

## TEST DE NATATION DE 12 MINUTES DE COOPER

Ce test se fait dans une piscine. Il s'agit de **calculer la distance parcourue par un individu à la nage pendant 12 minutes**. Le style de nage importe peu, pourvu que vous soyez à l'aise dans l'eau. En fait, c'est un test intéressant si vous êtes un bon nageur. Il est préférable de faire le test dans une piscine de 25 ou 50 m. Calculez la distance parcourue **au tiers de longueur près**. Par exemple, si vous terminez le test au premiers tiers de la longueur d'une piscine de 25 m, ajoutez 8 m à votre total (le résultat arrondi de 25 divisé par 3). Afin de trouver un bon rythme de nage, nagez au moins une fois pendant 12 minutes en respectant un repos d'au moins 48 heures avant le test. Pendant cette période de repos, évitez tout exercice intense.

Pour faire ce test, il faut un chronomètre et la collaboration d'un partenaire pour compter, au tiers près, le nombre de longueurs de piscine que vous ferez en 12 minutes. Une fois le test terminé, inscrivez dans le tableau au bas de la page, le nombre de longueurs parcourues. Puis, reportez-vous au tableau ci-dessous pour connaître votre niveau d'endurance cardiovasculaire.

### Tableau des résultats du test de natation de 12 minutes de Cooper avec interprétation

#### HOMMES

| Endurance cardiovasculaire* | 19 ans et - | 20-29 ans | 30-39 ans | 30-49 ans | 50 ans et + |
|-----------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| Très élevée                 | > 730       | > 640     | > 600     | > 550     | > 500       |
| Élevée                      | 640-730     | 550-640   | 500-600   | 460-550   | 410-500     |
| Moyenne                     | 550-640     | 450-550   | 410-500   | 360-460   | 320-410     |
| Faible                      | 460-550     | 360-450   | 320-410   | 275-360   | 230-320     |
| Très faible                 | < 460       | < 360     | < 320     | < 275     | < 230       |

#### FEMMES

| Endurance cardiovasculaire* | 19 ans et - | 20-29 ans | 30-39 ans | 40-49 ans | 50 ans et + |
|-----------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| Très élevée                 | > 640       | > 550     | > 500     | > 450     | > 410       |
| Élevée                      | 550-640     | 450-550   | 410-500   | 360-450   | 320-410     |
| Moyenne                     | 450-550     | 360-450   | 320-410   | 275-360   | 230-320     |
| Faible                      | 360-450     | 275-360   | 230-320   | 180-275   | 140-230     |
| Très faible                 | < 360       | < 275     | < 230     | < 180     | < 140       |

\* Les valeurs sont exprimées en mètres. 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 : _____                                                 | Session : _____ |
| Date 1 : _____         | Date 2 : _____                                                 | Date 3 : _____  |
| Distance nagée : _____ | _____                                                          | _____           |
| Interprétation : _____ | _____                                                          | _____           |

Référence : Chevalier R., *À vos marques, prêts, santé!* Guide d'enseignement. Ed. ERPI, p. 184-186

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