

UNITE D'ENSEIGNEMENT LIBRE (UEL)

ACTIVITE : VITESSE

Performance/Habilités motrices/Acquisitions/Progrès

Observables Niveaux	PERFORMANCE	CRITERES TECHNIQUES	PARTICIPATION	PROGRES	Points
NIVEAU 1	.Réalise une course du championnat de France avec 85% de la vitesse de qualification (en m.sec-1)	Temps de réaction long et zone d'élan inexistante.	Se contente de faire la séance sans aucun investissement.	Pas de progrès avec apparition précoce de "fatigue" et/ou "petite blessure".	De 0 à 2 points
NIVEAU 2	Réalise une course du championnat de France avec 90% de la vitesse de qualification (en m.sec-1)	L'amplitude des appuis est variables; raccourcissement lors de la course.	Participe à toutes les séances en ménageant ses efforts lors des phases intensives.	Améliore sa technique de course sans améliorer ses performances.	De 2,5 à 4 points
NIVEAU 3	Réalise une course du championnat de France avec 95% de la vitesse de qualification (en m.sec-1)	Amplitude maintenue lors de la totalité de la course mais aucune accélération par participation des bras.	Gros investissement énergétique au détriment de la qualité technique.	Amélioration des performances par des efforts continus mais faible progrès techniques.	De 4,5 à 6 points
NIVEAU 4	Réalise une course du championnat de France avec 100% de la vitesse de qualification (en m.sec-1)	Amplitude maintenue avec recherché de vitesse le long de la distance avec mobilisation importante des bras.	Ne néglige aucun moment des séances; échauffement, technique, phase intensive, temps de passage et de série...	Amélioration dans toutes les zones du sprint; départ, zone d'élan, maintien et accélération du rythme.	De 6,5 à 8 points