



Degré	10 ^e à 12 ^e 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.



Natation (A)

Description de la tâche	Les élèves nagent pendant 10 minutes.
Evaluation/Exigences	Pour réussir le test, les élèves doivent nager 10 minutes sans interruption.
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">Aucune pause/interruption durant les 10 minutes.
Consignes aux élèves	«Nagez sans vous arrêter pendant 10 minutes. Vous devez avancer constamment pour que le test soit réussi.»
Mise en place	-
Matériel	Chronomètre, piscine
Source	-
Aspects pratiques et indications pédagogiques	<p>Durée 10 minutes pour l'échauffement, 10 minutes pour le test</p> <p>Organisation Dans une piscine couverte ou découverte. L'enseignant doit obligatoirement avoir une vue d'ensemble de tout le parcours dans le bassin.</p> <p>Personnes évaluées Toute la classe part en même temps</p> <p>Problèmes Les élèves disposant d'une bonne endurance ne sont pas très sollicités. L'enseignant doit pouvoir garder la vue d'ensemble et observer l'intégralité du parcours dans le bassin.</p>