# 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.<br>1 point | Fléchit les jambes au départ et s'incline vers l'avant, puis accélère sur les 10 premiers mètres après avoir été encouragé.<br>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.<br>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.<br>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.<br>1 point | Retient son chrono, explique après la course ce qui a ralenti ou accéléré sa performance en s'appuyant sur le résultat.<br>2 points | Consulte son temps entre chaque essai et ajuste seul un paramètre technique (départ, bras, placement) pour progresser.<br>3 points | Met en lien plusieurs chronos et observations pour planifier ses essais suivants et partage son analyse avec ses camarades.<br>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.<br>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.<br>2 points | Régule son effort pendant la course pour conserver sa vitesse maximale jusqu'à la ligne sans crispation visible.<br>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.<br>5 points |
| **Rôle d'observateur et conseil technique** | Chronométre son partenaire et lui communique le temps quand on le lui demande.<br>1 point | Chronométre son partenaire, lui indique le temps et lui explique ce qu'il a vu dans la course (départ, milieu, arrivée). | Observe, chronométre et formule seul un conseil technique précis et adapté à son partenaire entre deux essais. | Anime les échanges au sein du groupe, propose des comparaisons entre les essais et devient la ressource |

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