



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 C	J'applique des connaissances spécifiques dans le domaine de l'endurance pour améliorer mon endurance de façon ciblée.



Entraînement à la course d'endurance

Description de la tâche	L'élève élabore un plan d'entraînement (programme d'entraînement de 3 mois) pour améliorer sa performance d'endurance. L'amélioration de la performance est mesurée par un retest du test de Cooper.								
Evaluation/Exigences	L'élève documente la période d'entraînement dans un journal. L'amélioration par rapport au 1 ^{er} test de Cooper devrait être d'au moins 10%. Pour des valeurs de plus de 3100m dans le 1 ^{er} test de niveau B, le second test doit être au moins aussi bon.								
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">• L'élève présente un plan / journal d'entraînement.• Une amélioration de la performance peut être constatée au terme de la période d'entraînement.								
Consignes aux élèves	«Grâce à un entraînement ciblé, il devrait être possible d'améliorer la performance du test de Cooper d'au moins 10%. Choisissez un sport d'endurance qui vous motive, et pratiquez-le au moins 3x par semaine selon un plan d'entraînement que nous aurons discuté ensemble. Tenez un journal d'entraînement pour documenter vos performances. Dans 3 mois, nous referons le test de Cooper et comparerons les résultats.»								
Mise en place	L'entraînement a lieu de manière individuelle en dehors des heures de cours, et doit être organisé par l'élève.								
Matériel	Journal d'entraînement								
Source	Mengisen, W. & Müller, R. (1998). <i>ready, steady, go. Livet d'éducation physique pour les écoles supérieures et professionnelles</i> . Berne: CFS. Schneider, F.J. (2002). Revision des Cooper-Tests. <i>Sportunterricht (51) 5</i> , S.139-147. Jonath, Krempel. (1982). <i>Konditionstraining Training, Technik, Taktik</i> . Hamburg: rororo Verlag.								
Aspects pratiques et indications pédagogiques	<table><tr><td>Durée</td><td>Contrôle continu de l'enseignant durant 3 mois 2e test de Cooper: 12 min., compter 10 min. supplémentaires pour l'échauffement</td></tr><tr><td>Organisation</td><td>Idéalement, d'autres élèves, voire toute la classe est motivée à refaire le test de Cooper. Sinon, le reste de la classe est occupé de manière autonome pendant la leçon.</td></tr><tr><td>Personnes évaluées</td><td>1 personne testée</td></tr><tr><td>Problèmes</td><td>En fonction du sport d'endurance choisi, l'effet de l'entraînement ne se répercute pas sur la course. Le second test de Cooper doit év. être organisé pour un seul élève par classe. Cela peut amener à pour la personne testée et avoir une influence négative sur la performance. Ce test exige beaucoup de temps et une compétence approfondie de l'enseignant en matière de sports d'endurance (élaboration/conseil pour le plan d'entraînement).</td></tr></table>	Durée	Contrôle continu de l'enseignant durant 3 mois 2e test de Cooper: 12 min., compter 10 min. supplémentaires pour l'échauffement	Organisation	Idéalement, d'autres élèves, voire toute la classe est motivée à refaire le test de Cooper. Sinon, le reste de la classe est occupé de manière autonome pendant la leçon.	Personnes évaluées	1 personne testée	Problèmes	En fonction du sport d'endurance choisi, l'effet de l'entraînement ne se répercute pas sur la course. Le second test de Cooper doit év. être organisé pour un seul élève par classe. Cela peut amener à pour la personne testée et avoir une influence négative sur la performance. Ce test exige beaucoup de temps et une compétence approfondie de l'enseignant en matière de sports d'endurance (élaboration/conseil pour le plan d'entraînement).
Durée	Contrôle continu de l'enseignant durant 3 mois 2e test de Cooper: 12 min., compter 10 min. supplémentaires pour l'échauffement								
Organisation	Idéalement, d'autres élèves, voire toute la classe est motivée à refaire le test de Cooper. Sinon, le reste de la classe est occupé de manière autonome pendant la leçon.								
Personnes évaluées	1 personne testée								
Problèmes	En fonction du sport d'endurance choisi, l'effet de l'entraînement ne se répercute pas sur la course. Le second test de Cooper doit év. être organisé pour un seul élève par classe. Cela peut amener à pour la personne testée et avoir une influence négative sur la performance. Ce test exige beaucoup de temps et une compétence approfondie de l'enseignant en matière de sports d'endurance (élaboration/conseil pour le plan d'entraînement).								

Annexe 1: 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.