

PRÉPARATION EXAMEN 2^{ème} SESSION SPORT BARÈME DU TEST COOPER

Pour votre préparation physique à la 2^{ème} session, ci-dessous le barème du test Cooper qui sera appliqué lors de l'évaluation.

Au niveau réglementaire : L'usage d'une montre est toléré (ou téléphone) mais n'a d'intérêt et d'efficacité si et seulement si on connaît son allure et/ou ses temps de passage et donc si on a préparé son épreuve.

Les candidats avec un IMC (poids/taille) "défavorable" (supérieur à 25) ont un bonus "compensatoire" : note de Performance x 1,25.

La note sur 20 points comprend 10 points pour la performance + 5 points pour la prévision de la distance + 5 points sur le QCM.

Attention : ce barème est accessible à partir de 4 tours minimum.

Distance en mètre :	400	800	1200	1600	2000	2400	2800	3200	3600	4000
Temps de passage :										

Distance en mètre	Vitesse km/h	Note performance sur 10 points Filles	Note performance sur 10 points 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	4	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	

Distance en mètre	Vitesse km/h	Note performance sur 10 points Filles	Note performance sur 10 points Garçons	Nombre de tours de piste
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			

Différence entre distance réalisée et distance prévue	Points
Moins de 50 mètres	5
De 50 à 99 mètres	4
De 100 à 149 mètres	3
De 150 à 199 mètres	2
+ de 200 mètres	1