

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

Dans ce test, l'élève doit courir le plus rapidement possible sur 100 mètres. Il est forcé d'exploiter son potentiel au maximum.



Les élèves effectuent un sprint de 100 mètres chronométré sur une distance plane et 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)

## 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**