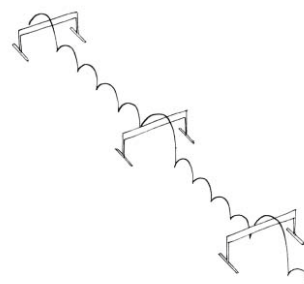




Degré	10 ^e à 12 ^e année (école professionnelle)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Courir en rythme
Compétence	Franchir des obstacles pour améliorer sa coordination
Niveau B	Je franchis plusieurs obstacles (hauteur des hanches) en rythme avec des appuis dynamiques sur la plante antérieure du pied.



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 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								