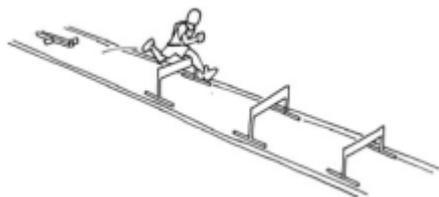


# Courir en rythme - 10e à 12e année (lycée/ gymnase): Course de haies avec un intervalle de 3 foulées (niveau A)

Durant ce test, l'élève franchit différentes haies au rythme de trois foulées. Il entraîne ainsi son rythme et sa coordination.



L'élève franchit une série de cinq haies (hauteur env. 70 cm) au rythme de trois foulées. La distance recommandée entre les haies env. six à sept mètres.

Il faut adapter la distance entre les haies à la longueur des foulées des élèves.

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

[Course de haies 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**