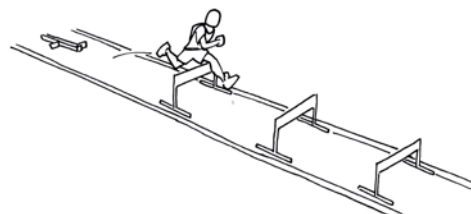




Degré	10 ^e à 12 ^e année (école professionnelle)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Courir en rythme
Compétence	Franchir des obstacles pour améliorer sa coordination
Niveau C	Après un départ dans les starting- blocks, je franchis des haies placées à distances égales avec un intervalle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



Course de haies avec un intervalle de 3 foulées

Description de la tâche	Franchir une série de 5 haies (hauteur env. 70cm) au rythme de 3 foulées. Distance recommandée entre les haies env. 6 m. Adapter la distance entre les haies à la longueur des foulées des élèves.	
Evaluation/Exigences	Le test est réussi lorsque les 5 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 3 foulées entre les 5 haies • Courir sur la pointe des pieds • Appuis actifs (prise de contact rapide avec le sol, près de la haie) 	
Consignes aux élèves	«Pour ce test, vous devez franchir 5 haies sur la pointe des pieds avec un intervalle de 3 foulées. 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 (poser le pied directement 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	5 haies, utiliser si possible des haies d'entraînement	
Source	-	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	env. 2 min. par élève
	Organisation	Il est judicieux de séparer la classe en deux pour ce test (distances plus longues/courtes entre les haies). 1 moitié joue de manière autonome, l'autre moitié 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