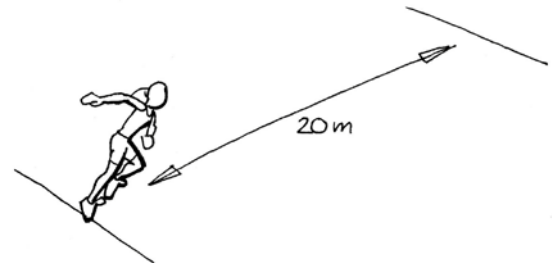




Degré	4 ^e à 6 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Endurance: condition physique
Compétence	Solliciter son corps pendant une durée prolongée pour améliorer sa capacité aérobie
Niveau A	Je cours pendant quelques minutes sans m'arrêter, ni marcher. Je parcours une courte distance.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

Description de la tâche

Les élèves courent entre deux lignes à une distance de 20m selon un rythme déterminé. La vitesse initiale est de 8 km/h et est augmentée toutes les minutes. Un signal sonore marque le virage à la ligne. On mesure le nombre de paliers parcourus. Si l'élève n'atteint pas la ligne au moment du signal sonore 2x de suite (plus de 5m de retard), le test s'arrête. On note le numéro du palier atteint pas l'élève à la fin du test.

Evaluation/Exigences

Niveau A: Filles: Niveau 6
Garçons: Niveau 7

Niveau B: Filles: Niveau 7
Garçons: Niveau 8

Niveau C: Filles: Niveau 8
Garçons: Niveau 9

Critères d'observation



- Au signal la ligne doit être touchée avec un pied



- Ne pas toucher la ligne du pied 2x de suite au signal

Consignes aux élèves

Démonstration de l'enseignant sur deux longueurs recommandée

«Pour ce test, vous devez courir des aller-retour sur une distance de 20m. Le rythme est donné par le lecteur CD: à chaque signal sonore, vous devez vous trouver à la ligne et la fouler du pied. Faites immédiatement demi-tour et parcourez à nouveau les 20m. Vous pouvez commencer en marchant, puis courir lorsque le rythme s'accélère. Vous ne devez pas vous arrêter. Si vous vous arrêtez ou si vous ne franchissez pas la ligne au signal sonore 2x de suite, le test est interrompu. Je vous démontre les premiers paliers du test.»

Mise en place	Définir une distance de 20m avec marquage de départ et du point de retour avec du ruban adhésif. Prévoir un lecteur CD.	
Matériel	Mètre ruban, ruban adhésif, lecteur CD, CD avec vitesses des paliers	
Source	Bös, K. & Tittlbach, S. (2002). <i>Motorische Tests. Sonderheft Zs. Sportpraxis</i> , p. 40. Wiebelsheim: Limpert.	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	15 min. pour toute la classe
	Organisation	Tous les élèves partent en même temps sur la ligne de départ
	Personnes évaluées	Jusqu'à 20 élèves peuvent être évalués à la fois.
	Problèmes	Lorsque la ligne suivante n'est pas atteinte dans les temps 2x de suite, le test doit être interrompu.

Annexe 1: Vitesse selon les niveaux pour la «course de niveau (ABC)»

Vitesse selon les niveaux pour la course d'endurance de niveau		
Palier (1 min.)	Vitesse (km/h)	Vitesse sur 20m, en sec. (intervalle des signaux sonores)
1	8	9.000
2	9	8.000
3	9,5	7.579
4	10	7.200
5	10,5	6.856
6	11	6.545
7	11,5	6.261
8	12	6.000
9	12,5	5.760
10	13	5.538
11	13,5	5.333
12	14	5.143
13	14,5	4.966
14	15	4.800
15	15,5	4.645
16	16	4.500
17	16,5	4.364
18	17	4.235
19	17,5	4.114
20	18	4.000
21-23	18,5	3.892

De: Bös, K. & Tittlbach, S. (2002). Motorische Tests. Sonderheft Zs. Sportpraxis, S. 40. Wiebelsheim: Limpert.