

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

Ce test est une évaluation sur 100 mètres. L'élève doit courir le plus rapidement possible cette courte distance.



Les élèves effectuent un sprint de 100 mètres chronométré sur une distance plane, mesurée avec précision. Les temps du niveau correspondant ne doivent pas être dépassés pour que le test soit réussi. Le départ est donné dans les starting-blocks. Les élèves disposent d'un seul essai.

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

[Sprint chronométré \(niveaux ABC\): 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**