



Degré	10 <sup>e</sup> à 12 <sup>e</sup> année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Endurance
Compétence	Appliquer les principes de base de l'endurance pour entraîner cette capacité
Niveau A	Je dispose d'une endurance satisfaisante (pour ma classe d'âge).
Niveau B	Je dispose d'une bonne endurance (pour ma classe d'âge).
Niveau C	Je dispose d'une excellente endurance (pour ma classe d'âge).



## Course de 12 minutes (ABC)

<b>Description de la tâche</b>	L'élève parcourt la plus grande distance possible en 12 minutes.	
<b>Evaluation/Exigences</b>	L'élève doit au moins faire une performance «satisfaisante» (niveau A), «bien» (niveau B) ou «très bien» (niveau C) pour sa catégorie d'âge. La course doit être effectuée sans pause (c'est-à-dire sans s'arrêter, ni marcher)	
<b>Critères d'observation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de pause (interruption) pendant la course</li> <li>• L'élève doit au moins faire une performance «satisfaisante».</li> </ul>	
<b>Consignes aux élèves</b>	«Courez sans pause pendant 12 minutes et aussi loin que possible. Essayez de trouver votre rythme de manière à ne pas devoir vous arrêter, ni marcher.»	
<b>Mise en place</b>	Idéalement sur une piste d'athlétisme, une marque tous les 50m	
<b>Matériel</b>	Chronomètre, 8 cônes	
<b>Source</b>	Schneider, F.J. (2002). Revision des Cooper-Tests. <i>Sportunterricht</i> (51) 5, S. 139-147. Krempel, J. (1982). <i>Konditionstraining Training, Technik, Taktik</i> . Hamburg: rororo Verlag.	
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	Durée	12 min. par groupe, compter 10 min. supplémentaires pour l'échauffement
	Organisation	La moitié de la classe compte les tours pour les personnes testées, ensuite les rôles sont inversés. Idéalement, réaliser le test sur une piste d'athlétisme. Sinon mesurer un parcours circulaire (avec intervalles de 50m)
	Personnes évaluées	Une moitié de classe par course
	Problèmes	La course des 12 minutes jouit d'une réputation négative auprès des élèves. Il est nécessaire de bien structurer l'entraînement de l'endurance pour éviter que les élèves ne perçoivent cette course comme un élément négatif.

Annexe 1: Echelle d'évaluation pour «Course de 12 minutes (test de Cooper)»

<b>Garçons</b>		<b>15 ans</b>	<b>16 ans</b>	<b>17 ans</b>	<b>18-22 ans</b>
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
<b>Filles</b>		<b>15 ans</b>	<b>16 ans</b>	<b>17 ans</b>	<b>18-22 ans</b>
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.