Tests d'athlétisme: Cours ton âge!

L'endurance de base est présente à chaque niveau. Afin qu'un entraînement n'ennuie pas les enfants, il est judicieux que les jeunes athlètes courent toujours ensemble, en groupe.

Le test d'endurance est, à côté des tests moteurs, une condition supplémentaire exigée pour la réussite des tests des niveaux 1 à 5.

Pour les trois premiers niveaux, le test consiste pour les enfants à courir leur âge en minutes, et ce sans s'arrêter (maximum 12 minutes). Pour les deux niveaux suivants, un barème est appliqué pour la traditionnelle course des 12 minutes.

Ce test supplémentaire est accompli en fin de séance et toujours en groupe.

L'endurance, élément important de la capacité de performance, doit être intégrée dans l'enseignement et l'entraînement et exercée systématiquement, de manière ciblée et ludique (lors de l'échauffement ou du retour au calme, courses continues, fartleks, etc.).

Niveaux 4 et 5				
Course de 12 minutes				
	insuffisant	suffisant	bon	très bon
Filles	<1800 m	1800 m	2200 m	2800 m
Garçons	<2000 m	2000 m	2400 m	3000 m

Source: Andreas Weber, chef de discipline J+S Athlétisme, Bruno Kunz, expert J+S Athlétisme, chef expert J+S-Kids Athlétisme

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO