



Degré	7 <sup>e</sup> à 9 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Courir rapidement
Compétence	Utiliser des appuis dynamiques pour courir le plus rapidement possible sur une courte distance
Niveau A	Je me déplace relativement rapidement sur une courte distance.
Niveau B	Je me déplace rapidement sur une courte distance.
Niveau C	Je me déplace très rapidement sur une courte distance.



## Sprint de 20m (ABC)

### Description de la tâche

L'élève effectue un sprint de 20m sur une distance plane, mesurée avec précision. Il court si possible sur la pointe des pieds. Chaque personne testée dispose de 2 essais. Les deux courses ont lieu à la suite avec une pause entre deux (récupération complète). L'enseignant se tient près de la ligne d'arrivée, donne le signal de départ et arrête le chronomètre.

### Evaluation/Exigences

Les temps suivants doivent être réalisés pour satisfaire les niveaux A, B et C. 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.

*Niveau A:* Garçons: 4.2 – 3.8 sec.  
Filles: 4.3 – 4.0 sec.

*Niveau B:* Garçons: 3.7 – 3.4 sec.  
Filles: 3.9 – 3.6 sec.

*Niveau C:* Garçons: < 3.4 sec.  
Filles: < 3.6 sec.

### Critères d'observation

-

### Consignes aux élèves

«Ce test sert à mesurer votre rapidité. Tenez-vous derrière la ligne de départ! A mon signal, courez les 20 mètres aussi vite que possible. Courez si possible sur la pointe des pieds»

### Mise en place

Piste en plein air

### Matériel

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

### Source

Imhof, Ch., Partoll, A. & Wyss, T.(2006). *tippfit. Bewegung verstehen, erleben, geniessen*. Bern: Schulverlag blmv AG. p. 47.

### Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée env. 1 minute par 2 élèves

Organisation Ev. faire partir 2 personnes en même temps (nécessite 2 chronomètres)

Personnes évaluées 1–2 élèves

Problèmes -