qeps.ch
Qualité de l'éducation physique et sportive

Degré	10e à 12e année (école professionnelle)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Endurance
Compétence	Appliquer les principes de base de l'endurance pour entraîner cette capacité
Niveau A	Je bouge pendant une durée prolongée.

Course de huit minutes

Description de la tâche

Les élèves courent durant 8 minutes sans s'arrêter.

Evaluation/Exigences

Pour réussir le test, l'élève doit courir pendant 8 minutes de façon ininterrompue.

Critères d'observation

- Pas de pause (interruption) pendant la course.

Consignes aux élèves

«Courez à votre rythme, mais sans vous arrêter pendant 8 minutes. Vous devez toujours rester en mouvement pour que l'essai soit réussi.»

Mise en place

En salle, possibilité de courir en huit (placer les cônes dans les coins du terrain de volley-ball).
En plein air, l'enseignant doit pouvoir observer toute la distance parcourue.

Matériel

Chronomètre, en salle év. quatre cônes

Source

Commission fédérale de sport (éd.). (1999*). Education physique, Manuel 6, 10e-13e année scolaire.* Berne: OCFIM. Brochure 2, p. 4.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	8 min., compter 10 min. supplémentaires pour l'échauffement
Organisation	En salle ou en plein air. En plein air, l'enseignant doit pouvoir observer toute la distance parcourue. Lors de la course en huit en salle, diviser la classe en deux. Une partie court, l'autre compte les tours. Cela peut constituer un attrait supplémentaire pour la qualité de la performance chez les élèves disposant d'une bonne endurance.
Personnes évaluées	Toute la classe part en même temps (sauf pour la variante en huit et comptant les tours).
Problèmes	Les élèves disposant d'une bonne endurance sont peu sollicités lors de la course en plein air. L'enseignant doit pouvoir garder la vue d'ensemble sur le parcours en plein air.

© Confédération suisse, Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin