

## TEST DE COURSE ET/OU DE MARCHÉ DE 2,4 KM DE COOPER

### Ce qui faut faire et ce qu'il ne faut pas faire avant un test d'endurance cardiovasculaire.

- Assurez-vous que votre état de santé vous autorise à passer ce type de test.
- Évitez les efforts intenses pendant au moins 48 heures avant le test.
- Attendez au moins 75 minutes après un repas léger et au moins deux heures et demie après un repas substantiel
- Buvez deux verres d'eau 15 minutes avant le test
- Évitez de prendre de l'alcool la journée du test ou de fumer avant le test.
- Échauffez-vous pendant quelques minutes.
- Évitez les départs trop rapides ou trop lents et essayez de maintenir une vitesse constante.
- Si l'effort devient trop pénible, ralentissez.
- Arrêtez-vous si vous vous sentez étourdi ou trop essoufflé, ou si vous ressentez un malaise inhabituel.
- Après le test, restez (légèrement) actif une minute ou deux pour faciliter le retour du sang vers le cœur et l'élimination de l'acide lactique des muscles.

### Test du 2,4 km

Parcourez **le plus rapidement possible** une distance de 2,4 km et enregistrez sur chronomètre le temps nécessaire pour faire la distance (en cas d'arrêt de course, continuez en marche rapide et reprenez la course dès que vous le pouvez). Par la suite, référez-vous au tableau d'évaluation.

### Voici quelques conseils avant d'effectuer votre autoévaluation :

- . Faites-vous accompagner d'un parent ou d'un ami pour qu'il puisse compter le temps ou les tours.
- . Faites une bonne période d'échauffement avant le test.
- . Faites un ou 2 essai(s) une semaine avant votre test officiel.

### Matériel requis :

Mesurez un parcours ininterrompu de 2,4 km (odomètre d'auto ou de vélo)  
Chronomètre ou chronomètre sur montre

### Tableau d'interprétation des résultats (en minutes et secondes)

Endurance cardiovasculaire	13-19 ans		20-29 ans		30-39 ans		40-49 ans	
	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes
<b>Supérieure</b>	< 8:37	< 11:50	< 9:45	< 12:30	< 10:00	< 13:00	< 10:30	< 13:45
<b>Très élevée</b>	8:37-9:40	11:50-12:29	9:45-10:45	12:30-13:30	10:00-11:00	13:00-14:30	10:30-11:30	13:45-15:55
<b>Élevée</b>	9:41-10:48	12:30-14:30	10:46-12:00	13:31-15:54	11:01-12:30	14:31-16:30	11:31-13:00	15:56-17:30
<b>Moyenne</b>	10:49-12:10	14:31-16:54	12:01-14:00	15:55-18:30	12:31-14:45	16:31-19:00	13:01-15:35	17:31-19:30
<b>Faible</b>	12:11-15:30	16:55-18:30	14:01-16:00	18:31-19:00	14:46-16:30	19:01-19:30	15:36-17:30	19:31-20:00
<b>Très faible</b>	> 15:30	> 18:30	> 16:00	> 19:00	> 16:30	> 19:30	> 17:30	> 20:00

< plus petit que; > plus grand que

### Tableau d'enregistrement des données

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