



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).



Bike (ABC)

Description de la tâche	Les élèves parcourent la plus grande distance possible en 30 minutes sans s'arrêter.	
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"> • Aucune pause/interruption. • Les élèves obtiennent au moins un résultat «satisfaisant». 	
Consignes aux élèves	«Essayez de parcourir la plus grande distance possible en 30 minutes sans vous arrêter.»	
Mise en place	Un parcours doit être mesuré et défini préalablement. Prévoir un parcours sans trop de montées. Le plus judicieux est de prévoir un parcours avec 2 tournants afin de pouvoir garder une vue d'ensemble.	
Matériel	Chronomètre, 2 marquages	
Source	-	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	30 min., prévoir 10 min. supplémentaires pour l'échauffement
	Organisation	Une moitié de la classe compte les tours pour les personnes évaluées. On échange ensuite les rôles. Sur un parcours circulaire, mesurer des tronçons intermédiaires. Il est également possible de mesurer la distance à l'aide d'un compteur kilométrique (si disponible).
	Personnes évaluées	Une moitié de classe à la fois
	Problèmes	Un entraînement préalable de l'endurance est nécessaire pour que l'expérience ne soit pas négative pour les élèves. Les dépassements peuvent être risqués, c'est pourquoi il y a lieu de fixer des règles adéquates.

Annexe 1: Tableau d'évaluation pour Bike (ABC)

Garçons		15 ans	16 ans	17 ans	18 - 22 ans
Excellent	Niveau C	15.0 km	15.3 km	15.6 km	15.9 km
Très bien	Niveau B	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	Niveau A	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
Filles		15 ans	16 ans	17 ans	18 - 22 ans
Excellent	Niveau C	13.2 km	13.5 km	13.8 km	14.1 km
Très bien	Niveau B	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	Niveau A	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