

# Endurance – 10e à 12e année (école professionnelle): Course de 12 minutes (niveau B)

Lors de ce test, c'est la capacité à courir la plus grande distance possible pendant douze minutes qui est évaluée.



L'élève parcourt la plus grande distance possible en 12 minutes. Il essaye ainsi de trouver le juste tempo qui lui permette de courir sans s'arrêter.

[Course de 12 minutes \(niveau B\)](#) (pdf)

[Course de 12 minutes \(niveau B\): 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