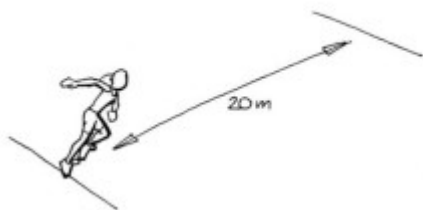


Endurance – Condition physique – 4e à 6e année: Course de niveau (niveaux ABC)

Dans ce test, les élèves doivent courir entre deux lignes distantes de vingt mètres le plus rapidement possible et à un rythme donné.



Les élèves courent entre deux lignes à une distance de 20m selon un rythme déterminé. La vitesse initiale est de 8 km/h et est augmentée toutes les minutes. Un signal sonore marque le virage à la ligne. On mesure le nombre de paliers parcourus.

Si l'élève n'atteint pas la ligne au moment du signal sonore 2x de suite (plus de 5m de retard), le test s'arrête. On note le numéro du palier atteint par l'élève à la fin du test.

[Course de niveau \(niveaux ABC\)\(pdf\)](#)

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

[Fichiers audio \(en allemand et en anglais\)](#)

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