

Courir vite - 10e à 12e année (lycée/gymnase): Sprint (niveaux ABC)

L'objectif de ce test est de se déplacer à une vitesse maximale avec une bonne qualité de mouvement.



L'élève effectue un sprint de 50 mètres depuis les starting-blocks sur une distance plane et mesurée avec précision.

Les critères d'observation du niveau correspondant doivent être remplis pour que le test soit réussi. Le départ dans les starting-blocks a lieu uniquement au niveau C.

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

[Sprint \(niveaux ABC\): 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