



Degré	10 ^e à 12 ^e année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Planification d'entraînement
Compétence	Mettre en pratique des connaissances de la théorie de l'entraînement. Développer et appliquer des programmes d'entraînement.
Niveau C	Je crée et applique un programme d'entraînement de douze semaines.



Entraînement d'endurance

Description de la tâche	L'élève élabore un plan d'entraînement (programme d'entraînement de 3 mois) pour améliorer sa performance d'endurance. L'amélioration de la performance est mesurée par un nouveau test.
Evaluation/Exigences	L'élève documente la période d'entraînement dans un journal. L'amélioration par rapport au 1 ^{er} test devrait être d'au moins 10%. Pour des valeurs de plus de 3100m (test de Cooper), 10km (inline skate), 15km (bike) ou 800m (natation) dans le premier test, le second test du sport choisi doit être au moins aussi bon.
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">• L'élève présente un plan / journal d'entraînement.• Une amélioration de la performance peut être constatée au terme de la période d'entraînement.
Consignes aux élèves	«Grâce à un entraînement ciblé, il devrait être possible d'améliorer la performance du test d'au moins 10%. Choisissez un sport d'endurance qui vous motive, et pratiquez-le au moins 3x par semaine selon un plan d'entraînement que nous aurons discuté ensemble. Tenez un journal d'entraînement pour documenter vos performances. Dans 3 mois, nous referons le test dans le sport choisi et comparerons les résultats.»
Mise en place	L'entraînement a lieu de manière individuelle en dehors des heures de cours, et doit être organisé par l'élève.
Matériel	Journal d'entraînement
Source	Mengisen, W. & Müller, R. (1998). <i>ready, steady, go. Livet d'éducation physique pour les écoles supérieures et professionnelles</i> . Berne: CFS. Schneider, F.J. (2002). Revision des Cooper-Tests. <i>Sportunterricht (51) 5</i> , S.139-147. Krempel, J. (1982). <i>Konditionstraining Training, Technik, Taktik</i> . Hamburg: rororo Verlag.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	Contrôle continu de l'enseignant durant 3 mois Retest selon fiches de test endurance, compter 10 min. supplémentaires pour l'échauffement
Organisation	Idéalement, d'autres élèves, voire toute la classe est motivée à refaire le test. Sinon, le reste de la classe est occupé de manière autonome pendant la leçon.
Personnes évaluées	1 personne testée
Problèmes	En fonction du sport d'endurance choisi, l'effet de l'entraînement ne se répercute pas sur chaque sport. Ce test exige beaucoup de temps et une compétence approfondie de l'enseignant en matière de sports d'endurance (élaboration/conseil pour le plan d'entraînement).

Course de 12 minutes (test de Cooper)

Garçons		15 ans	16 ans	17 ans	18-22 ans
excellent	Niveau C	3000 m	3050 m	3100 m	3150 m
très bien	Niveau B	2800 m	2850 m	2900 m	2950 m
bien		2400 m	2450 m	2500 m	2550 m
satisfaisant	Niveau A	2000 m	2050 m	2100 m	2150 m
suffisant		1700 m	1750 m	1800 m	1850 m
insuffisant		1400 m	1450 m	1500 m	1550 m
Filles		15 J.	16 J.	17 J.	18 - 22 J.
excellent	Niveau C	2700 m	2750 m	2800 m	2850 m
très bien	Niveau B	2500 m	2550 m	2600 m	2650 m
bien		2100 m	2150 m	2200 m	2250 m
satisfaisant	Niveau A	1700 m	1750 m	1800 m	1850 m
suffisant		1400 m	1450 m	1500 m	1550 m
insuffisant		1100 m	1150 m	1200 m	1250 m

d'après Schneider, F.J. (2002). Revision des Cooper-Tests. *Sportunterricht* (51) 5, p. 139-147.

Inline skate

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

Natation

Garçons		15 ans	16 ans	17 ans	18-22 ans
excellent	Niveau C	1075 m	1100 m	1125 m	1150 m
très bien	Niveau B	925 m	950 m	975 m	1000 m
bien		775 m	800 m	825 m	850 m
satisfaisant	Niveau A	625 m	650 m	675 m	700 m
suffisant		475 m	500 m	525 m	550 m
insuffisant		325 m	350 m	375 m	400 m
Filles		15 ans	16 ans	17 ans	18-22 ans
excellent	Niveau C	875 m	900 m	925 m	950 m
très bien	Niveau B	750 m	775 m	800 m	825 m
bien		625 m	650 m	675 m	700 m
satisfaisant	Niveau A	500 m	525 m	550 m	575 m
suffisant		375 m	400 m	425 m	450 m
insuffisant		250 m	275 m	300 m	325 m

Bike

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