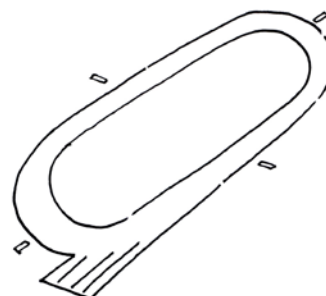




Degré	7 ^e à 9 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Endurance
Compétence	Solliciter son corps pendant une durée prolongée pour améliorer sa capacité aérobie
Niveau A	Je cours sans interruption pendant une durée prolongée et à une fréquence cardiaque élevée.
Niveau B	Je cours sans interruption pendant une durée prolongée et sur un rythme passablement soutenu.
Niveau C	Je cours sans interruption pendant une durée prolongée et sur un rythme très soutenu.



Course de 12 minutes (ABC)

Description de la tâche

Course de 12 minutes sans pause sur une piste de 400m ou 300m ou sur une autre surface plane exactement mesurée.

Evaluation/Exigences

Niveau A: La performance est suffisante.

Niveau B: La performance est bonne.

Niveau C: La performance est excellente.

Critères d'observation

Tableau d'évaluation pour course de 12 minutes:

	suffisant	bien	excellent
Filles	≥ 1600m	≥ 2100m	≥ 2700m
Garçons	≥ 1800m	≥ 2400m	≥ 3000m

Consignes aux élèves

«Couvrez sans pause pendant 12 minutes sur la piste et ne vous arrêtez que lorsque je donne le signal. Ne commencez pas trop vite, veillez à votre respiration pendant la course, concentrez-vous bien sur l'expiration. Après 12 minutes, nous tenons compte de la dernière marque dépassée.»

Mise en place

Baliser le parcours; une marque tous les 50m

Matériel

Au moins 2 chronomètres

Source

Commission fédérale de sport (éd.). (1999). *Education physique, Manuel 5, 6^e-9^e année scolaire*. Berne: OCFIM. Brochure 4, p. 13.
Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2005). *Sportheft Sekundarstufe 1*. Horgen: bm-sportverlag.ch. S. 15.
Schneider, F.J. (2002). Revision des Cooper-Tests. *Sportunterricht* 51(5), 139-147.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	1 leçon pour une classe
Organisation	Répartir les élèves en groupes de 2 ; A compte et note les tours de B; distance indiquée à 50m près (marque dépassée); inverser les rôles. Former des groupes de façon judicieuse; éviter les paires d'amis; rappeler l'importance d'une documentation précise. L'enseignant contrôle 2-3 groupes.
Personnes évaluées	Une moitié de classe par course
Problèmes	Risque de noter la marque située devant la personne testée, au lieu de la marque dépassée