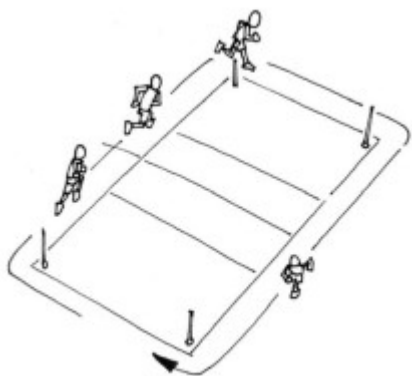


Endurance – Condition physique – 4e à 6e année: Course de six minutes (niveaux ABC)

Dans ce test, les élèves courent pendant six minutes sans s'arrêter ni marcher. Ils améliorent ainsi leur capacité aérobie.



Les élèves courent autour du terrain de volley-ball pendant six minutes. La course d'endurance a lieu par groupes de dix élèves au maximum.

Chaque minute, l'enseignant indique le temps qu'il reste à courir. Au bout des six minutes, chaque personne testée s'arrête et s'assied sur le sol.

[Course de 6 minutes \(niveaux ABC\)](#) (pdf)

[Course de 6 minutes \(niveaux ABC\): Fiche d'évaluation](#) (xls)

Remarques générales

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.

Les compétences disciplinaires et/ou les tests associés peuvent aussi servir à faire le point: Où se situent les élèves? Quelles compétences doivent être travaillées en premier lieu? Quelles compétences sont importantes pour les élèves? Sur la base de ces questions, une convention d'objectifs est établie avec les élèves: qu'est-ce qui est fait et voulu, quand et comment?

L'évaluation par l'enseignant d'une compétence doit être accompagnée le plus souvent possible par une évaluation personnelle de l'élève. Cette manière de procéder incite ce dernier non seulement à développer sa capacité de réflexion, mais encore à endosser des responsabilités.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO