

# TEST - DEMI COOPER

ce test peut s'effectuer en amont du passage de la caravane

Qualité physique évaluée : capacités cardio respiratoires



Pour connaître ma capacité à réaliser un effort modéré à intense. L'endurance est un bon indicateur de mon état de forme général.

**Consignes générales de réalisation :**

- Parcourir la plus grande distance possible en 6 minutes
- Il faut veiller à faire un bon échauffement avant ce test pour éviter les blessures.
- une fois le test fini, on peut diviser la distance parcourue par 100 pour obtenir la VMA. Par exemple, si le sujet a parcouru 1 500 mètres, sa VMA est égale à 15 km/h.
- Il faut bien se connaître pour ne pas partir trop vite ou trop lentement.
- Il est à proscrire en cas de problèmes de santé (notamment cardiaques).

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

- Ce test semble très difficile à réaliser en respectant un espace de 10 m entre chaque élève.

**Matériel nécessaire :**

Un chronomètre  
 Piste d'athlétisme ou un parcours permettant de mesurer facilement la distance parcourue en 6 minutes  
 Plots à disposer tous les 10 mètres

**Grille de lecture des résultats :** Distance parcourue en mètres

Filles	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
lycéennes	800m	1000m	1200m	1350m	1500m
Garçons	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
lycéens	1000	1150	1300	1450	1600