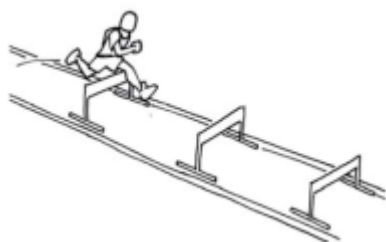


Courir en rythme – 7e à 9e année: Course de haies de 60m avec un intervalle de 3 foulées (niveau C)

Dans ce test, l'élève effectue les aspects techniques d'une course de haies de 60 mètres avec un intervalle de trois foulées.



L'élève doit franchir une série de six haies (hauteur env. 70 cm) au rythme de trois foulées. Distance recommandée entre les haies pour les filles env. 6-7 mètres et pour les garçons 7-8 mètres.

La distance entre les haies doit être adaptée à la longueur des foulées des élèves.

[Course de haies de 60m avec un intervalle de 3 foulées \(niveau C\)](#) (pdf)

[Course de haies de 60m avec un intervalle de 3 foulées \(C\): 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