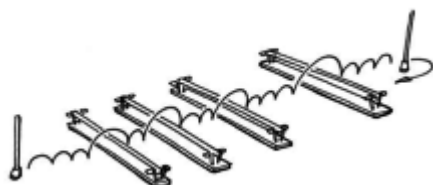


Courir vite – 4e année: Courir sur les bancs suédois (niveau A)

Au cours de ce test, l'enseignant évalue la vitesse de course des élèves. Ils doivent franchir des bancs suédois.



Les élèves courent par-dessus quatre bancs suédois en effectuant une, deux et trois foulées intermédiaires (aller-retour). Les bancs suédois sont disposés à une distance d'env. 2,5 mètres, 3,5 mètres et 5,5 mètres, le côté étroit dirigé vers le haut. Les points de départ et de demi-tour sont indiqués par des piquets placés à 5 mètres des bancs.

Il est possible d'adapter les distances entre les bancs à la taille et au niveau de prestation des élèves, p.ex. disposer les bancs en arrondi (petites distances à l'intérieur, grandes distances à l'extérieur).

[Courir sur les bancs suédois \(niveau A\) \(pdf\)](#)

[Courir sur les bancs suédois \(niveau A\): Fiche d'évaluation \(xls\)](#)

Remarques générales

Les compétences disciplinaires se voient concrétisées au travers de trois niveaux: le niveau A – susceptible d'être atteint par presque tous les élèves, le niveau B – par la moyenne d'entre eux et le niveau C – par les meilleurs.

Les compétences disciplinaires et/ou les tests associés peuvent aussi servir à faire le point: Où se situent les élèves? Quelles compétences doivent être travaillées en premier lieu? Quelles compétences sont importantes pour les élèves? Sur la base de ces questions, une convention d'objectifs est établie avec les élèves: qu'est-ce qui est fait et voulu, quand et comment?

L'évaluation par l'enseignant d'une compétence doit être accompagnée le plus souvent possible par une évaluation personnelle de l'élève. Cette manière de procéder incite ce dernier non seulement à développer sa capacité de réflexion, mais encore à endosser des responsabilités.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO