

# Courir en rythme - 10e à 12e année (lycée/ gymnase): Course de haies avec un intervalle de 4 foulées (niveau B)

Dans ce test, l'élève franchit plusieurs obstacles en rythme avec des appuis dynamiques sur la plante antérieure du pied et en alternant la jambe d'appel.



Les élèves franchissent une série de six haies (hauteur au moins 60 cm) au rythme de quatre foulées entre chaque haie. La distance entre les haies est d'env. sept à huit mètres et doit être adaptée aux foulées des élèves.

[Course de haies avec un intervalle de 4 foulées \(niveau B\)](#) (pdf)

[Course de haies avec un intervalle de 4 foulées \(niveau B\): 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**