



Degré	7 <sup>e</sup> à 9 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Courir vite
Compétence	Utiliser des appuis dynamiques pour courir le plus rapidement possible sur une courte distance
Niveau A	Je me déplace relativement rapidement sur une courte distance.
Niveau B	Je me déplace rapidement sur une courte distance.
Niveau C	Je me déplace très rapidement sur une courte distance.



## Sprint de 80m (ABC)

### Description de la tâche

L'élève effectue un sprint de 50m sur une distance plane, mesurée avec précision. Il court si possible sur la pointe des pieds. Chaque personne testée dispose de 2 essais. Les deux courses ont lieu à la suite avec une pause entre deux (récupération complète). L'enseignant se tient près de la ligne d'arrivée, donne le signal de départ et arrête le chronomètre.

### Evaluation/Exigences

Les temps suivants doivent être réalisés pour satisfaire les niveaux A, B et C. Le temps est chronométré précisément au 1/10 de seconde. On garde le meilleur des 2 résultats. En cas de faux départ, la course est interrompue et recommencée. Un seul faux départ est toléré.

*Niveau A:* Garçons: 12.7 – 12.1 secondes  
Filles: 13.3 – 12.7 secondes

*Niveau B:* Garçons: 12.0 – 11.4 secondes  
Filles: 12.6 – 12.0 secondes

*Niveau C:* Garçons: < 11.4 secondes  
Filles: < 12.0 secondes

### Critères d'observation

-

### Consignes aux élèves

«Ce test sert à mesurer votre rapidité. Tenez-vous derrière la ligne de départ. Au signal de l'enseignant, courez les 80 mètres aussi vite que possible.»

### Mise en place

Piste en plein air

### Matériel Source

1–2 chronomètres, mètre ruban, 4 cônes de marquage  
Commission fédérale de sport (éd.). (1999). Education physique, Manuel 5, 6e-9e année scolaire. Berne: OCFIM. Brochure 4, p. 8-9.  
Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2004). Unterrichtshilfen zu Planen – Durchführen - Auswerten. Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung Band 5. Horgen: bm-sportverlag.ch. p. 44-45.  
Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2005). Sportheft Sekundarstufe 1. Horgen: bm-sportverlag.ch. p. 16.

### Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée env. 1 minute par 2 élèves  
Organisation Ev. faire partir 2 personnes en même temps (nécessite 2 chronomètres)  
Personnes évaluées 1–2 élèves  
Problèmes -