



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 d'endurance de natation

Description de la tâche

L'élève élabore un plan d'entraînement pour améliorer sa performance d'endurance par un programme d'entraînement de 3 mois. L'amélioration de la performance est mesurée par un re-test de «Natation (B)».

Evaluation/Exigences

L'élève documente la période d'entraînement dans un journal. L'amélioration par rapport au 1^{er} test devrait être d'au moins 10%. Pour des valeurs de plus de 800m dans le 1^{er} test de niveau B, le second test doit être au moins aussi bon.

Critères d'observation

- 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 natation 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 natation 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

-

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	Contrôle continu de l'enseignant durant 3 mois Re-test: 15 min., compter 10 min. supplémentaires pour l'échauffement
Organisation	Idéalement, d'autres élèves, voire toute la classe est motivée à refaire le test. Sinon, le reste de la classe est occupé de manière autonome pendant la leçon.
Personnes évaluées	1 personne
Problèmes	En fonction du sport d'endurance choisi, l'effet de l'entraînement ne se répercute pas sur la natation. 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: Tableau d'évaluation pour «Natation (C)»

Garçons	15 ans	16 ans	17 ans	18 - 22 ans
Excellent	1075 m	1100 m	1125 m	1150 m
Très bien	925 m	950 m	975 m	1000 m
Bien	775 m	800 m	825 m	850 m
Satisfaisant	625 m	650 m	675 m	700 m
Suffisant	475 m	500 m	525 m	550 m
Insuffisant	325 m	350 m	375 m	400 m
Filles	15 ans	16 ans	17 ans	18 - 22 ans
Excellent	875 m	900 m	925 m	950 m
Très bien	750 m	775 m	800 m	825 m
Bien	625 m	650 m	675 m	700 m
Satisfaisant	500 m	525 m	550 m	575 m
Suffisant	375 m	400 m	425 m	450 m
Insuffisant	250 m	275 m	300 m	325 m