

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

Dans ce test, les élèves courent pendant huit minutes sans s'arrêter. Ils entraînent ainsi leur capacité d'endurance.



Les élèves courent durant huit minutes sans s'arrêter. Ils courent à leur rythme, mais sans s'arrêter. Les élèves doivent toujours rester en mouvement pour que l'essai soit réussi.

[Course de huit minutes \(niveau A\)](#) (pdf)

[Course de huit minutes \(niveau A\): 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