

Endurance: Entraînement d'endurance de natation (niveau C)

Avec ce test, l'enseignant peut évaluer les capacités des élèves à mettre en place un plan d'entraînement pour améliorer l'endurance en natation.

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 re-test de «Natation (B)».



[Entraînement d'endurance de natation \(niveau C\)\(pdf\)](#)

[Entraînement d'endurance de natation \(niveau C\): 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