A Évaluation de l'endurance cardiovasculaire

1 Le test de 1,6 km

CE QU'IL FAUT

- Un chronomètre ou une montre.
- Un parcours plat de 1600 m (1,6 km).
  - — Il pourrait s'agir d'une piste d'athlétisme de 400 m. Dans ce cas, l'élève doit parcourir quatre tours de piste. Sinon, vous pouvez mesurer un trajet de 1600 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.

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 afin de déterminer le niveau d'endurance cardiovasculaire de vos élèves en fonction du temps pris pour parcourir la distance de 1,6 km.

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.

Endurance cardiovasculaire						
Garçons	**11 ans**	**12 ans**	**13 ans**	**14 ans**	**15 ans**	**16 ans**
Très élevée	< 6 : 57	< 6 : 44	< 6 : 26	< 6 : 02	< 5 : 51	< 5 : 41
Élevée	< 8 : 01	< 7 : 42	< 7 : 12	< 6 : 46	< 6 : 39	< 6 : 26
Moyenne	< 9 : 21	< 8 : 41	< 8 : 07	< 7 : 45	< 7 : 31	< 7 : 11
Sous la moyenne	> 9 : 20	> 8 : 40	> 8 : 06	> 7 : 44	> 7 : 30	> 7 : 10
Filles	**11 ans**	**12 ans**	**13 ans**	**14 ans**	**15 ans**	**16 ans**
Très élevée	< 8 : 07	< 7 : 36	< 7 : 22	< 7 : 21	< 7 : 26	< 7 : 27
Élevée	< 9 : 45	< 9 : 16	< 8 : 50	< 8 : 38	< 8 : 41	< 8 : 51
Moyenne	< 11 : 18	< 11 : 06	< 10 : 24	< 10 : 07	< 9 : 59	< 10 : 32
Sous la moyenne	> 11 : 17	> 11 : 05	> 10 : 23	> 10 : 06	> 9 : 58	> 10 : 31

Source : Adapté de The President's Challenge, *The Presidential Physical Fitness Award* [en ligne]. (Consulté le 15 juin 2009.)

© ERPI Reproduction autorisée uniquement dans les classes où le cahier *Sains et actifs 5e secondaire* est utilisé.