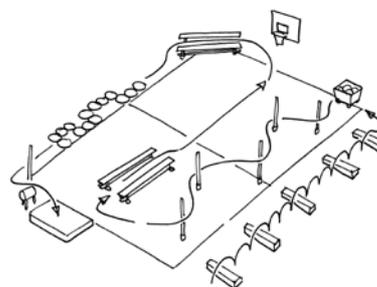




Degré	10 ^e à 12 ^e année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Endurance
Compétence	Appliquer les principes de base de l'endurance pour entraîner cette capacité
Niveau A	Je dispose d'une endurance satisfaisante (pour ma classe d'âge).
Niveau B	Je dispose d'une bonne endurance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



Parcours d'endurance et de coordination (ABC)

Description de la tâche	Les élèves effectuent un parcours d'obstacles pendant 12 minutes et tentent d'obtenir un maximum de points.	
Evaluation/Exigences	<p><i>Niveau A:</i> Filles: 60 - 71 points Garçons: 78 - 95 points</p> <p><i>Niveau B:</i> Filles: 72 - 95 points Garçons: 96 - 119 points</p> <p><i>Niveau C:</i> Filles: ≥ 96 points Garçons: ≥ 120 points</p>	
Critères d'observation	Voir Annexe 1	
Consignes aux élèves	<p><i>Démonstration de l'enseignant recommandée</i></p> <p>«Effectuez le parcours autant de fois que possible pendant 12 minutes et tentez d'obtenir un maximum de points. Il y a 1 point par poste effectué correctement.»</p>	
Mise en place	Mise en place des postes selon le schéma. Veiller à la disposition correcte des postes par rapport au terrain de volley-ball.	
Matériel	4 bancs suédois, 5 éléments de caisson, 10 ballons de basket, panier de ballons, 6 piquets, 1 panier de basket, 14 cerceaux, 1 tremplin à ressorts, 1 mouton, tapis, chronomètre	
Source	-	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	12 minutes
	Organisation	En installant deux parcours de cerceaux, il est possible de faire évoluer 4 à 6 élèves en même temps. Accorder la priorité aux élèves les plus rapides. Chaque participant est contrôlé par une personne qui note les points obtenus.
	Personnes évaluées	4 à 6 élèves à la fois
	Problèmes	-

Annexe 1: Fiche d'évaluation pour «Parcours d'endurance et de coordination (ABC)»

Nom: _____ Classe: _____ Date: _____

	Poste 1		Poste 2		Poste 3		Poste 4		Poste 5		Poste 6		Poste 7		
	Exercice:		Dribbler de la main extérieure autour des piquets		Marcher sur le banc suédois en dribblant		Tir au panier		4 sauts par-dessus le banc suédois		Sauter sur un pied dans les cerceaux		Saut ou saut roulé		
	Echec:		Renverser un élément de caisson		Renverser un piquet, dribble de la main intérieure		Perte de la balle		Panier manqué ou balle non remise en place		Moins de 4 sauts		Déplacer ou manquer des cerceaux		Erreur lors du saut ou du saut roulé
	Réussi	Echoué	Réussi	Echoué	Réussi	Echoué	Réussi	Echoué	Réussi	Echoué	Réussi	Echoué	Réussi	Echoué	
Passage 1															
Passage 2															
Passage 3															
Passage 4															
Passage 5															
Passage 6															
Passage 7															
Passage 8															
Passage 9															
Passage 10															
Passage 11															
Passage 12															
Passage 13															
Passage 14															
Passage 15															
Passage 16															
Passage 17															
Passage 18															
Passage 19															
Passage 20															
Nbre réussis :															
Total des points:															

Annexe 2: Schéma du «Parcours d'endurance et de coordination (ABC)»

