

## TEST DE COURSE ET DE MARCHÉ 12 MINUTES DE COOPER

Ce test consiste à calculer la distance que vous pouvez parcourir en joggant (ou en marchant, si vous ne pouvez garder le rythme du jogging tout le long du parcours) pendant 12 minutes. Pour faire ce test, il faut un chronomètre (ou une montre chronomètre) et le parcours doit être plat sur une distance connue ou pouvant être mesurée. Afin de trouver le bon rythme de course et vous familiariser avec la distance que vous pouvez parcourir en 12 minutes, il est préférable de faire d'abord un essai témoin, quelques jours avant le test.

Une fois le test terminé, inscrivez dans le tableau au bas de la page, la distance parcourue. Puis, reportez-vous au tableau ci-dessous pour connaître votre niveau d'endurance cardiovasculaire.

### Tableau des résultats du test de marche et de course de 12 minutes de Cooper avec interprétation

#### HOMMES

Endurance cardiovasculaire*	19 ans et -	20-29 ans	30-39 ans	30-49 ans	50 – 59 ans
Supérieure	> 3,0	> 2,85	> 2,75	> 2,65	> 2,55
Très élevée	2,8-3,0	2,7-2,85	2,6-2,75	2,5-2,65	2,4-2,55
Élevée	2,6-2,7	2,5-2,6	2,4-2,5	2,3-2,4	2,2-2,3
Moyenne	2,3-2,5	2,2-2,4	2,2-2,3	2,1-2,2	2,0-2,1
Faible	2,1-2,2	1,9-2,1	1,9-2,1	1,8-2,0	1,7-1,9
Très faible	< 2,1	< 1,9	< 1,9	< 1,8	< 1,7

#### FEMMES

Endurance cardiovasculaire*	19 ans et -	20-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	50 ans et +
Supérieure	> 2,5	> 2,4	> 2,3	> 2,2	> 2,1
Très élevée	2,4-2,5	2,3-2,4	2,2-2,3	2,1-2,2	2,0-2,1
Élevée	2,2-2,3	2,1-2,2	2,0-2,1	1,9-2,0	1,8-1,9
Moyenne	2,0-2,1	1,9-2,0	1,8-1,9	1,7-1,8	1,6-1,7
Faible	1,6-1,9	1,5-1,8	1,6-1,7	1,4-1,6	1,4-1,5
Très faible	< 1,6	< 1,5	< 1,5	< 1,4	< 1,4

\* Les valeurs sont exprimées en kilomètres. Le symbole < signifie « inférieur à », et le symbole > « supérieur à ».

### Tableau d'enregistrement des données

Nom : _____	Prénom : _____
Âge : _____	Sexe : <input type="radio"/> Homme <input type="radio"/> Femme
Matière : _____	Groupe : _____
Date 1 : _____	Date 2 : _____
Distance : _____	Session : _____
Interprétation : _____	Date 3 : _____

Référence : Chevalier R., *À vos marques, prêts, santé!* Guide d'enseignement. Ed. ERPI, p. 182-184

Source : K.H. Cooper, *The Aerobics Program for Total Well-being : Exercise, Diet, Emotional Balance*, New-York, Bantam Books, 1985