

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

Dans ce test, les élèves appliquent leurs connaissances spécifiques dans le domaine de l'endurance pour améliorer cette capacité de façon ciblée.

L'élève élabore un plan d'entraînement pour améliorer sa performance d'endurance par un programme d'entraînement de 3 mois.

L'amélioration de la performance est mesurée par un re-test de «Bike (B)».



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

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