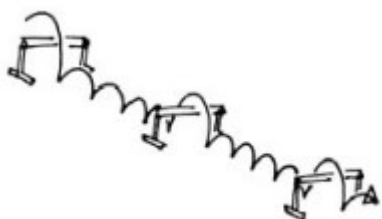


Courir en rythme 10e à 12e année (école professionnelle): Course de haies avec un intervalle de 4 foulées (niveau B)

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



Pour ce test, l'élève doit franchir six haies sur la pointe des pieds avec un intervalle de quatre foulées. Un intervalle de quatre foulées signifie qu'il faut changer de jambe à chaque haie.

L'élève doit faire attention à courir sur la pointe des pieds et à prendre activement et rapidement contact avec le sol (poser le pied près derrière la haie).

[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)

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