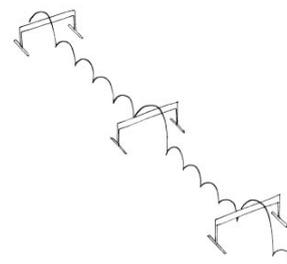




Degré	10 ^e à 12 ^e année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Courir en rythme
Compétence	Franchir des obstacles pour améliorer sa coordination
Niveau B	Je franchis plusieurs obstacles (hauteur des hanches) en rythme avec des appuis dynamiques sur la plante antérieure du pied et en alternant la jambe d'appel.



Course de haies avec un intervalle de 4 foulées

Description de la tâche	Franchir une série de 6 haies (hauteur au moins 60cm) au rythme de 4 foulées entre chaque haie. Distance entre les haies env. 7-8 m. Adapter la distance entre les haies aux foulées des élèves.								
Evaluation/Exigences	Le test est réussi lorsque les 6 haies sont franchies avec 4 foulées entre chacune et lorsque les critères d'observation suivants sont remplis.								
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">• Rythme correct de 4 foulées entre les 6 haies• Courir sur la pointe des pieds• Appuis actifs (prise de contact rapide avec le sol, près de la haie)• Rythme dynamique								
Consignes aux élèves	«Pour ce test, vous devez franchir 6 haies sur la pointe des pieds avec un intervalle de 4 foulées. Un intervalle de 4 foulées signifie que vous changez de jambe à chaque haie. Faites attention à courir sur la pointe des pieds et à prendre activement et rapidement contact avec le sol (poser le pied près derrière la haie).»								
Mise en place	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).								
Matériel	6 haies, utiliser si possible des haies d'entraînement, év. caméra vidéo								
Source	Commission fédérale de sport (éd.). (1999). <i>Education physique, Manuel 5, 6^e-9^e année scolaire</i> . Berne: OCFIM. Brochure 4, p. 11.								
Aspects pratiques et indications pédagogiques	<table><tr><td>Durée</td><td>env. 2 min. par élève</td></tr><tr><td>Organisation</td><td>Travail par postes: diviser la classe en 2 - 3 groupes (distances plus longues/courtes entre les haies ou groupes avec exercices de tests de niveaux différents). 1 moitié (ou 2/3) joue de manière autonome, l'autre moitié (1/3) effectue 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; l'utilisation d'une caméra vidéo est judicieuse</td></tr></table>	Durée	env. 2 min. par élève	Organisation	Travail par postes: diviser la classe en 2 - 3 groupes (distances plus longues/courtes entre les haies ou groupes avec exercices de tests de niveaux différents). 1 moitié (ou 2/3) joue de manière autonome, l'autre moitié (1/3) effectue 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; l'utilisation d'une caméra vidéo est judicieuse
Durée	env. 2 min. par élève								
Organisation	Travail par postes: diviser la classe en 2 - 3 groupes (distances plus longues/courtes entre les haies ou groupes avec exercices de tests de niveaux différents). 1 moitié (ou 2/3) joue de manière autonome, l'autre moitié (1/3) effectue 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; l'utilisation d'une caméra vidéo est judicieuse								