



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 C	Je planifie seul mon entraînement d'endurance.



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

<b>Description de la tâche</b>	Planifier de manière autonome son propre entraînement d'endurance. Tenir un plan d'entraînement écrit (p. ex. hebdomadaire) et documenter les entraînements effectués. Réfléchir au processus et au plan d'entraînement après 4 semaines d'entraînement au plus tôt.
<b>Evaluation/Exigences</b>	<p>Remis d'un plan et/ou d'une documentation d'entraînement personnel de l'endurance: Le plan et/ou la documentation d'entraînement comportent les points suivants:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2-3 entraînements par semaine</li><li>• Durée de chaque entraînement</li><li>• Réflexion sur le processus d'entraînement et appréciation du plan d'entraînement (prise de position obligatoire Exemples: s'est avéré efficace, je changerais...)</li></ul> <p>Pas obligatoire pour réussir le test (mais judicieux):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Intensité de l'entraînement (indication du pouls ou description de l'intensité «très difficile», «difficile» ou «facile», «moyen», «dur»)</li><li>• Combiner différents types de sport.</li></ul>
<b>Critères d'observation</b>	-
<b>Consignes aux élèves</b>	«Etablissez votre plan personnel d'entraînement de l'endurance. Créez un plan hebdomadaire en tenant compte du plan horaire, du chemin parcouru pour vous rendre à l'école et des activités physiques à l'école ou pendant les loisirs. Votre plan d'entraînement doit comporter les indications sur la fréquence, la durée et si possible l'intensité de l'entraînement (pouls ou indications du type "très difficile", "difficile" ou "facile"). Il est judicieux d'inclure différents types de sports d'endurance. Le mieux est de tenir un journal d'entraînement.»
<b>Mise en place</b>	-
<b>Matériel</b>	Modèle de journal d'entraînement
<b>Source</b>	Commission fédérale de sport (éd.). (1997). <i>Education physique, Manuel 5, 6<sup>e</sup>-9<sup>e</sup> année scolaire</i> . Berne: OCFIM. Brochure 4, p. 4. Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2005). <i>Sportheft Sekundarstufe 1</i> . Horgen: bm-sportverlag.ch. S. 17. Imhof, Ch., Partoll, A. & Wyss, T. (2006). <i>tippfit. Bewegung verstehen, erleben, geniessen</i> . Bern: Schulverlag blmv AG. S. 54ff
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	Durée Individuelle pour chaque élève Organisation Chaque élève établit, en tenant compte des points mentionnés ci-dessus, son propre plan d'entraînement ou journal d'entraînement. Personnes évaluées 1 élève Problèmes -

Annexe 1: Modèle d'un journal d'entraînement servant à la planification de l'entraînement d'endurance

Journal d'entraînement de:			Semaine n°:		
Date, du:		au:			
Intensité planifiée cette semaine:		<input type="checkbox"/> facile	<input type="checkbox"/> moyen	<input type="checkbox"/> dur	
Unités planifiées cette semaine:					
	<b>Sport</b>	<b>Durée</b> (minutes)	<b>Intensité</b> (facile, moyen, dur)	<b>Récupération</b>	<b>Motivation</b>
<b>lu</b>					
<b>ma</b>					
<b>me</b>					
<b>je</b>					
<b>ve</b>					
<b>sa</b>					
<b>di</b>					
<b>TOTAL</b>					
<b>Remarques</b>					