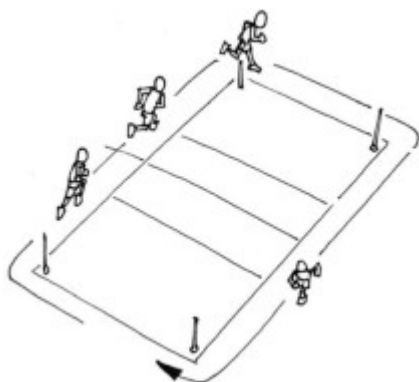


Endurance – Condition physique – 4e à 6e année: Course de 12 minutes (niveaux ABC)

L'objectif de ce test est d'améliorer la capacité aérobie en sollicitant son corps pendant douze minutes.



Ce test permet d'évaluer l'endurance des élèves. Le but est de parcourir la plus grande distance possible en 12 minutes. A la fin, l'enseignant compte à rebours les cinq dernières secondes: 5-4-3-2-1 et à 1 les élèves s'arrêtent immédiatement.

Par deux, chaque élève compte le nombre de tours de son camarade et fait un trait pour chaque tour achevé sur la fiche de contrôle.

[Course de 12 minutes \(niveaux ABC\)\(pdf\)](#)

[Course de 12 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