

**Qualité physique évaluée :** Capacité cardio respiratoire



Image issue du  
"California Physical Fitness Test Reference Guide" (2015)

Je veux tester ma **Vitesse Maximale Aérobie (Puissance aérobie)** associée à la gestion de l'allure

**Consignes générales de réalisation :**

- l'élève doit courir les 1600 m le plus rapidement possible
- le terrain est sans dénivélé ni cailloux ou racines
- l'allure de course peut varier, il n'est pas interdit pour l'élève de s'arrêter pendant qu'il parcourt la distance
- un échauffement est nécessaire pour permettre à l'élève d'être au maximum de ses capacités sur le 1600 m
- les encouragements sont conseillés !

La capacité de l'élève à gérer son effort pour parcourir le plus vite possible les 1600 m influence beaucoup le résultat, qui n'est pas lié uniquement à sa VMA.

Il est donc important de familiariser suffisamment les élèves avec cette épreuve pour qu'elle puisse être un révélateur de leurs VMA, c'est-à-dire qu'ils exploitent au mieux leurs capacités.

**Consignes spécifiques à l'épidémie de Covid-19 :**

- distance de 10 m devant et derrière l'élève qui court
- distance de 5 m sur les côtés de l'élève qui court
- maintenir 5 m pendant que l'élève essoufflé récupère de sa course, sans personne en face de lui

**Matériel nécessaire :**

- un parcours plat (sans dénivélé) permettant de chronométrer les élèves sur 1600 m + un chronomètre

**Grille de lecture des résultats : Durées (min:sec) pour courir 1,6 km**

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	11:45	10:34	09:43	08:52	
10	11:36	10:25	09:35	08:45	
11	11:19	10:10	09:21	08:33	
12	11:05	09:59	09:11	08:24	
13	10:57	09:52	09:05	08:19	
14	10:54	09:51	09:04	08:17	
15	10:55	09:53	09:06	08:19	
16	10:57	09:56	09:09	08:21	
17	10:57	09:57	09:11	08:23	
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	10:17	09:06	08:18	07:31	
10	10:01	08:54	08:08	07:26	
11	09:44	08:42	07:59	07:20	
12	09:22	08:24	07:46	07:09	
13	08:54	08:02	07:27	06:54	
14	08:28	07:41	07:10	06:40	
15	08:09	07:26	06:57	06:29	
16	07:56	07:16	06:49	06:22	
17	07:46	07:09	06:43	06:18	