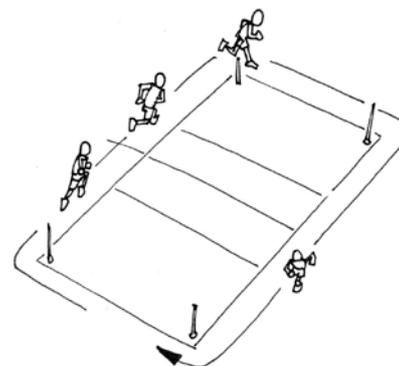




Degré	4 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Endurance: condition physique
Compétence	Solliciter son corps pendant une durée prolongée pour améliorer sa capacité aérobie
Niveau A	Je cours pendant quelques minutes sans m'arrêter, ni marcher. Je parcours 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 12 minutes (ABC)

<b>Description de la tâche</b>	Les parcourent la plus grande distance possible en 12 minutes.
<b>Evaluation/Exigences</b>	<p><i>Niveau A:</i> Filles: 1'800 – 2'099 m Garçons: 1'900 – 2'249 m</p> <p><i>Niveau B:</i> Filles: 2'100 – 2'399 m Garçons: 2'250 – 2'599 m</p> <p><i>Niveau C:</i> Filles: plus de 2'400 m Garçons: plus de 2'600 m</p>
<b>Critères d'observation</b>	Les élèves courent pendant les 12 minutes, sans s'arrêter ni marcher.
<b>Consignes aux élèves</b>	«Ce test permet d'évaluer votre endurance. Le but est de parcourir la plus grande distance possible en 12 minutes. A la fin, je compte à rebours les 5 dernières secondes: 5-4-3-2-1 et à 1 vous vous arrêtez immédiatement. Votre partenaire compte le nombre de tours et fait un trait pour chaque tour achevé sur la fiche de contrôle.»
<b>Mise en place</b>	La piste fait le tour du terrain de volley (9 x 18 m). Des piquets sont placés aux coins du terrain (50 cm vers l'intérieur) ainsi que le long du parcours. Un tour de terrain mesure 54m.
<b>Matériel</b>	4 piquets, chronomètre, matériel pour écrire pour chaque équipe, év. dossards pour identifier les élèves
<b>Source</b>	CFS. (1999). <i>Education physique. Manuel 4, Brochure 4</i> . Berne. p. 17. Commission fédérale de sport (éd.). (1999). <i>Education physique, Manuel 4, 4<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> année scolaire</i> . Berne: OCFIM. Brochure 4, p. 17.
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	<p><b>Durée</b> 15 minutes pour 10 enfants</p> <p><b>Organisation</b> 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.</p> <p><b>Personnes évaluées</b> 10 élèves testés par installation.</p> <p><b>Problèmes</b> Les élèves courent plus de 30 tours. La personne qui compte doit rester attentive. Il est possible d'effectuer le test sur une longue piste en plein air. Disposer de cônes tous les 50m.</p>