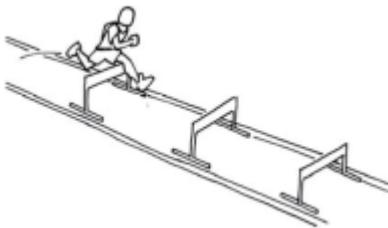


Courir en rythme - 7e à 9e année: Course d'obstacles avec un intervalle de 3 foulées (niveau A)

Au cours de ce test, l'élève franchit plusieurs obstacles en rythme et en s'appuyant sur la plante antérieure du pied.



L'élève effectue un parcours de cinq haies (hauteur env. 60 cm).

Trois foulées entre les haies. Distance conseillée entre les haies env. 6-7 mètres. Les distances sont adaptées aux foulées des élèves.

[Course d'obstacles avec un intervalle de 3 foulées \(niveau A\)](#) (pdf)

[Course d'obstacles avec un intervalle de 3 foulées \(niveau A\): 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