

Force: Test d'endurance de la force (niveaux ABC)

Lors de ce test, les élèves effectuent un test d'endurance de la force composé de huit postes.

Toute la classe effectue le test standardisé d'endurance de la force. Le but est d'obtenir autant de points que possible. Le temps donné est de 45 secondes par poste.

Les élèves font le parcours à deux et à tour de rôle, de manière à ce que l'un d'entre eux puisse toujours compter.



[Test d'endurance de la force \(niveaux ABC\)](#) (pdf)

[Test d'endurance de la force \(niveaux ABC\): Fiche d'évaluation](#) (xls)

Remarque

Les compétences disciplinaires se voient concrétisées au travers de trois niveaux: le niveau A – susceptible d'être atteint par presque tous les élèves, le niveau B – par la moyenne d'entre eux et le niveau C – par les meilleurs.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO