

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

L'objectif de ce test est de franchir des haies placées à distances égales avec un intervalle de trois foulées et avec une technique correcte.



Pour ce test, les élèves doivent franchir cinq haies sur la pointe des pieds avec un intervalle de trois foulées. Un intervalle de trois foulées signifie qu'il faut faire trois pas entre chaque haie et qu'il faut toujours la même jambe d'appel.

Les élèves doivent faire attention à courir sur la pointe des pieds et à prendre activement et rapidement contact avec le sol (poser le pied directement derrière la haie).

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

[Course de haies avec un intervalle de 3 foulées \(niveau C\): 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