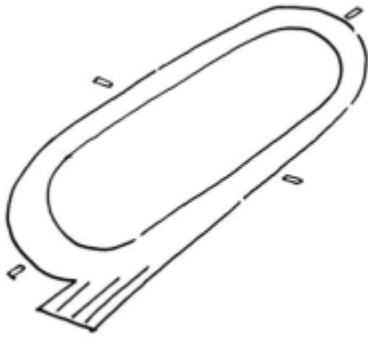


Endurance – 7e à 9e année: Course de 2 km (niveaux ABC)

Dans ce test, l'élève court sans interruption pendant une durée prolongée et à une fréquence cardiaque élevée voire soutenue.



Courir 2 km sans pause sur une piste d'athlétisme de 400m ou 300m ou sur une autre surface plane exactement mesurée.

Il est conseillé aux élèves de porter une montre afin de pouvoir contrôler l'heure.

[Course de 2 km \(niveaux ABC\)](#) (pdf)

[Course de 2 km \(niveaux ABC\): 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