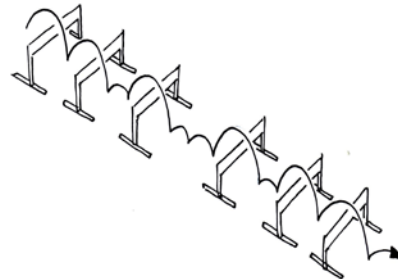




|                   |   |
|-------------------|---|
| Degré             | 10 <sup>e</sup> à 12 <sup>e</sup> année (lycée/gymnase)               |
| Aspect            | Compétences disciplinaires  |
| Aspect spécifique | Courir en rythme  |
| Compétence        | Franchir des obstacles pour améliorer sa coordination                 |
| Niveau A          | Je franchis des obstacles en rythme sur la plante antérieure du pied. |



## Course d'obstacles

|  |  |       |                       |              |  |                    |                                    |           |  |
|--|--|-------|-----------------------|--------------|--|--------------------|------------------------------------|-----------|--|
| <b>Description de la tâche</b>                       | Parcours de 6 haies (hauteur env. 60cm) 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. 2.50m / 4m / 6m / 4m / 2.50m.   |       |                       |              |  |                    |                                    |           |  |
| <b>Evaluation/Exigences</b>                          | Le test est réussi lorsque deux passages sont effectués correctement de suite et que les critères d'observation suivants sont remplis.   |       |                       |              |  |                    |                                    |           |  |
| <b>Critères d'observation</b>                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Nombre de foulées correct</li><li>• Courir sur la pointe des pieds</li></ul>   |       |                       |              |  |                    |                                    |           |  |
| <b>Consignes aux élèves</b>                          | «Pour ce test, vous devez franchir plusieurs petits obstacles avec la jambe gauche puis droite selon un rythme correct et sur la pointe des pieds. Entre les haies, d'abord 1 foulée, puis 2 et 3, et à nouveau 2 et 1 foulée. La course est correcte si la même jambe est devant deux fois à la suite, donc: dr-g-g-dr-dr-g ou g-dr-dr-g-g-dr. Veillez à bien courir sur la pointe des pieds»   |       |                       |              |  |                    |                                    |           |  |
| <b>Mise en place</b>                                 | Piste en plein air; entre la ligne de départ du 80m et du 60m  |       |                       |              |  |                    |                                    |           |  |
| <b>Matériel</b>                                      | 6 haies ou éléments de caissons  |       |                       |              |  |                    |                                    |           |  |
| <b>Source</b>  | Commission fédérale de sport (éd.). (1999). <i>Education physique, Manuel 5, 6<sup>e</sup>-9<sup>e</sup> année scolaire</i> . Berne: OCFIM. Brochure 4, p. 10.   |       |                       |              |  |                    |                                    |           |  |
| <b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b> | <table><tr><td>Durée</td><td>env. 1 min. par élève</td></tr><tr><td>Organisation</td><td>Dans le cadre d'un travail par postes (l'exercice de ce test est l'un des postes). Les tâches doivent être exigeantes un niveau de la coordination, mais pas de la condition physique.</td></tr><tr><td>Personnes évaluées</td><td>1 personne testée par installation</td></tr><tr><td>Problèmes</td><td>Observer la technique de course; év. à l'aide d'une caméra vidéo</td></tr></table> | Durée | env. 1 min. par élève | Organisation | Dans le cadre d'un travail par postes (l'exercice de ce test est l'un des postes). Les tâches doivent être exigeantes un niveau de la coordination, mais pas de la condition physique. | Personnes évaluées | 1 personne testée par installation | Problèmes | Observer la technique de course; év. à l'aide d'une caméra vidéo |
| Durée  | env. 1 min. par élève  |       |                       |              |  |                    |                                    |           |  |
| Organisation   | Dans le cadre d'un travail par postes (l'exercice de ce test est l'un des postes). Les tâches doivent être exigeantes un niveau de la coordination, mais pas de la condition physique.   |       |                       |              |  |                    |                                    |           |  |
| Personnes évaluées                                   | 1 personne testée par installation   |       |                       |              |  |                    |                                    |           |  |
| Problèmes  | Observer la technique de course; év. à l'aide d'une caméra vidéo   |       |                       |              |  |                    |                                    |           |  |