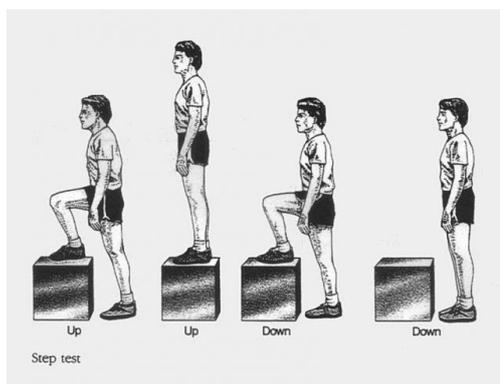


TEST - STEP TEST

Qualité physique évaluée : capacité cardio respiratoire

Je veux tester ma VO₂max et ma capacité à récupérer après un effort. Cela me permet de voir si je peux enchaîner des efforts intenses, (comme en sports collectifs, badminton, combat...par ex).



Consignes générales de réalisation :

Pour l'élève testé :

Ce test consiste en 72 cycles de montée-descente d'une marche de 30,5 cm de

haut en 3 minutes (24 cycles par minutes), immédiatement suivis par la mesure de la FC pendant 1 min en position assise.

Un cycle est constitué de 4 mouvements : (1) montée du pied A sur la marche, (2) montée du pied B sur la marche, (3) retour au sol du pied A, et (4) retour au sol du pied B.

Un métronome est utilisé, à 96 bpm, pour rythmer chacun des 4 mouvements des 72 cycles. [Ce métronome peut aussi être réglé sur 48 bpm pour donner un signal à l'arrivée des deux jambes sur la marche (temps 2), et au retour des 2 jambes au sol (temps 4).]

A la fin des 3 min de montées-descentes l'élève s'assoit rapidement sur une chaise et mesure lui-même sa FC (cardio fréquence mètre si individuel ou palpation radiale) pendant 1 min

Pour les autres acteurs :

- L'enseignant ou un partenaire compte à voix haute les 72 cycles un par un.

- 1 chronomètreur pour la prise de pouls sur 1 mn

Indicateurs possibles pour valider la réalisation

- L'élève suit le rythme du métronome ou des bpm.

- L'élève suit scrupuleusement le cycle de pas

Matériel nécessaire :

une marche ou step (environ 30 cm)

un chronomètre

un cardio fréquencemètre personnel si possible

un métronome ou musique à 96 bpm

Grille de lecture des résultats : FC durant 1 minute

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
10-12 ans	157	135	118	102	
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
10 12 ans	147	125	110	93	