



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 B	Je dispose d'une endurance satisfaisante (pour ma classe d'âge).



Course de 12 minutes

Description de la tâche	L'élève parcourt la plus grande distance possible en 12 minutes.
Evaluation/Exigences	L'élève doit au moins faire une performance «satisfaisante» pour sa catégorie d'âge La course doit être effectuée sans pause (c'est-à-dire sans s'arrêter, ni marcher)
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">• Pas de pause (interruption) pendant la course• L'élève doit au moins faire une performance «satisfaisante».
Consignes aux élèves	«Couvrez sans pause pendant 12 minutes et aussi loin que possible. Essayez de trouver votre rythme de manière à ne pas devoir vous arrêter, ni marcher.»
Mise en place	Idéalement sur une piste d'athlétisme, une marque tous les 50m
Matériel	Chronomètre, 8 cônes
Source	Schneider, F.J. (2002). Revision des Cooper-Tests. <i>Sportunterricht</i> (51) 5, S.139-147. Jonath, Krempel. (1982). <i>Konditionstraining Training, Technik, Taktik</i> . Hamburg: rororo Verlag.
Aspects pratiques et indications pédagogiques	<p>Durée 12 min. par groupe, compter 10 min. supplémentaires pour l'échauffement</p> <p>Organisation La moitié de la classe compte les tours pour les personnes testées, ensuite les rôles sont inversés. Idéalement, réaliser le test sur une piste d'athlétisme. Sinon mesurer un parcours circulaire (avec intervalles de 50m)</p> <p>Personnes évaluées Une moitié de classe par course</p> <p>Problèmes La course des 12 minutes jouit d'une réputation négative auprès des élèves. Il est nécessaire de bien structurer l'entraînement de l'endurance pour éviter que les élèves ne perçoivent cette course comme un élément négatif.</p>

Annexe 2: Echelle d'évaluation pour «Course de 12 minutes»

Garçons	15 ans	16 ans	17 ans	18-22 ans
excellent	3000 m	3050 m	3100 m	3150 m
très bien	2800 m	2850 m	2900 m	2950 m
bien	2400 m	2450 m	2500 m	2550 m
satisfaisant	2000 m	2050 m	2100 m	2150 m
suffisant	1700 m	1750 m	1800 m	1850 m
insuffisant	1400 m	1450 m	1500 m	1550 m
Filles	15 ans	16 ans	17 ans	18-22 ans
excellent	2700 m	2750 m	2800 m	2850 m
très bien	2500 m	2550 m	2600 m	2650 m
bien	2100 m	2150 m	2200 m	2250 m
satisfaisant	1700 m	1750 m	1800 m	1850 m
suffisant	1400 m	1450 m	1500 m	1550 m
insuffisant	1100 m	1150 m	1200 m	1250 m

d'après Schneider, F.J. (2002). Revision des Cooper-Tests. *Sportunterricht* (51) 5, p. 139-147.