

Courir en rythme - 10e à 12e année (école professionnelle): Course de haies chronométrée, 60m avec un intervalle de 3 foulées (niveau C)

Dans ce test, les élèves effectuent une course de haies le plus rapidement possible.



Ce test consiste à parcourir 60 mètres haies avec un intervalle de trois foulées entre six haies. Un intervalle de trois foulées signifie que l'élève fait trois pas entre chaque haie et a toujours la même jambe d'appel.

Il faut attention à courir sur la pointe des pieds et à prendre activement et rapidement contact avec le sol (pose du pied près de la haie).

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

[Course de haies 60m avec un intervalle de 3 foulées \(C\): Fiche d'évaluation](#) (xls)

Remarque

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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO