



Degré	10 ^e à 12 ^e année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Endurance
Compétence	Appliquer les principes de base de l'endurance pour entraîner cette capacité
Niveau A	Je dispose d'une endurance satisfaisante (pour ma classe d'âge).
Niveau B	Je dispose d'une bonne endurance (pour ma classe d'âge).
Niveau C	Je dispose d'une excellente endurance (pour ma classe d'âge).



Inline Skate (ABC)

Description de la tâche	En 20 minutes, les élèves tentent de parcourir la plus grande distance possible.	
Evaluation/Exigences	L'élève doit au moins faire une performance «satisfaisante» (niveau A), «bien» (niveau B) ou «très bien» (niveau C) pour sa catégorie d'âge. Le parcours doit être effectué sans interruptions.	
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">• Le parcours est effectué sans interruptions.• L'élève réalise au moins une performance «satisfaisante».	
Consignes aux élèves	«Parcourez la plus grande distance possible en 20 minutes, sans vous arrêter.»	
Mise en place	Mesurer préalablement un parcours. Le parcours ne devrait pas comporter trop de montées. Choisir si possible un parcours avec 2 tournants pour garder une vue d'ensemble.	
Matériel	Chronomètre, 2 marques	
Source	-	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	20 min., compter 10 min. supplémentaires pour l'échauffement
	Organisation	La moitié de la classe compte les tours pour les personnes testées, ensuite on inverse les rôles. Mesurer les distances de 100m sur un parcours circulaire.
	Personnes évaluées	Une moitié de la classe à la fois
	Problèmes	Un entraînement régulier de l'endurance est nécessaire pour que les élèves ne ressentent pas ce test de manière négative.

Annexe 1: Echelle d'évaluation pour «Inline Skate (ABC)»

Garçons		15 ans	16 ans	17 ans	18-22 ans
excellent	Niveau C	10.0 km	10.2 km	10.4 km	10.6 km
très bien	Niveau B	9.2 km	9.4 km	9.6 km	9.8 km
bien		7.6 km	7.8 km	8.0 km	8.2 km
satisfaisant	Niveau A	6.0 km	6.2 km	6.4 km	6.6 km
suffisant		4.8 km	5.0 km	5.2 km	5.4 km
insuffisant		3.6 km	3.8 km	4.0 km	4.2 km
Filles		15 ans	16 ans	17 ans	18-22 ans
excellent	Niveau C	8.8 km	9.0 km	9.2 km	9.4 km
très bien	Niveau B	8.0 km	8.2 km	8.4 km	8.6 km
bien		6.4 km	6.6 km	6.8 km	7.0 km
satisfaisant	Niveau A	4.8 km	5.0 km	5.2 km	5.4 km
suffisant		3.6 km	3.8 km	4.0 km	4.2 km
insuffisant		2.4 km	2.6 km	2.8 km	3.0 km