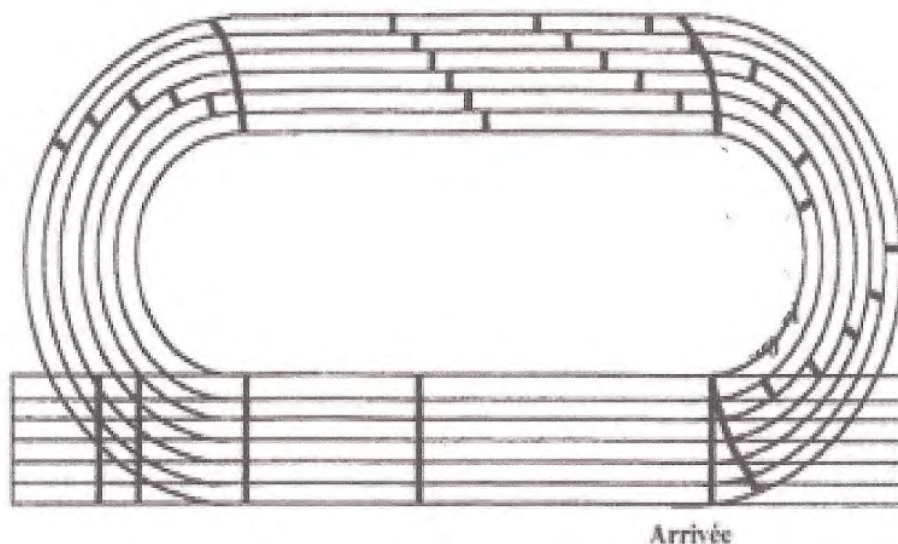


Test d'endurance 1,6 km course

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 ^{ème}	11'20 et plus	09'45 et plus	Niveau 1
5 ^{ème}	11'06 et plus	09'23 et plus	
4 ^{ème}	10'58 et plus	08'55 et plus	
3 ^{ème}	10'55 et plus	08'29 et plus	
2 ^{nde}	10'56 et plus	08'10 et plus	
1 ^{ère}	10'58 et plus	07'57 et plus	
Term	10'58 et plus	07'47 et plus	
6 ^{ème}	11'19 à 10'11	09'44 à 08'43	Niveau 2
5 ^{ème}	11'05 à 10'00	09'22 à 08'25	
4 ^{ème}	10'57 à 09'53	08'54 à 08'03	
3 ^{ème}	10'54 à 09'52	08'28 à 07'42	
2 ^{nde}	10'55 à 09'54	08'09 à 07'27	
1 ^{ère}	10'57 à 9'57	07'56 à 07'17	
Term	10'57 à 09'58	07'46 à 07'10	
6 ^{ème}	10'10 à 09'22	08'42 à 08'00	Niveau 3
5 ^{ème}	09'59 à 09'12	08'24 à 07'47	
4 ^{ème}	09'52 à 09'06	08'02 à 07'28	
3 ^{ème}	09'51 à 09'05	07'41 à 07'11	
2 ^{nde}	09'53 à 09'07	07'26 à 06'58	
1 ^{ère}	09'56 à 09'10	07'16 à 06'50	
Term	09'57 à 09'12	07'09 à 06'44	
6 ^{ème}	09'21 à 08'34	07'59 à 07'21	Niveau 4
5 ^{ème}	09'11 à 08'25	07'46 à 07'10	
4 ^{ème}	09'05 à 08'20	07'27 à 06'55	
3 ^{ème}	09'04 à 08'18	07'10 à 06'41	
2 ^{nde}	09'06 à 08'20	06'57 à 06'30	
1 ^{ère}	09'09 à 08'22	06'49 à 06'23	
Term	09'11 à 08'24	06'43 à 06'19	
6 ^{ème}	08'33 et moins	07'20 et moins	Niveau 5
5 ^{ème}	08'24 et moins	07'09 et moins	
4 ^{ème}	08'19 et moins	06'54 et moins	
3 ^{ème}	08'17 et moins	06'40 et moins	
2 ^{nde}	08'19 et moins	06'29 et moins	
1 ^{ère}	08'21 et moins	06'22 et moins	
Term	08'23 et moins	06'18 et moins	

