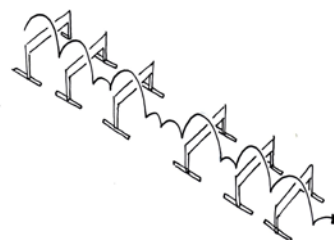




Degré	10 ^e à 12 ^e année (école professionnelle)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Courir en rythme
Compétence	Franchir des obstacles pour améliorer sa coordination
Niveau A	Je franchis des obstacles en rythme en alternant la jambe d'appel.



Course d'obstacles

Description de la tâche	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.								
Evaluation/Exigences	Le test est réussi lorsque deux passages sont effectués correctement de suite et que les critères d'observation suivants sont remplis.								
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">• Nombre de foulées donné correct								
Consignes aux élèves	«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»								
Mise en place	Piste en plein air; entre la ligne de départ du 80m et du 60m								
Matériel	6 haies ou éléments de caissons								
Source	Commission fédérale de sport (éd.). (1999). <i>Education physique, Manuel 5, 6^e-9^e année scolaire</i> . Berne: OCFIM. Brochure 4, p. 10.								
Aspects pratiques et indications pédagogiques	<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								