

Tests d'athlétisme: 3.1 Course d'obstacles – Niveau 3 (U10/U12)

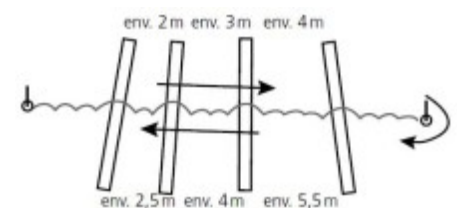
Une suite correcte des pas et une course en rythme sur la plante des pieds sont les critères à remplir pour réussir ce test. Les écarts entre les obstacles sont à adapter selon la taille des coureurs.

Le sujet testé franchit quatre bancs retournés en aller-retour, en respectant le nombre d'appuis demandés entre les obstacles: 2/3/4 contacts au sol entre les obstacles, respectivement 4/3/2 au retour; ce qui correspond à 1/2/3, resp. 3/2/1 foulée(s).



Critères:

- Suite correcte des pas
- Course en rythme sur la plante des pieds



Remarques:

- Adapter les écarts selon la taille des coureurs en disposant les bancs en biais (voir illustration); les coureurs choisissent le trajet qui correspond le mieux à leurs capacités
- Dégagement devant et derrière: env. 5 m (ligne)

Fiche descriptive: 3.1 Course d'obstacles

Fiche d'évaluation: Niveau 3 (U10/U12)

Source: Andreas Weber, chef de discipline J+S Athlétisme, Bruno Kunz, expert J+S Athlétisme, chef expert J+S-Kids Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO