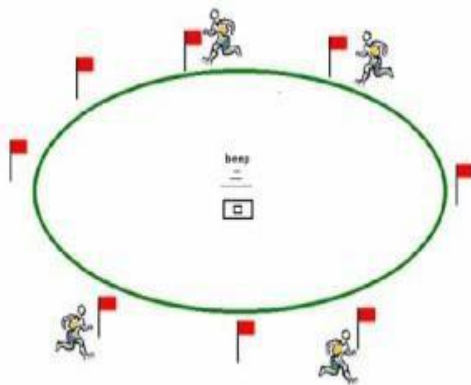


TEST - VAMEVAL

Qualité physique évaluée : capacité cardio respiratoire



Je veux tester ma consommation maximale d'oxygène (VO2max). Cela permet de connaître sa capacité d'endurance sur de courtes et longues distances et donc d'adapter son effort à ses possibilités

Consignes générales de réalisation :

Chaque élève est placé à un plot, disposé tous les 20m ; courir à une vitesse imposée progressive par paliers d'1 minute débutant à 8.5km/h (notion de footing) jusqu'à la vitesse maximale de chaque coureur par palier de vitesse constante. Le rythme est imposé par une bande son (fichier mp3). Le coureur doit arriver sur un plot en même temps que le coup de sifflet. Le test s'arrête lorsque le coureur ne parvient plus, deux fois d'affilée, à atteindre un plot.

Pour les autres acteurs :

- 1 personne (professeur ou élève) qui donne les coups de sifflets
- 1 observateur qui vérifie si le coureur est au coup de sifflet sur le plot et signale l'arrêt du test

Indicateurs possibles pour valider la réalisation

- Position du coureur par rapport au plot au coup de sifflet (coureur très en avance ou en retard)
- Plot non atteint 2 fois de suite au coup de sifflet = test arrêté

Consignes spécifiques à l'épidémie de Covid-19 :

- Non recommandé aux élèves qui reprennent l'activité physique après un long temps d'arrêt car recherche d'une intensité élevée en fin de test
- Seul le professeur manipule les plots et donne les bips au sifflet.
- Distance de 10m entre les coureurs

Matériel nécessaire :

Piste de course – des plots – Un sifflet pour marquer les bips – bande son MP3

Grille de lecture des résultats :

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5