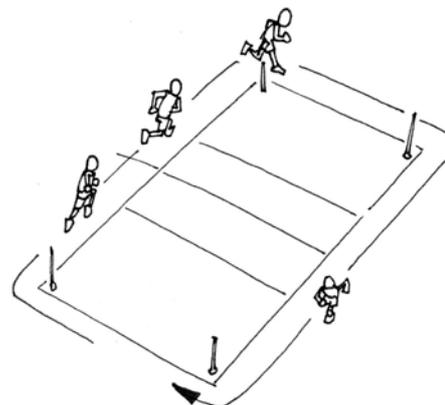




Degré	4 ^e à 6 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Endurance: condition physique
Compétence	Solliciter son corps de manière régulière pendant une durée prolongée pour améliorer sa capacité aérobie
Niveau A	Je cours pendant quelques minutes sans m'arrêter, ni marcher. Je parcours une courte distance.
Niveau B	Je cours pendant plusieurs minutes sans m'arrêter, ni marcher. Je parcours une distance moyenne.
Niveau C	Je cours pendant plusieurs minutes sans m'arrêter, ni marcher. Je parcours une grande distance.



Course de 6 minutes (ABC)

Description de la tâche

Les élèves courent autour du terrain de volley-ball pendant 6 minutes. La course d'endurance a lieu par groupes de 10 élèves au maximum. Chaque minute, l'enseignant indique le temps qu'il reste à courir. Au bout des 6 minutes, chaque personne testée s'arrête et s'assied sur le sol.

Evaluation/Exigences

Niveau A: Filles: 1000 m – 1099 m
Garçons: 1100 m – 1199 m

Niveau B: Filles: 1100 m – 1249 m
Garçons: 1200 m – 1349 m

Niveau C: Filles: plus de 1250 m
Garçons: plus de 1350 m

Critères d'observation

Il est interdit de marcher.

Consignes aux élèves

«Pour ce test, vous devez courir sans vous arrêter pendant 6 minutes. Placez-vous derrière la ligne de départ. Courez autour du terrain de volley-ball à votre rythme. Ne commencez pas trop vite, car vous devrez tenir 6 minutes! Il est interdit de marcher. Peu avant la fin des 6 minutes, je compte à rebours les secondes restantes: 5-4-3-2-1. A un, arrêtez vous, restez où vous êtes et asseyez vous sur le sol. Le signal de départ est: A vos marques – prêts – partez! Votre partenaire compte le nombre de tours et fait un trait pour chaque tour achevé sur la fiche de contrôle.»

Mise en place

Le circuit suit la délimitation du terrain de volley-ball (9 x 18m). Placer des piquets aux coins du terrain (50 cm vers l'intérieur) ainsi que sur la longueur. Un tour mesure 54 m.

Matériel

6 piquets, 1 chronomètre, 1 ruban métrique, écritoire pour chaque équipe, év. dossards pour identifier les élèves

Source

Bös, K. & Tittlbach, S. (2002) SportPraxis Sonderheft 2002. Wiebelsheim: Limpert.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée env. 10 min. pour 10 élèves

Organisation

Les élèves forment des paires: 1 personne court. L'autre compte les tours et s'occupe de la fiche de contrôle. Un exercice d'équilibre ou de corde à sauter peut éventuellement être proposé en tant qu'activité supplémentaire.

Personnes évaluées

max. 10 élèves

Problèmes

Les élèves doivent impérativement s'arrêter et s'asseoir sur place au bout des 6 min.