement que possible. Pour réussir le test au niveau C, ils doivent être capable d'effectuer le départ dans le starting-block réglé selon l'élève.

[Sprint \(niveaux ABC\)](#) (pdf)

[Sprint \(niveaux ABC\): 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