

## TEST DE SPRINT - 20M

### **Objectif :**

Travail de vitesse.

### **Méthodologie :**

Explication du test par l'animateur responsable pour assurer la compréhension de l'épreuve à réaliser.

Les élèves ont droit à un essai.

### **Protocole**

### *Explications de l'animateur responsable*

### *Rôles de l'animateur-chronométreur*

Les élèves doivent courir le plus rapidement possible une distance de 20M.

Les 2 élèves doivent placer les deux pieds derrière la ligne de départ.

Deux couloirs sont tracés pour le test.

Les 2 chronométreurs sont placés au niveau de la ligne d'arrivée. Ils déclenchent leur chronomètre au coup de sifflet de départ et l'arrêtent au passage de la ligne de l'élève de son couloir.

L'objectif est de courir le plus vite possible la distance de 20M.

Ralentissez seulement après avoir franchi la ligne d'arrivée.

Courez dans votre couloir.

### L'animateur

- Veiller à la position de départ derrière la ligne.
- Rappeler qu'il faut courir dans son couloir.
- Veiller à ce que les chronométreurs soient prêts.
- Signaler pour le départ : « à vos marques, prêt + coup de sifflet ».

### Les chronométreurs

- Se placer au bord de la ligne d'arrivée.
- Chronométrer le temps du sprint.
- Lever le bras avant le départ en cas de problème.

Encoder le résultat en seconde et en centième.

