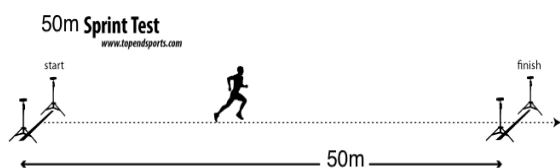


TEST - SPRINT (50 METRES)

Qualité physique évaluée : Vitesse de course



Ce test mesure la capacité à développer la plus grande vitesse sur 50 m. Connaître son niveau de vitesse permet de s'engager dans un processus de progrès dans les différentes phases du sprint. Ce travail permet de développer de nombreuses qualités nécessaires à la pratique de nombreux sports qui demandent une capacité d'accélération et le maintien de la vitesse à très haute intensité.

Consignes générales de réalisation :

- c'est un sprint classique sur 50 m
- position de départ libre
- c'est bien d'avoir 2 chronomètres pour être plus précis

Consignes spécifiques à l'épidémie de Covid-19 :

- attention au risque de blessure pour les élèves qui n'ont pas été actifs pendant le confinement
- distance de 10 m devant et derrière l'élève qui court
- distance de 5 m sur les côtés de l'élève qui court
- l'enseignant qui porte un masque peut être plus proche de l'élève testé sans être en face de lui
- maintenir 5 m pendant que l'élève essoufflé récupère de sa course, sans personne en face de lui

Matériel nécessaire :

- une piste d'un peu plus de 50 m
- un chronomètre

Grille de lecture des résultats : Temps au 50 m, en secondes

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	10,8	10,3	9,8	9,3	8,9
10	10,3	9,8	9,3	8,9	8,6
11	9,9	9,4	9,0	8,6	8,3
12	9,6	9,1	8,7	8,3	8,2
13	9,4	9,0	8,6	8,2	8,1
14	9,3	8,9	8,5	8,2	8,1
15	9,2	8,8	8,5	8,1	8,1
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	9,8	9,3	9,0	8,6	8,5
10	9,7	9,2	8,8	8,3	8,1
11	9,6	9,1	8,7	8,2	7,9
12	9,3	8,9	8,5	8,1	7,6
13	9,0	8,6	8,2	7,9	7,6
14	8,7	8,2	7,9	7,6	7,3
15	8,3	7,9	7,6	7,3	7,3