



Degré	10 <sup>e</sup> à 12 <sup>e</sup> année (école professionnelle)
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)

<b>Description de la tâche</b>	Les élèves effectuent un sprint de 100m chronométré sur une distance plane, mesurée avec précision.
<b>Evaluation/Exigences</b>	<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: 15.6 - 16.8 sec. Garçons: 13.6 - 15.0 sec.</p> <p><i>Niveau B:</i> Filles: 14.0 - 15.5 sec. Garçons: 12.4 - 13.5 sec.</p> <p><i>Niveau C:</i> Filles: &lt; 14.0 sec. Garçons: &lt; 12.4 sec.</p>
<b>Critères d'observation</b>	-
<b>Consignes aux élèves</b>	«Effectuez un sprint de 100m chronométré depuis les starting-blocks.»
<b>Mise en place</b>	Piste en plein air
<b>Matériel</b>	1–2 chronomètres
<b>Source</b>	-
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	<p>Durée env. 2 min. par élève</p> <p>Organisation Ev. faire partir 2 personnes en même temps (2 chronomètres nécessaires)</p> <p>Personnes évaluées 1–2 élèves</p> <p>Problèmes -</p>