



Sprint – Lycée (Seconde/Première)

Sprint • Lycée

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

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Départ et phase d'accélération	Prend une position de départ basse et produit un premier appui explosif au signal, avec aide pour régler les angles d'attaque. 1 point	Réalise un départ bas reproductible et explique après la course le lien entre l'angle de poussée et la qualité de l'accélération produite. 2 points	Ajuste seul ses réglages de départ (écartement des appuis, inclinaison) et conduit une phase d'accélération progressive jusqu'à la vitesse maximale. 3 points	Optimise son départ en intégrant les retours biomécaniques de ses observations, et partage ses stratégies de réglage avec le groupe en tant que référent. 5 points
Analyse de la course et du temps	Retient ses chronos et identifie après chaque essai un élément à améliorer quand l'enseignant l'interroge. 1 point	Explique d'un essai à l'autre l'évolution de ses temps en mettant en lien les sensations ressenties et les observations reçues. 2 points	Analyse seul ses temps par secteur (0-30 m, 30-60 m) et ajuste sa stratégie de course en toute autonomie entre deux passages. 3 points	Conçoit et met à jour seul un outil de suivi de ses performances, en extrait des tendances fiables et les partage pour faire progresser le groupe. 5 points
Maintien de la vitesse maximale jusqu'à la ligne	Maintient une foulée active jusqu'à la ligne et conserve un relâchement relatif des épaules après que l'enseignant lui en a rappelé l'importance. 1 point	Maintient sa vitesse maximale sur les deux tiers de la distance et explique comment le relâchement segmentaire permet de retarder la décélération. 2 points	Régule seul l'amplitude et la fréquence de foulée pour maintenir sa vitesse maximale jusqu'à la ligne, sans crispation visible. 3 points	Anticipe le profil de décélération selon la distance et adapte son placement de pic de vitesse en conséquence, guidant ensuite ses pairs dans cette régulation. 5 points
Rôle d'observateur et conseil technique	Chronomètre par secteur et restitue les données à son partenaire en signalant ce qu'il a observé quand on lui demande.	Chronomètre par secteur, complète une fiche d'observation et explique à son partenaire le lien entre les	Choisit seul les indicateurs pertinents à observer, les collecte et formule un retour technique hiérarchisé adapté au	Conçoit sa propre grille d'observation, forme les autres observateurs et pilote un protocole de conseil structuré



Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
	1 point	données collectées et la performance réalisée. 2 points	niveau et aux besoins de son partenaire. 3 points	pour faire progresser l'ensemble du groupe. 5 points