

Se préparer à l'épreuve du test Cooper 12 mn, 9 et 18 Juin 2026

Exemples de programme d'entraînement de 10 séances :

Principes de base à respecter :

- Entraînement progressif, ne pas se blesser,
- avant chaque séance échauffement obligatoire, marche rapide/footing léger, mobilisations articulaires, quelques gammes de course (déplacement variés courts)
- Hydratation
- Repos/sommeil
- Allure régulière
- Pas de séance la veille du test.
- 2 à 3 séances par semaine d'ici le test.

Niveau débutant: ne court jamais, objectif 1600 à 2000m en 12mn, finir les 12mn sans s'arrêter, progresser tranquillement sans se blesser

Contenu séances : diverses formes d'aérobie.

Respecter 1 à 2 jours de repos entre chaque séance.

| | |
|----------|--|
| Séance 1 | Allure douce : alterner course et marche, (1 mn de course 2mn de marche) x 8, finir sans forcer |
| S2 | Allure footing (1'30 de course 1'30 de marche) x 8 |
| S3 | course continue allure très douce : 12 à 15', si nécessaire 1 pause de 30" |
| S4 | fractionné 5x (3' de course 2' marche) essayer de bien identifier et ressentir l'allure que l'on va pouvoir tenir au test. |
| S5 | footing 15 à 20' course continue allure "confort" |
| S6 | fractionné (3' allure test 1'30 de marche) x 6, ressentir et contrôler l'allure test |
| S7 | faire un mini test 8' de course à l'allure ciblée. |
| S8 | footing doux 15 à 20mn' |
| S9 | fractionné (2' allure test + 2' marche) x5 |
| S10 | footing 12' allure douce |

Repas léger 2 h avant le test.

Au test:

- ne pas partir trop vite
- allure régulière et accélérer si possible à 10 mn, sprint final sur les 30 dernières secondes

Niveau débrouillé : court 1 x semaine, objectif 2400m en 12mn, développer son endurance et son allure pour optimiser son résultat au test.

Contenu séances : aérobie mixte: endurance fondamentale, intervalles courts VMA, intervalles longs seuil, allure spécifique.

VMA = vitesse max que l'on est capable de maintenir 5 mn

Seuil = allure 85% de la VMA, allure intense, essoufflement, difficile de parler

| | |
|----------|--|
| Séance 1 | footing 25' allure qui permet de parler |
| S2 | fractionné (2' allure soutenue mais contrôlée +1'30 de récup en trottinant doucement) x 6 |
| S3 | footing léger 30' |
| S4 | seuil, 3x (6' course allure difficile proche du test + 2' marche) être régulier sur les 3 blocs |
| S5 | VMA (1' intense à 90% de la VMA + Récup 1' en marchant) x 10 |
| S6 | footing allure douce 35' |
| S7 | VMA (1'30 allure intense à 90% + 1' de marche) x 8, être régulier sur l'ensemble des 8 répétitions |
| S8 | Test 10' noter la distance parcourue, estimer sur 12' |
| S9 | Seuil, 2x8' à allure du test avec 2' de récup en marchant. |
| S10 | footing léger 20' + 3 accélérations de 30" |

Repos complet la veille du test.

TEST, viser une allure stable et accélérer à 10mn si possible.

Au test, 3 erreurs à éviter :

- partir trop vite et on explose au bout de quelques minutes...et donc arrêt brutal, c'est la cata!
- pas d'échauffement et donc les premières minutes sont dures !
- mauvaise hygiène de vie la veille (alimentation, sommeil...) et donc grosse perte de performance le jour "J"

Echauffement au test : 10mn de footing (allure facile) + Mobilisations articulaires, quelques étirements légers + accélérations progressives, retrouver son allure test sur 30" à 1', pas de sprint.

Vous pouvez vous accéder à la piste d'athlé du CSU pour vous entraîner à la condition de réserver votre créneau sur : <https://affluences.com/fr/sites/svis-installations-sportives-universitaire>