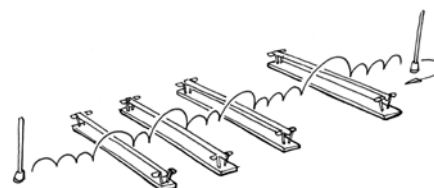




Degré	4 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Courir rapidement
Compétence	Se déplacer le plus rapidement possible pendant une courte durée avec une bonne qualité de mouvement pour améliorer son temps
Niveau A	Je me sers de mes jambes rapidement et en rythme.



## Courir sur les bancs suédois

### Description de la tâche

Les élèves courent par-dessus 4 bancs suédois en effectuant 1, 2 et 3 foulées intermédiaires (aller-retour). Les bancs suédois sont disposés à une distance d'env. 2.5m, 3.5m et 5.5m, le côté étroit dirigé vers le haut. Les points de départ et de demi-tour sont indiqués par des piquets placés à 5m des bancs. Il est possible d'adapter les distances entre les bancs à la taille et au niveau de prestation des élèves, p.ex. disposer les bancs en arrondi (petites distances à l'intérieur, grandes distances à l'extérieur).

### Evaluation/Exigences

Course aller-retour par-dessus les bancs en remplissant tous les critères d'observation.

### Critères d'observation

- Suite de pas correcte
- Courir sur la pointe des pieds
- Courir par-dessus les bancs suédois sans sauter

### Consignes aux élèves

*Démonstration de l'enseignant recommandée*

«Ce test permet d'évaluer votre coordination pendant la course. Partez du piquet et courez sur la pointe des pieds par-dessus les bancs en effectuant successivement 1, 2 et 3 foulées intermédiaires, tournez autour du piquet et revenez avec la même suite de pas en sens inverse jusqu'au point de départ. Vous disposez de 2 tentatives.»

### Mise en place

Ce test nécessite 4 bancs suédois

### Matériel

4 bancs suédois

### Source

Commission fédérale de sport (éd.). (1999). *Education physique, Manuel 4, 4<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> année scolaire*. Berne: OCFIM. Brochure 3, p. 18.  
Baumberger, J. & Müller, U. (2004). *Unterrichtshilfen zum Planen – Durchführen – Auswerten. Lehrbeilage zum Lehrmittel Sporterziehung. Band 4*. Horgen: bm-sportverlag.ch. S. 48/49.  
Baumberger, J. & Müller, U. (20073). *Sportheft 4. bis 6. Klasse*. Horgen: bm-sportverlag.ch. S. 15.

### Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	1 installation, env. 30 sec. pour 1 élève
Organisation	1 installation dans une moitié de salle (divisée dans le sens de la longueur). Dans l'autre moitié, les élèves s'entraînent de manière autonome
Personnes évaluées	1 élève
Problèmes	-