

Test d'endurance

Test navette

Pourquoi réaliser ce test ?

Je veux estimer ma VMA (Vitesse Maximale Aérobie) : Vitesse maximale que l'on peut maintenir en courant pendant 4 à 8 minutes.

Cela me permet de connaître ma capacité d'endurance sur de courtes ou de longues durées et donc d'adapter mon effort à mes possibilités.

Illustration

Lien vidéo



Test progressif : il commence à 8 km/h puis la vitesse est augmentée progressivement de 0,5 km/h par minute.

Illustration vidéo du test : https://youtu.be/486_-SRIu2k

Bande sonore Luc Léger - Georges Cazorla :

<https://www.youtube.com/watch?v=J6p-7kmxF4k>

Matériel

- Un gymnase ou un espace d'au moins 20m de long.
- Matérialiser les lignes à franchir avec le pied: lignes du terrain / Scotch...
- Outil permettant de diffuser la bande son du test
- Une bande sonore du protocole.
- Un tableau d'exploitation des résultats (voir plus bas)

Consignes pour l'élève testé

- Courir en allers-retours sur une piste de 20 mètres
- Adapter l'allure de course au rythme imposé par la bande sonore. (La vitesse, lente au début, augmentera petit à petit toutes les 60 secondes : suivre le rythme imposé, le plus longtemps possible)
- Se trouver en bout de piste lorsque vous entendez le signal sonore (« bip »)
- Un pied doit franchir la ligne avant de faire demi-tour
- Virages en courbe interdits
- Faire rapidement demi-tour et courir dans la direction opposée

<p>Placement et consignes pour l'observateur</p>	<p>Observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Noter N° de palier + Nb secondes supplémentaires (15, 30, 45) donné par la bande sonore lorsque le coureur s'arrête. -Identifier la vitesse correspondant au palier atteint.
<p>Indicateurs pour valider la réalisation</p>	<ul style="list-style-type: none"> L'élève doit respecter l'allure imposée par la bande sonore le plus longtemps possible. -Le but est donc de compléter le plus grand nombre possible de paliers. -L'élève arrêtera le test dès qu'il lui sera impossible de terminer le palier en cours. -Un retard d'1 à 2 mètres est admis. Au-delà, il faut arrêter si l'élève ne peut pas combler ou maintenir ce retard. -On retient alors le dernier palier annoncé ainsi que la durée courue dans ce palier: 15, 30 ou 45secondes.

Inconvénients de ce test:

-La vitesse atteinte au dernier palier ne correspond pas nécessairement à la VMA. Il est donc déconseillé d'utiliser directement la vitesse atteinte au dernier palier pour planifier les vitesses de course dans les séances d'entraînement. Il faut utiliser le tableau de correspondance course navette /course sur piste. (Cf tableau ci-dessous)

-Ce test nécessite une bonne motivation : réaliser des allers-retours peut s'avérer peu motivant.

-Le fait que le test se réalise en allers-retours implique que l'élève doive freiner, se bloquer et repartir. Ceci est coûteux en énergie. Les élèves en surpoids peuvent rencontrer davantage de difficultés.

Paliers indiqués par l'enregistrement	Vitesses correspondantes (Km/h)	Paliers indiqués par l'enregistrement	Vitesses correspondantes (Km/h)	Paliers indiqués par l'enregistrement	Vitesses correspondantes (Km/h)
Palier 1	8.5 km/h	Palier 7	11.5/h	Palier 13	14.5 km/h
15 s.	8.6	15 s.	11.6	15 s.	14.6
30 s.	8.8	30 s.	11.8	30 s.	14.8
45 s.	8.9	45 s.	11.9	45 s.	14.9
Palier 2	9.0 km/h	Palier 8	12 km/h	Palier 14	15 km/h
15 s.	9.1	15 s.	12.1	15 s.	15.1
30 s.	9.3	30 s.	12.3	30 s.	15.3
45 s.	9.4	45 s.	12.4	45 s.	15.4
Palier 3	9.5 km/h	Palier 9	12.5 km/h	Palier 15	15.5 km/h
15 s.	9.6	15 s.	12.6	15 s.	15.6
30 s.	9.8	30 s.	12.8	30 s.	15.8
45 s.	9.9	45 s.	12.9	45 s.	15.9
Palier 4	10 km/h	Palier 10	13 km/h	Palier 16	16 km/h
15 s.	10.1	15 s.	13.1	15 s.	16.1
30 s.	10.3	30 s.	13.3	30 s.	16.3
45 s.	10.4	45 s.	13.4	45 s.	16.4
Palier 5	10.5 km/h	Palier 11	13.5 km/h	Palier 17	16.5 km/h
15 s.	10.6	15 s.	13.6	15 s.	16.6
30 s.	10.8	30 s.	13.8	30 s.	16.8
45 s.	10.9	45 s.	13.9	45 s.	16.9
Palier 6	11 km/h	Palier 12	14 km/h	Palier 18	17 km/h
15 s.	11.1	15 s.	14.1	15 s.	17.1
30 s.	11.3	30 s.	14.3	30 s.	17.3
45 s.	11.4	45 s.	14.4	45 s.	17.4
				Palier 19	17.5 km/h
				15 s.	17.6
				30 s.	17.8
				45 s.	17.9
				Palier 20	18 km/h

Interprétation des résultats du test navette

Classes	Résultat relevé		Interprétation / niveaux
	FILLES	GARÇONS	
6 ^{ème}	<9.3	<9.9	Niveau 1
5 ^{ème}	<9.3	<10.0	
4 ^{ème}	<9.3	<10.3	
3 ^{ème}	<9.3	<10.5	
2 ^{nde}	<9.3	<10.6	
1 ^{ère} -Term	<9.3	<10.8	
6 ^{ème}	9.3- 9.8	9.9 - 10.5	Niveau 2
5 ^{ème}	9.3- 9.8	10.0- 10.7	
4 ^{ème}	9.3- 9.8	10.3 - 11	
3 ^{ème}	9.3- 9.8	10.5 - 11.2	
2 ^{nde}	9.3- 9.8	10.6 - 11.3	
1 ^{ère} -Term	9.3-9.8	10.8 - 11.5	
6 ^{ème}	9.8- 10.3	10.5 - 11.1	Niveau 3
5 ^{ème}	9.8 - 10.3	10.7 - 11.3	
4 ^{ème}	9.8- 10.3	11 - 11.6	
3 ^{ème}	9.8 - 10.3	11.2- 11.8	
2 ^{nde}	9.8 - 10.3	11.3 - 11.9	
1 ^{ère} -Term	9.8 - 10.3	11.5 - 12.1	
6 ^{ème}	10.3 - 10.8	11.1 - 11.7	Niveau 4
5 ^{ème}	10.3 - 10.8	11.3 - 12	
4 ^{ème}	10.3 - 10.8	11.6 - 12.3	
3 ^{ème}	10.3 - 10.8	11.8 - 12.5	
2 ^{nde}	10.3 - 10.8	11.9 - 12.6	
1 ^{ère} -Term	10.3 - 10.8	12.1 - 12.8	
6 ^{ème}	>10.8	> 11.7	Niveau 5
5 ^{ème}	>10.8	> 12	
4 ^{ème}	>10.8	> 12.3	
3 ^{ème}	>10.8	> 12.5	
2 ^{nde}	>10.8	> 12. 6	
1 ^{ère} -Term	>10.8	> 12.8	