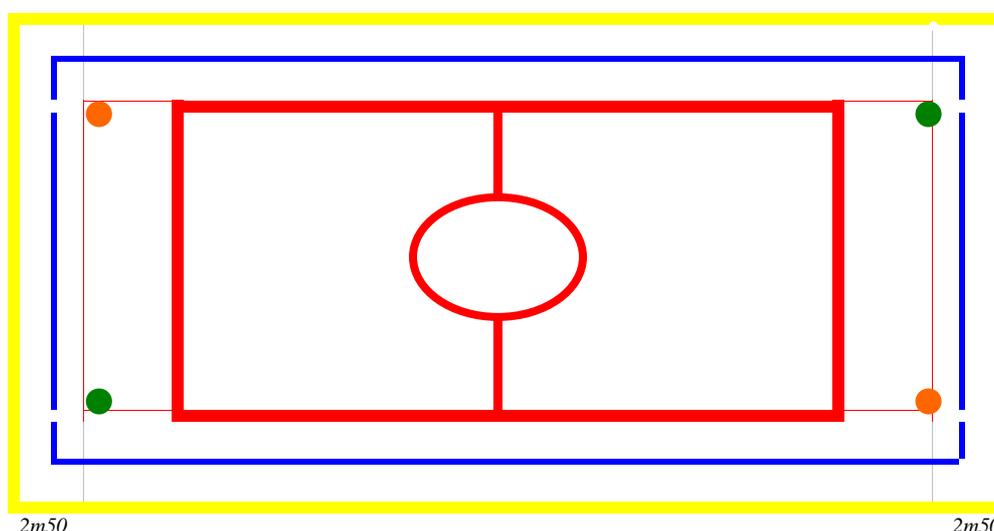


Objectifs : Etre capable d'évaluer l'endurance des joueurs à l'aide d'un test Cooper (12 minutes)
(Objectif secondaire : évaluation de la VO₂ max des joueurs).

Matériel : Pour commodités d'utilisations, il est conseillé d'utiliser une piste d'athlétisme, par exemple de 400 balisés tous les 100 m. Ceci permet d'établir un tableau simple en fonction du nombre de tours effectués en 12 minutes (= tableau A)
Sinon on utilisera les lignes du terrain de basket et de handball. On balisera comme sur le schéma ci-dessous afin d'obtenir un tour équivalent à 100 m (dans ce cas on interprétera les résultats avec le tableau B).

Schéma



Terrain de Handball

Terrain de Basket

Parcours

● Plots

Temps : Effectuer 1 test de 12 minutes par joueur.

Déroulement :

Parcourir la plus grande distance possible en 12 minutes, quelle que soit la vitesse spontanée adoptée par le sujet, ou l'alternance admise entre la course et la marche.
Les joueurs effectuent des groupes de 2 pendant que l'un fait le test, l'autre notera le nombres de tour et donc la distance parcourue et vice-versa.

Remarques et astuces :

Essayer de faire partir les joueurs en 2 groupes de niveau (plus stimulant et favorisant la performance)

Tableau interprétation des résultats test Cooper

Faire correspondre soit le nombre de tours de pistes de 400 mètres (tableau A et colonne de gauche) soit le nombre de tour de terrain de 100 mètres (tableau B et colonne de droite) avec la distance équivalent et la VO2 max correspondante (colonne centrale)

TABLEAU A	DISTANCE	VO2max	TABLEAU B
Nombre de tour de 400m	en km	en MI/min/kg	Nombre de tours de 100 m
4	1,6	24,5	16
4 ¼	1,7	26,7	17
4 ½	1,8	28,9	18
4 ¾	1,9	31,2	19
5	2,0	33,4	20
5 ¼	2,1	35,6	21
5 ½	2,2	37,9	22
5 ¾	2,3	40,1	23
6	2,4	42,3	24
6 ¼	2,5	44,6	25
6 ½	2,6	46,8	26
6 ¾	2,7	49,1	27
7	2,8	51,3	28
7 ¼	2,9	53,1	29
7 ½	3,0	55,8	30
7 ¾	3,1	58	31
8	3,2	60,2	32
8 ¼	3,3	62,5	33
8 ½	3,4	64,7	34
8 ¾	3,5	66,9	35
9	3,6	69,2	36
9 ¼	3,7	71,4	37
9 ½	3,8	73,8	38
9 ¾	3,9	75,9	39