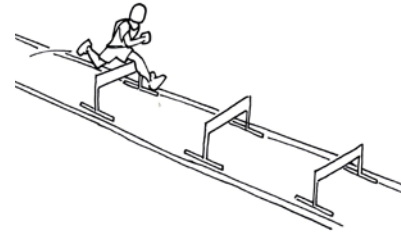




Degré	7 <sup>e</sup> à 9 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Courir en rythme
Compétence	Effectuer les mouvements-clés des différentes courses de l'athlétisme
Niveau C	Je franchis plusieurs obstacles (hauteur des hanches) à plat et sur un rythme dynamique, avec des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



## Course de haies de 60m avec un intervalle de 3 foulées

<b>Description de la tâche</b>	Franchir une série de 6 haies (hauteur env. 70cm) au rythme de 3 foulées. Distance recommandée entre les haies pour les filles env. 6-7 m et pour les garçons 7-8 m. Adapter la distance entre les haies à la longueur des foulées des élèves.								
<b>Evaluation/Exigences</b>	Le test est réussi lorsque les 5 haies sont franchies avec 3 foulées entre chacune et lorsque les critères d'observation suivants sont remplis et si les élèves parcourent la distance en moins de 11.0 sec. (filles) ou en moins de 10.7 sec. (garçons).								
<b>Critères d'observation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rythme correct de 3 foulées entre les 6 haies.</li><li>• Courir sur la pointe des pieds.</li><li>• Appuis actifs (prise de contact rapide avec le sol, près de la haie.)</li><li>• Jambe d'élan dépliée latéralement</li></ul>								
<b>Consignes aux élèves</b>	«Pour ce test, vous devez franchir 6 haies sur la pointe des pieds avec un intervalle de 3 foulées. Un intervalle de 3 foulées signifie que vous faites 4 pas entre chaque haie et que vous avez toujours la même jambe d'appel. Faites attention à courir sur la pointe des pieds et à prendre activement et rapidement contact avec le sol (poser le pied juste derrière la haie).»								
<b>Mise en place</b>	Si possible 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>	6 haies, utiliser si possible des haies d'entraînement, chronomètre, starting-block								
<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>Il est judicieux de séparer la classe en deux pour ce test: répartir la classe en 2 groupes (distances plus longues/courtes entre les haies). 1 moitié joue de manière autonome, l'autre moitié fait la course de haies.</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 les appuis actifs; utilisation d'une caméra vidéo judicieuse</td></tr></table>	Durée	env. 2 min. par élève	Organisation	Il est judicieux de séparer la classe en deux pour ce test: répartir la classe en 2 groupes (distances plus longues/courtes entre les haies). 1 moitié joue de manière autonome, l'autre moitié fait la course de haies.	Personnes évaluées	1 personne testée par installation	Problèmes	Observer le rythme correct, la course sur la pointe des pieds et les appuis actifs; utilisation d'une caméra vidéo judicieuse
Durée	env. 2 min. par élève								
Organisation	Il est judicieux de séparer la classe en deux pour ce test: répartir la classe en 2 groupes (distances plus longues/courtes entre les haies). 1 moitié joue de manière autonome, l'autre moitié fait la course de haies.								
Personnes évaluées	1 personne testée par installation								
Problèmes	Observer le rythme correct, la course sur la pointe des pieds et les appuis actifs; utilisation d'une caméra vidéo judicieuse								