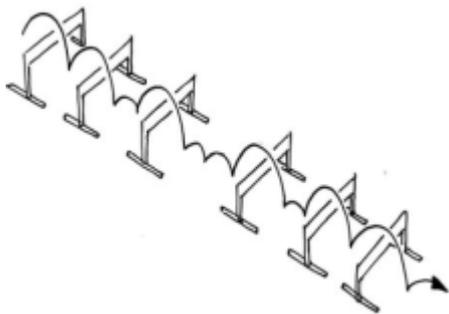


Courir en rythme – 10e à 12e année (lycée/ gymnase): Course d'obstacles (niveau A)

Au cours de ce test, l'élève doit franchir des obstacles en rythme sur la plante antérieure du pied. Il améliore ainsi sa coordination.



Les élèves parcourent de six haies (hauteur env. 60 cm) ou éléments de caisson. Nombre de foulées entre les haies 1 / 2 / 3 / 2 / 1. Faire un premier passage en commençant avec le pied droit et un second avec le pied gauche.

Les distances sont adaptées aux capacités. Distances recommandées: env. 2,50 m / 4 m / 6 m / 4 m / 2,50 m.

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

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