

# Endurance - 10e à 12e année (école professionnelle): Entraînement à la course d'endurance (niveau C)

Dans ce test, l'élève élabore un plan d'entraînement pour améliorer son endurance de façon ciblée.



L'élève élabore un plan d'entraînement (programme d'entraînement de trois mois) pour améliorer sa performance d'endurance. L'amélioration de la performance est mesurée par un retest du test de Cooper.

[Entraînement à la course d'endurance \(niveau C\)](#) (pdf)

[Entraînement à la course d'endurance \(niveau C\): 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