



Degré	10 <sup>e</sup> à 12 <sup>e</sup> 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 bike

<b>Description de la tâche</b>	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 «Bike (B)».	
<b>Evaluation/Exigences</b>	L'élève documente la période d'entraînement dans un journal. L'amélioration par rapport au 1 <sup>er</sup> test devrait être d'au moins 10%. Pour des valeurs de plus de 15 km dans le 1 <sup>er</sup> test de niveau B, le second test doit être au moins aussi bon.	
<b>Critères d'observation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève présente un plan / journal d'entraînement.</li> <li>• Une amélioration de la performance peut être constatée au terme de la période d'entraînement.</li> </ul>	
<b>Consignes aux élèves</b>	«Grâce à un entraînement ciblé, il devrait être possible d'améliorer la performance du test de «bike» 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 «bike» et comparerons les résultats.»	
<b>Mise en place</b>	L'entraînement a lieu de manière individuelle en dehors des heures de cours, et doit être organisé par l'élève.	
<b>Matériel</b>	Journal d'entraînement	
<b>Source</b>	-	
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	Durée	Contrôle continu de l'enseignant durant 3 mois 2 <sup>e</sup> test bike (B): 30 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 le bike. 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 «Bike (C)»

<b>Garçons</b>	<b>15 ans</b>	<b>16 ans</b>	<b>17 ans</b>	<b>18 - 22 ans</b>
Excellent	15.0 km	15.3 km	15.6 km	15.9 km
Très bien	13.8 km	14.1 km	14.4 km	14.7 km
Bien	11.4 km	11.7 km	12.0 km	12.3 km
Satisfaisant	9.0 km	9.3 km	9.6 km	9.9 km
Suffisant	7.2 km	7.5 km	7.8 km	8.1 km
Insuffisant	5.4 km	5.7 km	6.0 km	6.3 km
<b>Filles</b>	<b>15 ans</b>	<b>16 ans</b>	<b>17 ans</b>	<b>18 - 22 ans</b>
Excellent	13.2 km	13.5 km	13.8 km	14.1 km
Très bien	12.0 km	12.3 km	12.6 km	12.9 km
Bien	9.6 km	9.9 km	10.2 km	10.5 km
Satisfaisant	7.2 km	7.5 km	7.8 km	8.1 km
Suffisant	5.4 km	5.7 km	6 km	6.3 km
Insuffisant	3.6 km	3.9 km	4.2 km	4.5 km