



Degré	4 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Courir vite
Compétence	Se déplacer le plus rapidement possible pendant une courte durée avec une bonne qualité de mouvement pour améliorer son temps
Niveau A	Je me sers de mes jambes rapidement et en rythme.
Niveau B	J'applique les caractéristiques principales de la course de vitesse et d'obstacles. Je réalise une bonne performance.
Niveau C	J'applique les caractéristiques principales de la course de vitesse et d'obstacles. Je réalise une excellente performance.



Sprint de 20 mètres (ABC)

Description de la tâche

L'élève parcourt une distance de 20m aussi rapidement que possible. Le signal de départ est donné par: «à vos marques – prêts – partez». Départ debout avec une jambe devant. Chaque personne testée dispose de 2 essais. Les deux courses ont lieu à la suite avec une petite pause entre deux.

Evaluation/Exigences

Niveau A: Garçons: 4.5 – 4.1 secondes
Filles: 4.6 – 4.2 secondes

Niveau B: Garçons: 4.0 – 3.6 secondes
Filles: 4.1 – 3.7 secondes

Niveau C: Garçons: moins de 3.5 secondes
Filles: moins de 3.6 secondes

Critères d'observation

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.

Consignes aux élèves

«Parcourez la distance de 20 mètres aussi vite que possible. Voici la ligne de départ; l'arrivée se situe entre les deux cônes. Placez-vous derrière la ligne de départ. Le signal de départ est: à vos marques – prêts – partez! Après votre course, revenez lentement vers la ligne de départ, récupérez et préparez vous pour le deuxième essai.»

Mise en place

Une distance de 20m est marquée par une ligne de départ et des cônes à l'arrivée.
Remarque: Laisser assez de place pour ralentir après la ligne d'arrivée.

Matériel

1–2 chronomètres, mètre ruban, 4 cônes de démarcation

Source Bös, K. & Wohlman, R. (1987). Allgemeiner Sportmotorischer Test für Kinder (AST 6-11). SportPraxis Sonderheft. Wiebelsheim: Limpert.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	env. 30 sec. Par élève
Organisation	Ev. faire partir 2 personnes en même temps (nécessite 2 chronomètres)
Personnes évaluées	1-2 élèves
Problèmes	-