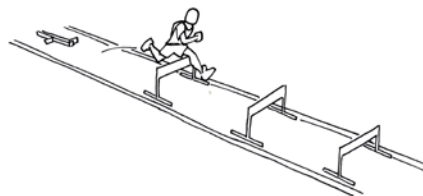




Degré	10 <sup>e</sup> à 12 <sup>e</sup> année (école professionnelle)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Courir en rythme
Compétence	Franchir des obstacles pour améliorer sa coordination
Niveau C	Après un départ dans les starting- blocks, je franchis des haies placées à distances égales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



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

<b>Description de la tâche</b>	Course chronométrée de 6 haies (env. 70cm) avec un intervalle de 3 foulées. Distance recommandée entre les haies: env. 6 m. La distance entre les haies doit être adaptée aux foulées des élèves en fonction de leur taille.								
<b>Evaluation/Exigences</b>	Le test est réussi lorsque les critères d'observation ci-après sont remplis: Temps pour parcourir la distance: Filles <11.1 sec. Garçons <10.5 sec.								
<b>Critères d'observation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Intervalle correct de 3 foulées entre les 6 haies</li><li>• Courir sur la pointe des pieds</li><li>• Appuis actifs (prise de contact rapide avec le sol, près de la haie)</li></ul>								
<b>Consignes aux élèves</b>	«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).»								
<b>Mise en place</b>	Sur la piste, positionner les 6 haies à une distance adéquate (env. 6m) l'une de l'autre, starting-block								
<b>Matériel</b>	6 haies, chronomètre, starting-block								
<b>Source</b>	-								
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	<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								