



Degré	1 ^{re} à 2 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Endurance
Compétence	Solliciter son corps pendant une durée prolongée pour améliorer sa capacité aérobie
Niveau B	Je cours pendant plusieurs minutes sans m'arrêter, ni marcher. Je parcours une distance moyenne ou j'effectue une tâche supplémentaire.



Course d'obstacles

Description de la tâche

Les élèves courent pendant 8 minutes sans interruption sur un parcours ou un terrain délimité et parsemé d'obstacles. La distance parcourue est sans importance. Idéalement, le terrain est plat et comporte des obstacles naturels, tels que des troncs d'arbres.

Evaluation/Exigences

Le test est réussi lorsque les élèves courent 8 minutes sans s'arrêter.

Critères d'observation



- Course d'endurance sans interruption en sautant ou franchissant des obstacles



- Marcher ou s'arrêter

Consignes aux élèves

«Courez pendant 8 minutes sur ce parcours/terrain sans vous arrêter. Imaginez que vous êtes un cheval, un chevreuil ou une gazelle et sautez régulièrement par-dessus un obstacle qui se trouve sur votre chemin. Veillez à partir assez lentement pour tenir 8 minutes sans vous arrêter, ni marcher.»

Mise en place

Parcours ou terrain délimité en plein air – idéalement en forêt

Matériel

Obstacles (naturels), chronomètre, 3 – 4 sautoirs, matériel de délimitation

Source

-

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	8 minutes
Organisation	Toute la classe court en même temps, l'enseignant choisit 3 ou 4 élèves qu'il observe pour le test. Ces élèves portent un sautoir de couleur. Avant le test, il est important d'avoir entraîné la course de manière constructive pendant une certaine période.
Personnes évaluées	3 ou 4 élèves
Problèmes	En l'absence d'obstacles naturels, ceux-ci seront remplacés par des engins de la salle de gym.