



Degré	10 ^e à 12 ^e année (école professionnelle)
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 sur une distance plane, mesurée avec précision.

Evaluation/Exigences

Les critères d'observation du niveau correspondant doivent être remplis pour que le test soit réussi. Au niveau C, le départ a lieu dans les starting-blocks et un temps donné doit être battu (garçons <7 sec.; filles <8 sec.).

Critères d'observation

- Course sur la pointe des pieds, prise de contact énergétique et rapide avec le sol (A/B/C)
- Fréquence des foulées élevée (A/B/C)
- Engagement coordonné des bras (A/B/C)
- Poussées explosives, traction active (B/C)
- Longueur des foulées optimale (B/C)
- Posture stable et droite (B/C)
- Réglage correct des starting-blocks (C)
- Départ techniquement correct dans les starting-blocks (C)
- Le temps de référence est battu (C): garçons ≤7 sec.; fille ≤8 sec.

Consignes aux élèves

«Ce test sert à évaluer la qualité de mouvement lors d'un sprint. Placez-vous derrière la ligne de départ. Au signal du starter, parcourez les 50m aussi rapidement que possible. Pour réussir le test au niveau C, vous devez être capable d'effectuer le départ dans le starting-block que vous aurez réglé vous-même.»

Mise en place

Piste à l'air libre

Matériel

Starting-block, év. équipement vidéo

Source

Weber, R. (2003). *Leichtathletik: verstehen und unterrichten*. Magglingen: Bundesamt für Sport.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée env. 1 min. par personne testée

Organisation Un élève est désigné comme starter

Personnes évaluées 1 personne testée

Problèmes Il est difficile d'observer tous les critères simultanément. Il est dès lors possible d'enregistrer la course en vidéo. Ev. impliquer les élèves dans l'évaluation.