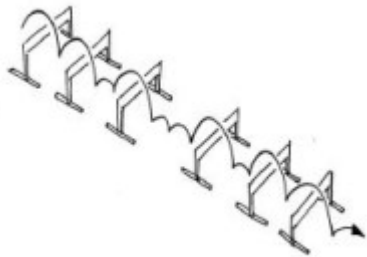


Courir en rythme - 10e à 12e année (école professionnelle): Course d'obstacles (niveau A)

Ce test permet d'évaluer la coordination de l'élève. Il doit franchir des obstacles en rythme et en alternant la jambe d'appel.



Pour ce test, les élèves doivent franchir plusieurs petits obstacles avec la jambe gauche puis droite selon un rythme correct et sur la pointe des pieds. Entre les haies, d'abord une foulée, puis deux et trois, et à nouveau deux et une foulée.

La course est correcte si la même jambe est devant deux fois à la suite, donc: dr-g-g-dr-dr-g ou g-dr-dr-g-g-dr. Il faut veiller à bien courir sur la pointe des pieds.

[Course d'obstacles \(niveau A\)](#) (pdf)

[Course d'obstacles \(niveau A\): 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