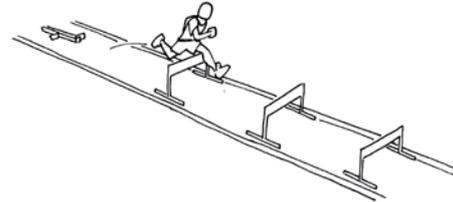




Degré	10 ^e à 12 ^e année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Courir en rythme
Compétence	Franchir des obstacles pour améliorer sa capacité de coordination
Niveau C	Après un départ dans les starting-blocks, je franchis des haies placées à distances égales avec un intervalle de 3 foulées et avec une technique correcte.



Course de haies chronométrée, 60m avec un intervalle de 3 foulées

Description de la tâche	Course chronométrée de 6 haies (env. 70cm) avec un intervalle de 3 foulées. Distance recommandée entre les haies: env. 6-7 m pour les filles, env. 7-8 m pour les garçons. La distance entre les haies doit être adaptée aux foulées des élèves en fonction de leur taille.								
Evaluation/Exigences	Le test est réussi lorsque les critères d'observation ci-après sont remplis: Temps pour parcourir la distance: Filles <11.0 sec. Garçons <10.7 sec.								
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">• Intervalle correct de 3 foulées entre les 6 haies• Courir sur la pointe des pieds• Appuis actifs (prise de contact rapide avec le sol, près de la haie)• Jambe d'appel avec le genou et le pied tournés vers l'extérieur								
Consignes aux élèves	«Ce test consiste à parcourir 60m haies avec un intervalle de 3 foulées entre 6 haies. Un intervalle de 3 foulées signifie que vous faites 3 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 (pose du pied près de la haie).»								
Mise en place	Sur la piste, positionner les 6 haies à une distance adéquate (env. 6m) l'une de l'autre, starting-block								
Matériel	6 haies, chronomètre, starting-blocks								
Source	-								
Aspects pratiques et indications pédagogiques	<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.</td></tr><tr><td>Personnes évaluées</td><td>1 personne par piste</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.	Personnes évaluées	1 personne par piste	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.								
Personnes évaluées	1 personne par piste								
Problèmes	Observer le rythme correct, la course sur la pointe des pieds et les appuis actifs; utilisation d'une caméra vidéo judicieuse								