



Degré	10 ^e à 12 ^e année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Courir vite
Compétence	Se déplacer à une vitesse maximale avec une bonne qualité de mouvement pour exploiter au mieux son potentiel
Niveau A	Je me déplace rapidement sur une courte distance avec une qualité de mouvement suffisante.
Niveau B	Je me déplace rapidement sur une courte distance avec une bonne qualité de mouvement.
Niveau C	Je me déplace très rapidement sur une courte distance avec une bonne qualité de mouvement.



Sprint (ABC)

Description de la tâche	L'élève effectue un sprint de 50m depuis les starting-blocks sur une distance plane et mesurée avec précision.
Evaluation/Exigences	<p>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.</p> <p>Le nombre suivant de critères doit être au moins rempli pour atteindre le niveau correspondant.</p> <p><i>Niveau A:</i> 2 critères remplis</p> <p><i>Niveau B:</i> 4 critères remplis</p> <p><i>Niveau C:</i> 6 critères remplis</p>
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">• Course sur la pointe des pieds dirigée vers l'avant• Fréquence de foulées élevée• Mouvement correct des bras (aucun mouvement en diagonale et aucune élévation des épaules)• Poussées de jambes explosives, flexion active du genou• Longueur des foulées optimale (les foulées ne sont pas allongées par la propulsion des mollets)• Posture stable et droite• Départ techniquement correct dans les starting-blocks
Consignes aux élèves	«Ce test sert à évaluer la qualité de mouvement lors d'un sprint. Départ dans les starting-blocks. Au signal du starter, parcourez les 50m selon une technique correcte et aussi rapidement que possible.»
Mise en place	Piste à l'air libre
Matériel	Starting-blocks, évent. équipement vidéo
Source	Weber, R. (2003). <i>Leichtathletik: verstehen und unterrichten</i> . Magglingen: Bundesamt für Sport.
Aspects pratiques et indications pédagogiques	<p>Durée env. 1 min. par personne testée</p> <p>Organisation Un élève est désigné comme starter</p> <p>Personnes évaluées 1 personne testée</p> <p>Problèmes Il est difficile d'observer tous les critères simultanément. Il est dès lors possible d'enregistrer la course en vidéo. Event. impliquer les élèves dans l'évaluation.</p>