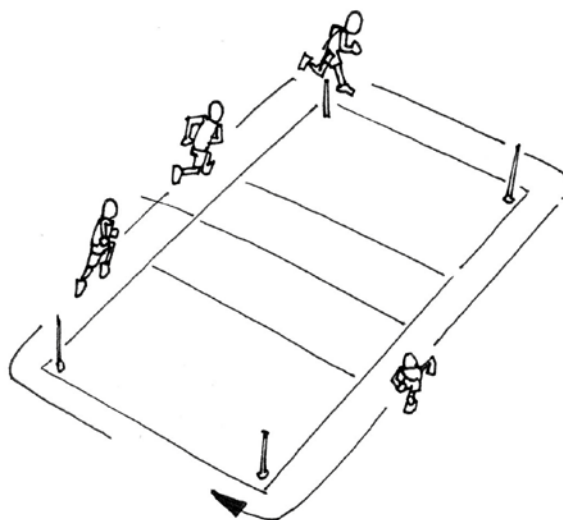




Degré	1 ^{re} à 2 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Endurance
Compétence	Solliciter son corps pendant une durée prolongée pour améliorer sa capacité aérobie
Niveau A	Je cours pendant quelques minutes sans m'arrêter, ni marcher. Je parcours une courte distance.
Niveau B	Je cours pendant plusieurs minutes sans m'arrêter, ni marcher. Je parcours une distance moyenne ou j'effectue une tâche supplémentaire.
Niveau C	Je cours pendant plusieurs minutes sans m'arrêter, ni marcher. Je parcours une grande distance.



Course d'endurance: courir 8 minutes (ABC)

Description de la tâche

Les élèves courent autour du terrain de volley pendant 8 minutes. La course d'endurance s'effectue par groupes de 10 élèves au maximum. Pendant la course, indiquer chaque minute le temps qu'il reste. Au terme des 8 minutes, tous les élèves s'arrêtent et s'assoient sur le sol sur place.

Evaluation/Exigences

Niveau A: 12 - 23 tours complets (env. 650 m - 1300 m)

Niveau B: 24 - 27 tours complets (env. 1300 m - 1500 m)

Niveau C: ≥ 28 tours complets (≥ env. 1500 m)

Critères d'observation

Il n'est pas permis de marcher.

Consignes aux élèves

«Pour ce test, vous devez courir 8 minutes sans vous arrêter. Placez-vous derrière la ligne de départ. Courez autour du terrain de volley à votre rythme. Ne commencez donc pas trop vite, car vous devez tenir 8 minutes! Vous n'êtes pas autorisés à marcher. Avant la fin des minutes, je compte à rebours les 5 dernières secondes 5-4-3-2-1. À 1, arrêtez-vous et asseyez-vous sur le sol». Le signal de départ est: «à vos marques – prêts – partez!»

Mise en place

La piste est délimitée par le tour du terrain de volley (9 x 18m). Des piquets sont disposés dans les coins (50 cm vers l'intérieur) ainsi qu'à intervalles réguliers sur la longueur du terrain. Un tour de terrain complet mesure 54 m.

Matériel

6 piquets, 1 chronomètre, 1 mètre ruban, matériel pour écrire pour chaque équipe, év. dossards pour identifier les élèves.

Source	Bös, K. & Tittlbach, S. (2002). Motorische Tests für Schule und Verein, für Jung und Alt. In <i>Sport-Praxis. Sonderheft</i> . Wiebelsheim: Limpert.	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	env. 10 minutes pour 10 enfants
	Organisation	Les élèves forment des paires: 1 personne court pendant que l'autre note le nombre de tours. La course d'endurance devrait être exercée de manière constructive sur une période assez importante avant le test. Le recours à de la musique pendant le test peut être motivant.
	Personnes évaluées	max. 10 élèves
	Problèmes	Les élèves ne doivent pas continuer à courir après les 8 minutes, mais s'asseoir immédiatement.