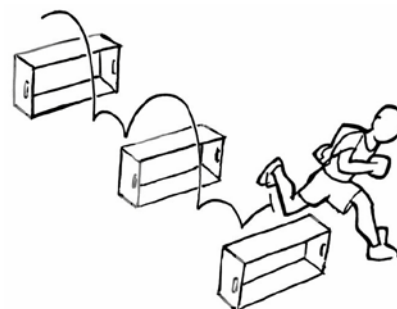




Degré	4 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Courir rapidement
Compétence	Se déplacer le plus rapidement possible pendant une courte durée avec une bonne qualité de mouvement pour améliorer son temps
Niveau B	J'applique les caractéristiques principales de la course de vitesse et d'obstacles. Je réalise une bonne performance.
Niveau C	J'applique les caractéristiques principales de la course de vitesse et d'obstacles. Je réalise une excellente performance.



Course de haies (BC)

Description de la tâche

Les élèves effectuent une course d'obstacles de 60m sur la piste. Ils disposent de 2 essais. Ils sont capables d'appliquer les caractéristiques de la course d'obstacles.

Evaluation/Exigences

Niveau B: Filles: ≤ 14.30 sec.
Garçons: ≤ 13.60 sec.

Niveau C: Filles: ≤ 13.50 sec.
Garçons: ≤ 12.80 sec.

Le test est réussi lorsque tous les critères d'observation sont remplis sans dépasser le temps imparti.

Critères d'observation



- Courir sur la pointe des pieds
- Prise de contact rapide avec le sol
- Franchir les obstacles
- Rythme de 3 foulées («réception-1-2-3») entre les obstacles



- Eviter certains obstacles
- Mesure imprécise des temps, faux départ

Consignes aux élèves

«Cet exercice permet d'évaluer si vous maîtrisez les caractéristiques de la course de haies. Vous devez également parcourir les 60m aussi rapidement que possible. Le départ est donné par le signal «à vos marques – prêts – partez». Franchissez les obstacles avec un intervalle de 3 foulées («réception-1-2-3») entre les obstacles. On arrête le chronomètre lorsque vous franchissez la ligne d'arrivée avec la poitrine. Vous disposez de 2 essais pour appliquer correctement les caractéristiques et atteindre les objectifs fixés.»

Mise en place

Ce test se déroule sur une piste d'au moins 60m de long. 6 cartons de bananes de 40 cm de hauteur sont disposés à intervalles de 7m. La distance entre le point de départ et le premier obstacle est de 11.5m; de 13.5m entre le dernier obstacle et l'arrivée.

Matériel

Piste, 6 cartons de bananes (50 x 40 x 25 cm), 1 ruban métrique, 1 chronomètre

Source ESK Eidg. Sportkommission. (1997). *Turnen und Sport in der Schule – Leichtathletik*. Bern. S. 28/37
Lange, H. (2004). *Hürdenlaufen im Sportunterricht*. *Zs Sportpraxis* (4), S. 4–11. Wiebelsheim: Limpert.

Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	env. 2 min. par personne
	Organisation	Evaluer env. 4 élèves les uns après les autres. Les autres élèves sont occupés à une autre tâche
	Personnes évaluées	1 élève
	Problèmes	Faux départ, mesure imprécise des temps