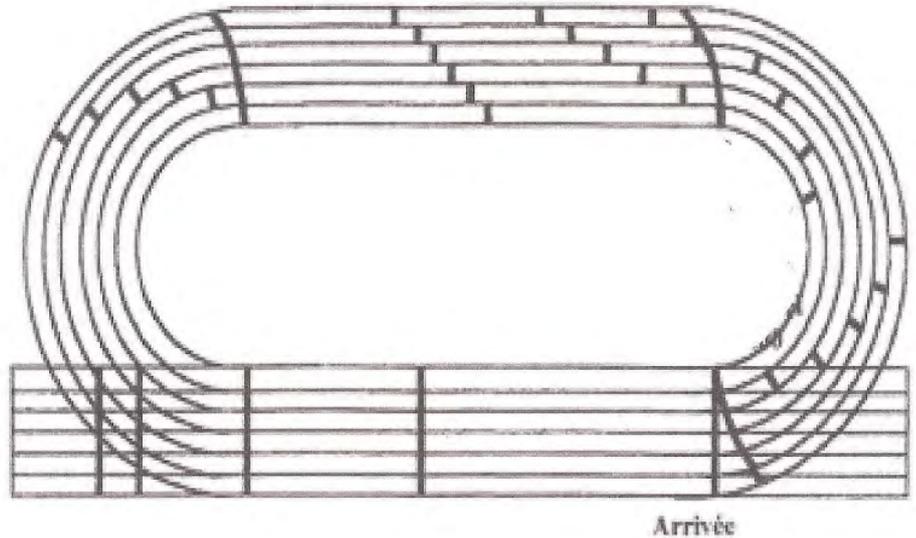


## Test d'endurance 1,6 km course

### Pourquoi réaliser ce test ?

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

### Illustration



### Matériel

Piste mesurée qui permette aux élèves de réaliser plusieurs tours pour effectuer une distance totale de 1600m.

### Consignes pour l'élève testé

Départ au coup de sifflet donné par l'enseignant  
Réaliser les 1600m le plus vite possible, en étant au maximum de mes possibilités.

### Placement et consignes pour l'observateur

L'observateur déclenche son chronomètre au coup de sifflet de départ et l'arrête lorsque l'élève a réalisé la totalité des 1600m.

### Indicateurs possibles pour valider la réalisation

Le test peut être réalisé avec des alternances de course et de marche si l'élève n'arrive pas à maintenir une allure de course.  
Le test n'est pas validé si :  
- La distance totale n'est pas réalisée

## Interprétation des résultats du test d'endurance 1600m

	Résultat relevé temps réalisé (en minute)		Interprétation / niveaux
	FILLES	GARÇONS	
6 <sup>ème</sup>	11'20 et plus	09'45 et plus	<b>Niveau 1</b>
5 <sup>ème</sup>	11'06 et plus	09'23 et plus	
4 <sup>ème</sup>	10'58 et plus	08'55 et plus	
3 <sup>ème</sup>	10'55 et plus	08'29 et plus	
2 <sup>nde</sup>	10'56 et plus	08'10 et plus	
1 <sup>ère</sup>	10'58 et plus	07'57 et plus	
Term	10'58 et plus	07'47 et plus	
6 <sup>ème</sup>	11'19 à 10'11	09'44 à 08'43	<b>Niveau 2</b>
5 <sup>ème</sup>	11'05 à 10'00	09'22 à 08'25	
4 <sup>ème</sup>	10'57 à 09'53	08'54 à 08'03	
3 <sup>ème</sup>	10'54 à 09'52	08'28 à 07'42	
2 <sup>nde</sup>	10'55 à 09'54	08'09 à 07'27	
1 <sup>ère</sup>	10'57 à 9'57	07'56 à 07'17	
Term	10'57 à 09'58	07'46 à 07'10	
6 <sup>ème</sup>	10'10 à 09'22	08'42 à 08'00	<b>Niveau 3</b>
5 <sup>ème</sup>	09'59 à 09'12	08'24 à 07'47	
4 <sup>ème</sup>	09'52 à 09'06	08'02 à 07'28	
3 <sup>ème</sup>	09'51 à 09'05	07'41 à 07'11	
2 <sup>nde</sup>	09'53 à 09'07	07'26 à 06'58	
1 <sup>ère</sup>	09'56 à 09'10	07'16 à 06'50	
Term	09'57 à 09'12	07'09 à 06'44	
6 <sup>ème</sup>	09'21 à 08'34	07'59 à 07'21	<b>Niveau 4</b>
5 <sup>ème</sup>	09'11 à 08'25	07'46 à 07'10	
4 <sup>ème</sup>	09'05 à 08'20	07'27 à 06'55	
3 <sup>ème</sup>	09'04 à 08'18	07'10 à 06'41	
2 <sup>nde</sup>	09'06 à 08'20	06'57 à 06'30	
1 <sup>ère</sup>	09'09 à 08'22	06'49 à 06'23	
Term	09'11 à 08'24	06'43 à 06'19	
6 <sup>ème</sup>	08'33 et moins	07'20 et moins	<b>Niveau 5</b>
5 <sup>ème</sup>	08'24 et moins	07'09 et moins	
4 <sup>ème</sup>	08'19 et moins	06'54 et moins	
3 <sup>ème</sup>	08'17 et moins	06'40 et moins	
2 <sup>nde</sup>	08'19 et moins	06'29 et moins	
1 <sup>ère</sup>	08'21 et moins	06'22 et moins	
Term	08'23 et moins	06'18 et moins	

