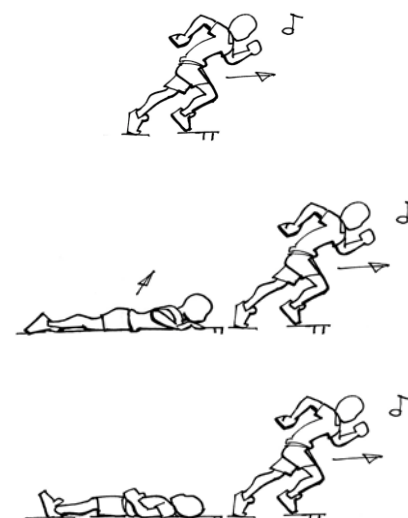




Degré	1 <sup>re</sup> à 2 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Vitesse
Compétence	Disposer d'un temps de réaction court pour adapter son mouvement au signal donné
Niveau A	Je réagis à différents signaux (acoustique, optique, tactile) par un mouvement.
Niveau B	Je réagis promptement à différents signaux (acoustique, optique, tactile) par un mouvement.
Niveau C	Je réagis promptement à différents signaux (acoustique, optique, tactile) par un mouvement rapide.



## Démarrage rapide (ABC)

<b>Description de la tâche</b>	Au coup de sifflet de l'enseignant, l'élève effectue un sprint de 10m dans différentes positions de départ.
<b>Evaluation/Exigences</b>	<p><i>Niveau A:</i> Le test est réussi lorsque la distance de 10m est courue en 3.50 secondes. Le départ s'effectue debout.</p> <p><i>Niveau B:</i> Le test est réussi lorsque la distance de 10m est courue en 3.90 secondes. Le départ s'effectue à plat ventre, regard vers la ligne d'arrivée.</p> <p><i>Niveau C:</i> Le test est réussi lorsque la distance de 10m est courue en 4.00 secondes. Le départ s'effectue sur le dos, la tête vers la ligne d'arrivée.</p>
<b>Critères d'observation</b>	En cas de départ anticipé, l'essai est répété
<b>Consignes aux élèves</b>	«Cet exercice sert à évaluer ton temps de réaction.» <i>Niveau A:</i> «Tu te tiens debout derrière la ligne de départ.» <i>Niveau B:</i> «Tu es couché sur le ventre, jambes tendues, bras repliés et mains à plat à hauteur des épaules. Ta tête et tes mains doivent se trouver derrière la ligne de départ.» <i>Niveau C:</i> «Tu es couché sur le dos avec les mains sur le ventre, ta tête se trouve derrière la ligne de départ.» «A mon coup de sifflet, tu te lèves et cours vers la marque d'arrivée aussi vite que possible. Attention à ne ralentir qu'après la ligne d'arrivée!»
<b>Mise en place</b>	-
<b>Matériel</b>	2 chronomètres, 2 piquets ou cônes de démarcation, sifflet, mètre ruban

**Source**

-

**Aspects pratiques et indications pédagogiques**

Durée	env. 3 min. pour 6 enfants
Organisation	Exercice en plein air, sur l'herbe sèche ou la piste de tartan. Départ derrière la ligne de départ, marquage de 10m à l'aide de piquets ou de cônes. Il est également possible d'effectuer le test en salle: le départ est donné sur la ligne de fond du terrain de volley, sprint vers le milieu de la salle (1m après la ligne du milieu du terrain de volley). Tester la classe en deux moitiés. Les élèves se tiennent par deux à une certaine distance des personnes testées et se préparent au test près de la ligne de départ. L'enseignant vérifie que la position de départ soit correcte avant de donner le signal.
Personnes évaluées	2 personnes partent en même temps
Problèmes	Pour réussir le test aux niveaux B et C, une certaine capacité de coordination est exigée.