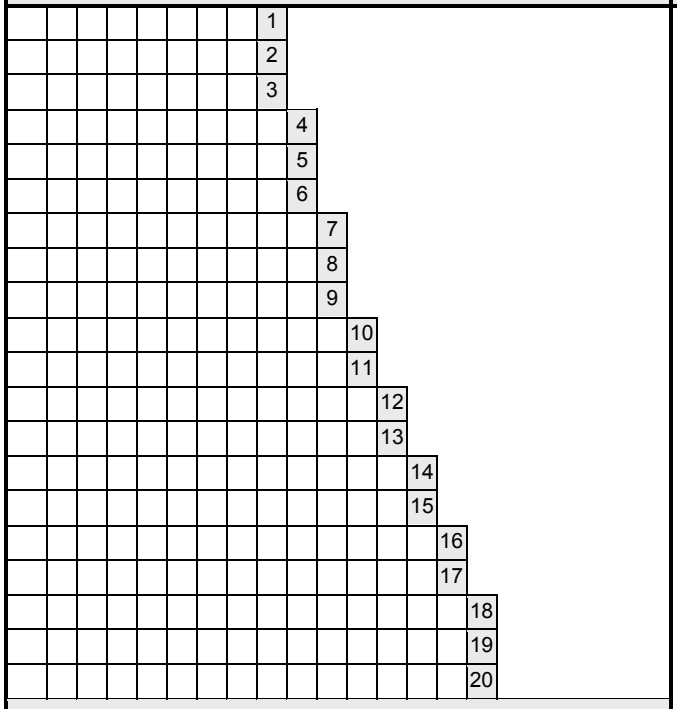
Comité Départemental U.S.E.P. Val-de-Marne

TEST-NAVETTE

Date du test : / /

Classe :	Enseignant (e) :	École :
COUREUR		
Nom :	Prénom :	Age :
OBSERVATEUR		
Nom :	Prénom :	Age :

PALIERS	OBSERVATEUR	COUREUR
	- Je suis assis en face du Coureur que j'observe avec : Plaquette, fiche, crayon. - À chaque bip, je mets une croix dans une case du palier chaque fois que le coureur arrive au plot en même temps que le bip. - J'écoute attentivement Pour repérer les bips longs qui indiquent les changements de paliers. - J'entoure le numéro du dernier palier, entièrement terminé. - Je change de rôle et je deviens coureur lorsque tous les coureurs de la première vague ont terminé le test.	- Avant le départ : Je ne suis pas trop couvert, mes lacets sont bien attachés, j'ai un pied sur la ligne de départ. Au premier bip, je prends le départ à faible allure. Je cours en aller-retour, à chaque bip je dois me trouver à côté d'un plot puis je fais demi-tour Je ne tourne pas avant le plot. Si je prends de l'avance par rapport au bip je ralentis un peu, au contraire si je suis en retard j'accélère légèrement. Après chaque bip long : J'accélère légèrement pour trouver la nouvelle allure imposée. Je m'arrête si je prends du retard et n'arrive pas à suivre l'allure imposée (2 ou 3 mètres de retard 2 fois de suite).

Les cases en grisé dans le tableau correspondent aux "bips longs. Le premier bip du premier palier doit être coché.

VMA= Vitesse Maximale Aérobie : C'est la vitesse maximale à laquelle l'enfant peut courir en aérobie. Toutefois il ne peut courir très longtemps à cette vitesse. Il est donc conseillé de le faire courir entre 75% et 85% de sa VMA.

PALIER ATTEINT :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
VMA (100%) en km/h	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14
VMA (75%) en km/h	**6,4**	**6,7**	**7,1**	**7,5**	**7,9**	**8,3**	**8,6**	**9**	**9,4**	**9,8**	**10,1**	**10,5**
Allure au 100 m en s.	56	53	50	48	46	43	42	40	38	37	36	34
VMA (85%) en km/h	**7,2**	**7,6**	**8,1**	**8,5**	**8,9**	**9,4**	**9,8**	**10,2**	**10,6**	**11**	**11,5**	**11,9**
Allure au 100 m en s.	50	47	45	42	40	38	37	35	34	33	31	30

usep Val-de-Marne

la ligue de l'enseignement du Val-de-Marne