

2 Le test de 2,4 km

CE QU'IL FAUT

- Un chronomètre ou une montre.
- Un parcours plat de 2400 m (2,4 km).
 - Il pourrait s'agir d'une piste d'athlétisme de 400 m. Dans ce cas, l'élève doit parcourir six tours de piste. Sinon, vous pouvez mesurer un trajet de 2400 m à vélo, en utilisant un indicateur de distance, ou encore en auto.

CE QUE L'ÉLÈVE DOIT FAIRE

- Bien s'hydrater en prenant de petites quantités d'eau au moins 20 minutes avant le début du test.
- À l'aide du chronomètre ou de la montre, noter, à la seconde près, le temps pris pour parcourir la distance en joggant (ou en marchant de temps à autre si l'élève ne peut pas garder le rythme du jogging tout au long du parcours).
 - Idéalement, afin de trouver le bon rythme de course et de se familiariser avec la distance à parcourir, l'élève devrait d'abord faire un essai témoin quelques jours avant le vrai test.

LES CONSIGNES À RESPECTER

- Arrêter le test si :
 - L'élève se sent étourdi ou étourdie.
 - L'élève est très essoufflé ou très essoufflée.
 - L'élève ressent un malaise inhabituel.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

- Boire une grande quantité d'eau juste avant le début du test.
- Prendre un gros repas moins de 90 minutes avant le début du test.
- Partir trop rapidement.
- Changer de rythme trop souvent ; l'élève doit essayer de garder une vitesse constante tout au long du parcours.
- Arrêter trop rapidement à la fin du test ; l'élève doit, au contraire, marcher lentement pendant une ou deux minutes.

LES RÉSULTATS

Une fois le test terminé, vous pourrez consulter le tableau ci-dessous pour déterminer le niveau d'endurance cardiovasculaire de vos élèves en fonction du temps pris pour parcourir la distance de 2,4 km.

| Endurance cardiovasculaire | | |
|----------------------------|-------------------|-------------------|
| | Garçons | Filles |
| | De 13 à 19 ans | |
| Très élevée | < 9 : 40 | < 12 : 29 |
| Élevée | 9 : 41 - 10 : 48 | 12 : 30 - 14 : 30 |
| Moyenne | 10 : 49 - 12 : 10 | 14 : 31 - 16 : 54 |
| Sous la moyenne | > 12 : 10 | > 16 : 54 |

Source : Adapté de K. H. COOPER, *The Aerobics Program for Total Well-being*, New York, Bantam Books, 1982.