



| | |
|-------------------|--|
| Degré | 10 ^e à 12 ^e année (lycée/gymnase) |
| Aspect | Compétences disciplinaires |
| Aspect spécifique | Courir rapidement |
| 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 chronométré (ABC)

| | |
|--|---|
| Description de la tâche | Les élèves effectuent un sprint de 100m chronométré sur une distance plane et mesurée avec précision. |
| Evaluation/Exigences | <p>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. Le temps est chronométré au 1/10 de seconde.</p> <p><i>Niveau A:</i> Filles: 15.4 - 17.1 sec. Garçons: 13.6 - 15.0 sec.</p> <p><i>Niveau B:</i> Filles: 13.5 - 15.3 sec. Garçons: 12.0 - 13.5 sec.</p> <p><i>Niveau C:</i> Filles: < 13.5 sec. Garçons: < 12.0 sec.</p> |
| Critères d'observation | - |
| Consignes aux élèves | «Effectuez un sprint de 100m chronométré depuis les starting-blocks.» |
| Mise en place | Piste en plein air |
| Matériel | 1-2 chronomètres |
| Source | - |
| Aspects pratiques et indications pédagogiques | <p>Durée env. 2 min. par élève</p> <p>Organisation Event. faire partir 2 personnes en même temps (2 chronomètres nécessaires)</p> <p>Personnes évaluées 1-2 élèves</p> <p>Problèmes -</p> |