Sprint – 4e-3e (Collège Cycle 4)

Sprint • 4e-3e

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

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Départ et phase d'accélération	Prend un appui bas au signal et produit une première foulée rasante avant de se redresser précocement, quand on lui rappelle de le faire. 1 point	S'élance en position basse et accélère sur 15 m ; explique après la course que le buste doit rester incliné plus longtemps pour être plus efficace. 2 points	Ajuste seul l'angle d'inclinaison du buste en course et maintient la phase d'accélération jusqu'à la vitesse maximale. 3 points	Transfère ses connaissances du départ bas vers d'autres contextes (haies, relais) et guide ses camarades dans la correction de leur phase d'accélération. 5 points
Analyse de la course et du temps	Compare ses chronos d'un essai à l'autre quand on le sollicite et identifie une cause possible à l'amélioration ou à la baisse. 1 point	Explique d'une séance à l'autre l'évolution de ses temps en lien avec les corrections techniques apportées, avec l'aide de l'enseignant. 2 points	Ajuste seul sa stratégie de course (placement au départ, rythme d'accélération) à partir de l'analyse de ses temps sur plusieurs essais. 3 points	Construit un tableau de suivi de ses chronos, identifie ses plafonds de performance et propose des pistes d'entraînement adaptées à ses besoins et à ceux de ses pairs. 5 points
Maintien de la vitesse maximale jusqu'à la ligne	Maintient son effort jusqu'à la ligne et conserve une foulée active même si la fréquence baisse, après avoir été encouragé à ne pas relâcher. 1 point	Maintient sa vitesse maximale sur la deuxième moitié du parcours et explique après la course comment il a géré sa montée en régime. 2 points	Régule seul sa montée en vitesse pour conserver un maximum d'énergie disponible en fin de course et passer la ligne à pleine foulée. 3 points	Anticipe le profil de sa course dès le signal et adapte le placement de son pic de vitesse selon la distance, servant de modèle de régulation pour ses camarades. 5 points
Rôle d'observateur et conseil technique	Chronométre avec précision et communique le temps à son	Chronométre, note les temps sur la fiche et explique à son	Observe, chronométre et choisit seul le retour prioritaire à donner	Pilote l'observation collective du groupe, met en commun les

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
	partenaire, puis signale un point technique observé quand on lui pose la question. 1 point	partenaire deux éléments techniques observés en lien avec le résultat chronométrique. 2 points	à son partenaire en fonction de ce qu'il a vu, sans avoir besoin d'une grille imposée. 3 points	retours et propose un protocole d'amélioration personnalisé pour chaque coureur. 5 points