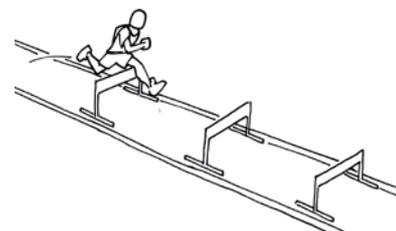




Degré	7 <sup>e</sup> à 9 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Courir en rythme
Compétence	Effectuer les mouvements-clés des différentes courses de l'athlétisme
Niveau A	Je franchis plusieurs obstacles (hauteur des hanches) en rythme et en s'appuyant sur la plante antérieure du pied.



## Course d'obstacles avec un intervalle de 3 foulées

<b>Description de la tâche</b>	Parcours de 5 haies (hauteur env. 60cm). 3 foulées entre les haies. Distance conseillée entre les haies env. 6-7 m. Les distances sont adaptées aux foulées des élèves.								
<b>Evaluation/Exigences</b>	Le test est réussi lorsque deux passages sont effectués correctement de suite et que les critères d'observation ci-dessous sont remplis.								
<b>Critères d'observation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rythme de 3 foulées correct sur 5 haies</li><li>• Courir sur la pointe des pieds</li></ul>								
<b>Consignes aux élèves</b>	«Pour ce test, essayez de franchir 5 haies en rythme de 3 foulées sur la plante antérieure des pieds. Avec un rythme de 3 foulées, vous effectuez 4 pas entre les haies. Vous utilisez donc toujours la même jambe d'appel. Attention à bien courir sur la pointe des pieds et aux appuis dynamiques (poser le pied au sol juste après la haie).»								
<b>Mise en place</b>	Si possible, piste en plein air; gazon, terrain dur, piste de course, év. en salle (disposition en diagonale), gros tapis contre le mur pour s'arrêter en douceur.								
<b>Matériel</b>	5 haies, haies d'entraînement (ne pas utiliser les haies de compétition en bois)								
<b>Source</b>	-								
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	<table><tr><td>Durée</td><td>env. 2 min. par élève</td></tr><tr><td>Organisation</td><td>La classe est répartie en 2 groupes (distances entre les haies petites/grandes). 1 moitié joue de manière autonome, l'autre effectue la course d'obstacles.</td></tr><tr><td>Personnes évaluées</td><td>1 personne testée par installation</td></tr><tr><td>Problèmes</td><td>Observer le rythme correct, la course sur la pointe des pieds et l'appui dynamique actif; év. à l'aide d'une caméra vidéo</td></tr></table>	Durée	env. 2 min. par élève	Organisation	La classe est répartie en 2 groupes (distances entre les haies petites/grandes). 1 moitié joue de manière autonome, l'autre effectue la course d'obstacles.	Personnes évaluées	1 personne testée par installation	Problèmes	Observer le rythme correct, la course sur la pointe des pieds et l'appui dynamique actif; év. à l'aide d'une caméra vidéo
Durée	env. 2 min. par élève								
Organisation	La classe est répartie en 2 groupes (distances entre les haies petites/grandes). 1 moitié joue de manière autonome, l'autre effectue la course d'obstacles.								
Personnes évaluées	1 personne testée par installation								
Problèmes	Observer le rythme correct, la course sur la pointe des pieds et l'appui dynamique actif; év. à l'aide d'une caméra vidéo								