

Barème : Performance 10 points

Gestion de la course/5, connaissances (de soi et spécifiques) /5 : 10 points

Barème Performance : 10 points

Distance en m.	Vitesse km/h	Note perf/10 Filles	Note perf/10 Garçons	Nombre de tours de piste
1500	7,5	1		
1600	8	2		4
1700	8,5	3		
1800	9	3,5	1	4,5
1900	9,5	3	2	
2000	10	4,5	3	5
2100	10,5	5	3,5	
2200	11	5,5	4	5,5
2300	11,5	6	4,5	
2400	12	6,5	5	6
2500	12,5	7	5,5	
2600	13	7,5	6	6,5
2700	13,5	8	6,5	
2800	14	8,5	7	7
2900	14,5	9	7,5	
3000	15	9,5	8	7,5
3100	15,5	10	8,5	
3200	16		9	8
3300	16,5		9,5	
3400	17		10	8,5
3500	17,5			
3600	18			
3700	18,5			
3800	19			
3900	19,5			
4000	20			

Au niveau réglementaire :

L'usage d'une montre est toléré, (tél également) mais à discrétion. (Contrôler ses temps de passage à chaque 400m n'a d'intérêt et d'efficacité si et seulement si on a préparé un minimum son épreuve...)

Les candidats avec un IMC « défavorable » bénéficieront d'un bonus « compensatoire ».

Barème prévision de la performance : 5 points. Attention ! Ce barème accessible à partir de 4 tours minimum !

Différence entre distance réalisée et distance prévue	Points
Moins de 200m	5
de 200 à 299m	4
de 300 à 400m	3
+ de 400m	2

Pour info 200m à 12km/H = 1' et à 16km/h = à 45''

Connaissances de soi et spécifiques : 5 points

Questionnaire, 5 questions choisies arbitrairement parmi :

1. Pour vous la VMA c'est :
  - Vitesse maximale aérobie
  - Vitesse moyenne adaptée
  - Volume maximum aérobie
2. D'après vous à quel pourcentage de VMA allez-vous courir le test Cooper sur 12mn ? (Entre 10% et 150%)
3. Quelle est votre fréquence cardiaque au repos ?
4. Quelle est votre fréquence cardiaque maximale ?
5. Pendant l'effort de quel(s) paramètre(s) dépend la fréquence cardiaque ?
6. Quelle sera votre fréquence cardiaque à la fin de votre test Cooper ?
7. Quelle est la formule de calcul de l'IMC ?
8. Qu'est-ce que le VO2max ?
  - Un volume maximum d'oxygène consommé
  - Une boisson énergisante
  - Un critère de la condition physique
  - Une marque de chaussures de running
9. Pour optimiser sa performance au test Cooper l'allure doit être ?
  - Maximale
  - Régulière
  - Fièrè
10. L'acide lactique c'est quoi ?
  - Le produit d'une activité physique et musculaire intense
  - Un produit laitier
  - Une boisson énergétique

Barème connaissances/5 points

Réponses au questionnaire	points
Incohérentes	1
Aléatoires	2
Cohérentes	3 à 4
Pertinentes	4 à 5