# Endurance: Entraînement d'endurance d'inline-skate (niveau C)

**Les élèves ont pour tâche durant ce test d'élaborer un plan d'entraînement afin d'améliorer l'endurance en inline-skate.**

L'élève élabore un plan d'entraînement pour améliorer sa performance d'endurance par un programme d'entraînement de trois mois.

L'amélioration de la performance est mesurée par un deuxième test «Inline-skate (B)».

Entraînement d'endurance d'inline-skate (niveau C) (pdf)

Entraînement d'endurance d'inline-skate (niveau C): 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**