



Sprint – 6e-5e (Collège Cycle 3)

Sprint • 6e-5e

Grille AIA – 4 degrés de maîtrise. Total /20.

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Départ et phase d'accélération	Adopte une position de départ debout et s'élance après le signal, sans phase d'accélération identifiable. 1 point	Fléchit les jambes au départ et s'incline vers l'avant, puis accélère sur les 10 premiers mètres après avoir été encouragé. 2 points	S'élance en position basse dès le signal et maintient l'inclinaison du buste sur 15 à 20 m pour construire sa vitesse. 3 points	Anticipe la prise de position basse, déclenche un départ explosif et conduit une accélération puissante et rasante sur 20 m, devenant une référence pour le groupe. 5 points
Analyse de la course et du temps	Retient son temps quand on le lui indique et identifie si la course était rapide ou lente après y avoir été invité. 1 point	Retient son chrono, explique après la course ce qui a ralenti ou accéléré sa performance en s'appuyant sur le résultat. 2 points	Consulte son temps entre chaque essai et ajuste seul un paramètre technique (départ, bras, placement) pour progresser. 3 points	Met en lien plusieurs chronos et observations pour planifier ses essais suivants et partage son analyse avec ses camarades. 5 points
Maintien de la vitesse maximale jusqu'à la ligne	Court jusqu'à la ligne et garde ses jambes en mouvement même si le rythme décroît nettement sur les 10 derniers mètres. 1 point	Maintient sa fréquence de foulée sur la majeure partie de la distance et explique après la course qu'il a senti la fatigue arriver. 2 points	Régule son effort pendant la course pour conserver sa vitesse maximale jusqu'à la ligne sans crispation visible. 3 points	Anticipe la gestion de son effort dès le départ et franchit la ligne en pleine vitesse, et conseille ensuite ses partenaires sur ce point. 5 points
Rôle d'observateur et conseil technique	Chronomètre son partenaire et lui communique le temps quand on le lui demande. 1 point	Chronomètre son partenaire, lui indique le temps et lui explique ce qu'il a vu dans la course (départ, milieu, arrivée). 2 points	Observe, chronomètre et formule seul un conseil technique précis et adapté à son partenaire entre deux essais. 3 points	Anime les échanges au sein du groupe, propose des comparaisons entre les essais et devient la ressource 5 points



Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
		2 points	3 points	principale pour améliorer les partenaires. 5 points