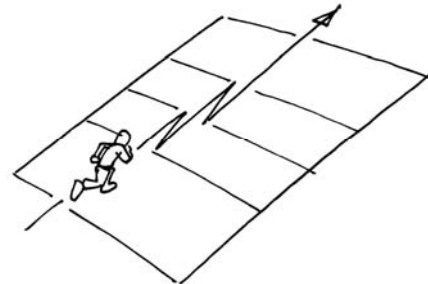




Degré	10 ^e à 12 ^e année (école professionnelle)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Vitesse (vitesse d'accélération)
Compétence	Se déplacer rapidement pour réaliser sa meilleure performance possible
Niveau A	Je me déplace rapidement. Je réalise une performance moyenne lors du test de vitesse.
Niveau B	Je me déplace rapidement. Je réalise une bonne performance lors du test de vitesse.
Niveau C	Je me déplace rapidement. Je réalise une performance nettement supérieure à la moyenne lors du test de vitesse.



Course de zone (ABC)

Description de la tâche	L'élève effectue la course de zone sur un terrain de volley aussi rapidement que possible.	
Evaluation/Exigences	<p><i>Niveau A:</i> L'élève effectue une performance moyenne: Filles: 11.2 - 12.7 sec., Garçons: 10.3 - 11.6 sec.</p> <p><i>Niveau B:</i> L'élève effectue une bonne performance: Filles: 10.1 - 11.1 sec., Garçons: 9.1 - 10.2 sec.</p> <p><i>Niveau C:</i> L'élève effectue une performance supérieure à la moyenne: Filles: < 10.1 sec., Garçons: < 9.1 sec</p>	
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none"> Le départ a lieu au signal avec une claquette «A vos marques – prêts – cla!» Dès que le pied touche la ligne correspondante, l'élève fait demi-tour. On compte le meilleur de 2 essais. Prévoir un temps de récupération. 	
Consignes aux élèves	«Au signal de départ "A vos marques – prêts – partez!" courez aussi rapidement que possible vers la ligne médiane du terrain de volley, revenez ensuite à la ligne des 3m et repartez vers la ligne des 3m d'en face, revenez à la ligne médiane et de là, repartez vers la ligne de fond du terrain de volley. Vous pouvez faire demi-tour dès que vous foulez du pied la ligne des 9m. On compte le meilleur essais sur deux.»	
Mise en place	- Le starter se place derrière le coureur et le chronométrateur sur la ligne d'arrivée	
Matériel	Chronomètre, une claquette, év. cônes	
Source	„Sportpraxis“, Ausgabe Januar/Februar 2002, p. 14.	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	Env. 1 minute par personne, selon la grandeur de la classe. Compter 10-15 minutes supplémentaires pour un bon échauffement
	Organisation	Ev. 2-3 élèves avec chronométrateurs
	Personnes évaluées	2-3 personnes
	Problèmes	Erreurs possibles à l'arrivée (départ et arrivée, mesure du temps précise au 1/10 de seconde!), peut falsifier les résultats du test.