



|                   |  |
|-------------------|--|
| Degré             | 7 <sup>e</sup> à 9 <sup>e</sup> année  |
| Aspect            | Compétences disciplinaires   |
| Aspect spécifique | Connaissances relatives à l'endurance  |
| Compétence        | Connaître les principes de base de l'endurance pour entraîner cette capacité   |
| Niveau B          | Je reconnais un entraînement d'endurance et l'effet d'un entraînement d'endurance régulier. Je connais plusieurs sports d'endurance. |



## Connaissances relatives à l'entraînement de l'endurance (B)

### Description de la tâche

Test écrit comportant des questions sur l'endurance et l'entraînement de l'endurance. C'est aux élèves de formuler eux-mêmes les réponses (pas de réponses pré-formulées à cocher).

Exemples de questions (réponses entre parenthèses):

- Qu'entend-on par endurance? (Capacité de maintenir une performance sur une longue durée malgré la fatigue.)
- Comment se caractérise une bonne endurance? (Le corps se fatigue moins vite et récupère mieux.)
- De quelle intensité doivent être mes efforts lors de l'entraînement d'endurance? (Mes efforts doivent être assez intenses. Indication du pouls: p.ex. règle de base: 170 moins la moitié de l'âge; mon pouls devrait dépasser les 150 battements par minute.)
- Pendant combien de temps dois-tu soumettre ton corps à l'effort pour améliorer ton endurance? (Au moins 10 minutes, si possible plus longtemps.)
- Combien de fois par semaine devrais-tu t'entraîner? (2-3 fois)
- Quels sont les effets d'un entraînement d'endurance régulier? Améliore le système cardiovasculaire et la capacité de régénération, renforce le système immunitaire, améliore l'attention et la mémoire à court terme grâce à une meilleure irrigation sanguine du cerveau, stimule la bonne humeur, aide à éliminer le stress.)
- Nomme différents sports d'endurance. (p.ex: jogging, natation, vélo, inline-skating, jeux de balles avec course, aérobic, danse.)

### Evaluation/Exigences

- Définition ou description correcte de l'endurance, l'intensité de l'effort (au moins une indication correcte) et le nombre correct d'entraînements par semaine sont nommés.
- Au moins deux effets de l'entraînement d'endurance sont nommés.
- 3 sports d'endurance sont nommés (réponses correctes voir ci-dessus.)

### Critères d'observation

-

### Consignes aux élèves

«Vous avez 20 minutes pour répondre aux questions sur l'endurance et l'entraînement de l'endurance.»

### Mise en place

-

### Matériel

Feuille d'interrogation

**Source**

Commission fédérale de sport (éd.). (1997). *Education physique, Manuel 5, 6<sup>e</sup>-9<sup>e</sup> année scolaire*. Berne: OCFIM. Brochure , p. 4.  
Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2005). *Sportheft Sekundarstufe 1*. Horgen: bm-sportverlag.ch. S. 17.  
Imhof, Ch., Partoll, A. & Wyss, T.(2006). *tippfit. Bewegung verstehen, erleben, geniessen*. Bern: Schulverlag blmv AG. S. 54ff

**Aspects pratiques et indications pédagogiques**

|                    |  |
|--------------------|--|
| Durée              | 20 min. pour toute la classe   |
| Organisation       | Dans la mesure du possible, ne pas faire l'interrogation pendant la leçon de sport.<br>Possibilité de lier le test à la leçon de biologie. |
| Personnes évaluées | Toute la classe  |
| Problèmes          | -  |