Sprint – Terminale (Certification)

Sprint • Terminale

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

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Départ et phase d'accélération	Réalise un départ bas structuré et produit une accélération rasante identifiable, en appliquant les consignes reçues lors de l'échauffement. 1 point	Réalise un départ bas efficace et reproductible, et explique après la course comment optimiser les angles de poussée en fonction de sa morphologie. 2 points	Ajuste seul chaque paramètre de son départ (angles, appuis, timing de réaction) et produit une accélération optimale, identique sur chaque essai. 3 points	Maîtrise parfaitement sa phase de départ, en fait un point fort certifiable, et coache activement ses camarades pour reproduire et améliorer ce geste dans le groupe. 5 points
Analyse de la course et du temps	Consulte ses chronos par secteur et identifie quand on l'interroge le secteur le plus déficitaire en le reliant à une cause technique. 1 point	Explique de façon autonome ses performances par secteur en établissant des liens entre les données chronométriques et les choix biomécaniques effectués. 2 points	Construit seul une analyse multi-essais, identifie ses constantes de progrès et adapte son plan de travail pour le passage en évaluation certificative. 3 points	Produit une analyse experte de ses courses, intègre des variables externes (conditions, fatigue) et devient la ressource analytique du groupe pour préparer la certification. 5 points
Maintien de la vitesse maximale jusqu'à la ligne	Franchit la ligne en maintenant une foulée active et un relâchement acceptable sur l'ensemble de la distance, après avoir intégré les retours de l'enseignant. 1 point	Maintient sa vitesse maximale sur 80 % de la distance et explique les mécanismes physiologiques et biomécaniques qui permettent de limiter la décélération. 2 points	Régule seul son effort sur la totalité de la distance pour maintenir une vitesse maximale jusqu'à la ligne, avec une décélération minimale et mesurable. 3 points	Anticipe et planifie la gestion de sa vitesse maximale en tenant compte des conditions du jour, et guide les autres coureurs pour qu'ils adoptent la même stratégie. 5 points
Rôle d'observateur et conseil technique	Remplit une fiche d'observation complète, restitue les résultats à	Complète la fiche d'observation, explique à son partenaire	Pilote seul le protocole d'observation, hiérarchise les	Devient la ressource d'expertise du groupe en matière de

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
	son partenaire et lui formule un conseil technique ciblé quand on lui en fait la demande. 1 point	comment les données collectées traduisent ses points forts et ses axes prioritaires de progrès. 2 points	retours selon leur impact sur la performance et ajuste ses conseils en temps réel au fil des essais. 3 points	conseil : conçoit les outils, forme les observateurs et optimise les performances collectives en vue de la certification. 5 points