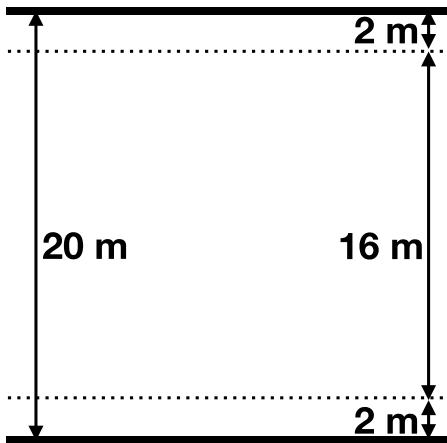


# TEST - NAVETTE (20 METRES)

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

**Qualité physique évaluée : Vitesse Maximale Aérobie (Puissance aérobie)**



Je veux tester ma consommation maximale d'oxygène (VO<sub>2</sub>max). 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 :**

- l'élève fait des aller-retours sur 20 m en suivant les bips émis à chaque fois qu'il doit faire demi-tour sur une ligne des 20 m
  - le test commence à 8,0 ou 8,5 km/h avec une augmentation de 0,5 km/h à chaque minute
  - pour les virages l'élève vient toucher la ligne des 20 m avec un pied et fait demi-tour sur place (pas de virage arrondi)
  - un palier annoncé est un palier qui vient d'être complété, le palier suivant débute (un élève qui s'arrête après avoir entendu « palier 3 » a validé le palier 3).
- Le test s'arrête quand l'élève ne suit plus le rythme imposé.

- le résultat du test est la durée **????** pendant laquelle l'élève a réussi à suivre le rythme imposé par les bips

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

Test non recommandé en situation d'épidémie car il ne permet pas de respecter la distance de 10 m entre chaque élève

**Matériel nécessaire :**

- la bande son du test (disponible sur le site du département 2SEP)
- 2 lignes parallèles espacées de 20 m, qui peuvent être matérialisées par des plots
- 2 autres lignes, parallèles aux 2 premières, situées 2 m avant la ligne des 20 m

**Grille de lecture des résultats : Durées au test Navette 20 m**

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	2,08	2,98	3,77	4,70	
10	2,29	3,22	4,04	5,00	
11	2,64	3,64	4,51	5,53	
12	2,66	3,69	4,60	5,66	
13	2,64	3,68	4,58	5,65	
14	2,64	3,68	4,58	5,65	
15	2,63	3,67	4,58	5,65	
16	2,61	3,66	4,57	5,64	
17	2,60	3,65	4,56	5,64	Niveau 5
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	2,80	3,93	4,92	6,08	
10	3,13	4,31	5,34	6,55	
11	3,45	4,68	5,75	7,01	
12	3,77	5,06	6,18	7,49	
13	4,11	5,44	6,60	7,97	
14	4,57	5,95	7,15	8,56	
15	4,95	6,34	7,56	8,98	
16	5,22	6,61	7,81	9,23	
17	5,67	7,06	8,26	9,67	

VMA (km/h) estimées avec le « test Navette 20 m

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	9.04	9.49	9.89	10.35	
10	9.14	9.61	10.02	10.50	
11	9.32	9.82	10.25	10.76	
12	9.33	9.85	10.30	10.83	
13	9.32	9.84	10.29	10.83	
14	9.32	9.84	10.29	10.83	
15	9.32	9.84	10.29	10.83	
16	9.31	9.83	10.28	10.82	
17	9.30	9.83	10.28	10.82	
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	9.40	9.97	10.46	11.04	
10	9.56	10.16	10.67	11.27	
11	9.72	10.34	10.88	11.51	
12	9.89	10.53	11.09	11.74	
13	10.05	10.72	11.30	11.98	
14	10.29	10.98	11.58	12.28	
15	10.48	11.17	11.78	12.49	
16	10.61	11.30	11.91	12.62	
17	10.83	11.53	12.13	12.84	