



Degré	4 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Courir rapidement
Compétence	Se déplacer le plus rapidement possible pendant une courte durée avec une bonne qualité de mouvement pour améliorer son temps
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.



## Course de vitesse (BC)

### Description de la tâche

Les élèves appliquent les caractéristiques techniques du sprint sur 60 mètres.

### Evaluation/Exigences

*Niveau B:* Filles: ≤ 10.40 sec.  
Garçons: ≤ 10.30 sec.

*Niveau C:* Filles: ≤ 9.60 sec.  
Garçons: ≤ 9.40 sec.

Le test est réussi lorsque tous les critères d'observation sont remplis et que le temps imparti n'est pas dépassé.

### Critères d'observation

- Court sur la pointe des pieds
- Prise de contact rapide avec le sol
- Tronc droit
- Balancer les bras d'avant en arrière

### Consignes aux élèves

«Courez de manière correcte et aussi rapidement que possible, en respectant les caractéristiques du sprint sur une distance de 60m. Le départ est donné au signal «à vos marques - prêts - partez». Le chronomètre est arrêté lorsque le torse passe la ligne d'arrivée. Vous disposez de 2 essais pour présenter correctement toutes les caractéristiques du mouvement dans le temps requis.»

### Mise en place

Ce test requiert une piste de course d'au moins 60m

### Matériel

Piste de course, 1 chronomètre

**Source** Commission fédérale de sport (éd.). (1999). *Education physique, Manuel 4, 4<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> année scolaire*. Berne: OCFIM. Brochure 4, p. 9.  
Baumberger, J. & Müller, U. (2009). Unterrichtshilfen zum Planen – Durchführen – Auswerten. Lehrerbeilage zum Lehrmittel Sporterziehung. Band 4. Horgen: bm-sportverlag.ch.  
Baumberger, J. & Müller, U. (2007). Sportheft 4.-6. Klasse. Horgen: bm-sportverlag.ch.

**Aspects pratiques et indications pédagogiques**

Durée	Env. 2 minutes par élève
Organisation	Evaluer 4 personnes à tour de rôle. Les autres élèves sont occupés de façon autonome.
Personnes évaluées	1 élève
Problèmes	Faux départ, chronométrage imprécis