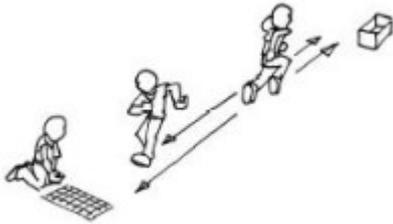


Endurance – 1re à 2e année: Jeu de course (niveau A)

L'objectif de ce test est de solliciter son corps pendant une durée prolongée pour améliorer sa capacité aérobie.



Chaque groupe doit amener ses jetons du carton à chaussures vers le carton de loto de l'autre côté de la salle. Mais chaque élève ne peut emmener qu'un seul jeton par trajet.

Deux élèves qui ne courent pas, contrôlent les jetons amenés et les placent sur le carton de loto. Ils mettent de côté les «mauvais» jetons, que l'élève qui court doit ramener dans la boîte à chaussures.

Les élèves doivent commencer doucement, car il faut tenir huit minutes sans interruption.

[Jeu de course \(niveau A\)](#) (pdf)

[Jeu de course \(niveau A\): 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