

TESTS POUR LES SPORTIFS EXPÉRIMENTÉS

Test n°3 : Test de course de 5 minutes

Il s'adresse à des sportifs expérimentés capables de tenir une allure maximale durant ces 5 minutes. Ce test va permettre de déterminer des valeurs d'entraînement, la fréquence cardiaque maximale (FCM) et la vitesse maximale aérobie (VMA).

Matériel : un parcours mesurable, un chronomètre et si possible un cardio-fréquence-mètre.

Description : Il s'agit de courir à allure libre et de parcourir la plus grande distance possible en 5mn. Ce test doit s'effectuer après un échauffement complet. Dès la fin du test, relever sur le cardio-fréquence-mètre votre FCM. Il ne vous restera plus qu'à mesurer votre distance parcourue et vous reporter au tableau ci-dessous.



Distances	VMA	Indice de forme
> 1 167m	> 14	3
842 à 1 158m	10,1 à 13,9	2
< 833m	< 10	1

Pour déterminer la VMA, il faut ramener votre performance à l'heure.

Par exemple, si vous avez parcourue 1 500 mètres :
 $1\ 500\text{m} \times 12 = 18\ 000\text{m}$, soit $VMA = 18\text{km/h}$

VMA : C'est la vitesse de course pour laquelle vous atteignez votre consommation maximale d'oxygène ($VO_2\text{Max}$), c'est-à-dire l'allure maximale que vous êtes capable de soutenir pendant environ 5 minutes, celle-ci étant mesurée en km/h.

Ces tests vont vous permettre de vous évaluer, mais aussi de vous faire prendre conscience de votre capacité d'endurance. Maintenir et améliorer cette capacité à consommer l'oxygène permet d'éviter les risques cardiovasculaires et de continuer à mener une vie active quelque soit son âge et son sexe. Alors à vos baskets !

Extrait du livre "**Coachez votre corps**" - C. Geoffroy

Prochainement Fiche Conseils n°7 :
 Etes-vous prêt pour la rando ?

Tous les 2 mois, recevez gratuitement la nouvelle Fiche Conseils.
 Abonnez-vous dès maintenant sur www.editiongeoffroy.fr



www.editiongeoffroy.fr

Reproduction interdite. Ces fiches sont la propriété de Kiné form & santé®

Nos partenaires



Fiche Conseils n° 6

Testez votre forme physique

1ère partie :
 Évaluez votre endurance

L'endurance est un bon indicateur de santé, car arriver à effectuer une activité d'intensité donnée sans baisse d'efficacité sur une durée prolongée, est le signe d'une bonne consommation d'oxygène. Ainsi, à partir des tests physiques, proposés dans cette fiche, il vous sera possible d'évaluer votre endurance cardio-respiratoire. En fonction de votre âge et de votre sexe vous allez connaître votre indice de forme !

Par C. Geoffroy

Kiné du sport
 Attaché à la FFF
 Enseignant Universitaire



www.editiongeoffroy.fr

TROIS TESTS POUR MESURER SON NIVEAU DE FORME PHYSIQUE

Ces tests vous permettent, à partir de performances physiques réalisées de :

- vous renseigner sur votre forme du moment ;
- de déterminer une valeur référence de VMA pour construire votre entraînement.

Mais, avant d'effectuer votre test d'effort, vous devez avoir réalisé une visite d'aptitude auprès de votre médecin du sport et obtenir son "feu vert".

Ceux que nous avons sélectionnés pour vous, peuvent être réalisés à n'importe quel âge et sont faciles à mettre en oeuvre, car ils ne demandent pas de matériel coûteux.

Puis, avec les tableaux correspondants vous pourrez comparer vos résultats à celui des personnes de même âge et de même sexe, ce qui permettra de situer votre indice de forme.

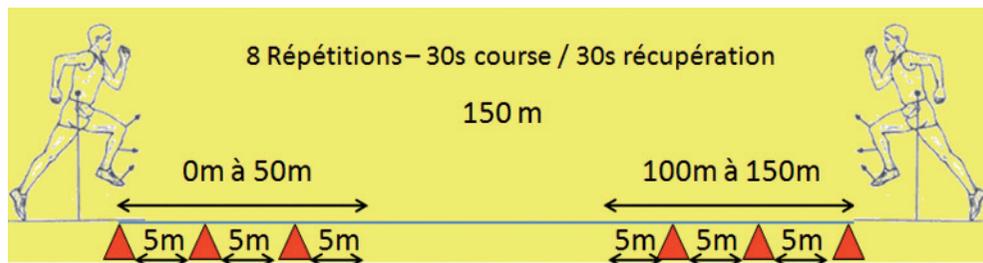
- Indice de forme
- ① Insuffisant, augmentez l'activité.
 - ② Moyen, continuez l'activité.
 - ③ Bon à excellent, maintenez l'activité.

TESTS POUR LES NON-SPORTIFS OU LES SPORTIFS OCCASIONNELS

Test n°1 : Test de 30 secondes - 30 secondes sur 150 mètres

Matériel : Une ligne droite de 150m, avec des repères à placer tous les 5m, de 0 à 50m et de 100 à 150m (c'est-à-dire sur les 50 derniers mètres puisque le test se réalise dans les deux sens), une montre chronomètre, un crayon et une feuille.

Description : Après avoir effectué un échauffement complet, il s'agit de couvrir en



courant (depuis la ligne de départ) le plus de distance possible. Au bout de 30s, arrêtez-vous devant le repère et notez la distance parcourue. Puis récupérez pendant les 30s suivantes en allant vous placer au 150m. Recourez dans l'autre sens pendant 30s, notez la distance parcourue récupérez pendant 30s et ainsi de suite... Réalisez au total 8 cycles 30s de course – 30s de récupération. A la fin du test, faite la moyenne de vos 8 distances et référez vous au tableau ci-dessous.

Sexe/âges	20-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	50-59 ans	60 ans et +	Indice de forme
Homme	> 105m	> 100m	> 95m	> 90m	> 85m	3
Femme	> 90m	> 85m	> 80m	> 75m	> 70m	
Homme	90m à 105m	85m à 100m	80m à 95m	75m à 90m	70m à 85m	2
Femme	75m à 90m	70m à 85m	65m à 80m	60m à 85m	55m à 70m	
Homme	< 90m	< 85m	< 80m	< 75m	< 70m	1
Femme	< 75m	< 70m	< 65m	< 60m	< 55m	

Vous pouvez déterminer votre VMA* à partir de votre moyenne, il suffit de :

$$\text{Moyenne des distances} \times 120 = \text{VMA (en m/h)}$$

* explication en page 4

Test N°2: Test de marche sur 2 kilomètres

Matériel : Un parcours de 2km, un chronomètre et si possible un cardio-fréquencemètre.

Description : Après avoir effectué un échauffement, il s'agit de marcher à allure libre et de parcourir la distance de 2km, le plus rapidement possible (sans courir). A la fin du test, consultez votre montre ou chronomètre et référez vous au tableau ci-dessous pour connaître votre niveau de forme.



Sexe/âges	20-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	50-59 ans	60 ans et +	Indice de forme
Homme	<15mn35	<15mn45	<16mn15	<17mn	<17mn30	3
Femme	<17mn15	<18mn	<18mn15	<19mn	<19mn50	
Homme	15mn35 à 17mn15	15mn40 à 17mn40	16mn15 à 18mn15	17 à 19 mn	17mn30 à 19mn40	2
Femme	17mn15 à 19mn15	18 à 20 mn	18mn15 à 20mn15	19 à 21mn15	19mn50 à 22mn50	
Homme	>17mn15	>17mn40	>18mn15	>19mn	>19mn40	1
Femme	>19mn15	>20mn	>20mn15	>21mn15	>22mn50	