

# Endurance - 10e à 12e année (lycée/gymnase): Course de 12 minutes (niveaux ABC)

Dans ce test, les élèves appliquent les principes de base de l'endurance pour entraîner cette capacité lors de la course de 12 minutes.



En 12 minutes, les élèves tentent de parcourir la plus grande distance possible.

Idéalement, le test devrait se faire sur une piste d'athlétisme avec une marque tous les 50 mètres.

[Course de 12 minutes \(niveaux ABC\)\(pdf\)](#)

[Course de 12 minutes \(niveaux ABC\): 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**