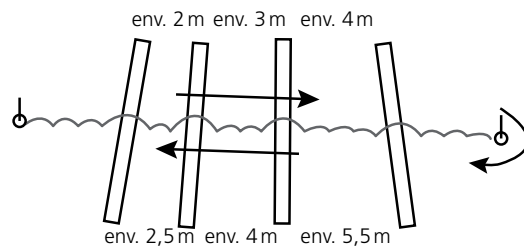


Tests d'athlétisme: Niveau 3 (U10/U12)



3.1 Course d'obstacles

Le sujet testé franchit quatre bancs retournés en aller-retour, en respectant le nombre d'appuis demandés entre les obstacles: 2/3/4 contacts au sol entre les obstacles, respectivement 4/3/2 au retour; ce qui correspond à 1/2/3, resp. 3/2/1 foulée(s).



Critères:

- Suite correcte des pas
- Course en rythme sur la plante des pieds

Remarques:

- Adapter les écarts selon la taille des coureurs en disposant les bancs en biais (voir illustration); les coureurs choisissent le trajet qui correspond le mieux à leurs capacités
- Dégagement devant et derrière: env. 5 m (ligne)