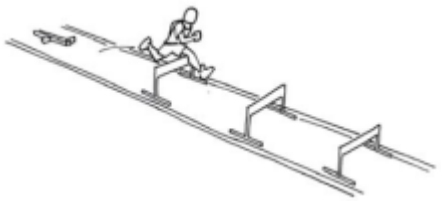
Courir en rythme - 10e à 12e année (lycée/gymnase): Course de haies chronométrée, 60m avec un intervalle de 3 foulées (niveau C)

Dans ce test, l'élève franchit des haies placées à distances égales avec un intervalle de trois foulées et avec une technique correcte.



Les élèves courent et sont chronométrés dans la course de six haies (env. 70 cm) avec un intervalle de trois foulées. Distance recommandée entre les haies: env. 6-7 mètres pour les filles, env. 7-8 mètres pour les garçons.

La distance entre les haies doit être adaptée aux foulées des élèves en fonction de leur taille.

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)

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.