

TEST DU 8 KM (5 MILLES) EN VÉLO

Matériel requis

Piste cyclable ou tout parcours **plat** sur la route mesuré au préalable (8 km). Chronomètre ou montre.

Préparation

Afin de trouver un bon rythme de pédalage, pédalez la distance au moins 2 fois, en respectant un repos de 48 heures avant le test.

Directives

Échauffez-vous en moulinant pendant 5 minutes. Parcourez la distance **aussi rapidement que possible** en répartissant bien vos efforts tout le long du trajet et en chronométrant votre temps. Consultez par la suite le tableau ci-dessous afin de connaître votre endurance cardiovasculaire.

Tableau des résultats* du test des 8 km en vélo avec interprétation

Endurance cardio-vasculaire	18-29 ans		30-39 ans		40-49 ans		50-59 ans		60 ans et plus	
	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes
Très élevée	< 14:00	< 15:30	< 15:00	< 16:30	< 16:00	< 17:30	< 17:00	< 18:30	< 18:00	< 19:30
Élevée	14:00-15:20	15:30-16:50	15:00-16:10	16:30-17:40	16:00-17:00	17:30-18:30	17:00-17:50	18:30-19:20	18:00-18:40	19:30-20:10
Moyenne	15:21-17:00	16:50-18:30	16:11-18:00	17:41-19:30	17:01-19:00	18:31-20:30	17:51-20:00	19:21-21:30	18:41-21:00	20:11-22:30
Faible	17:01-18:30	18:31-20:00	18:01-19:20	19:31-20:50	19:01-20:10	20:31-21:40	20:01-21:20	21:31-22:30	21:01-22:10	22:31-23:20
Très faible	> 18:30	> 20:00	> 19:20	> 20:50	> 20:10	> 21:40	> 21:20	> 22:30	> 22:10	> 23:20

* La durée est exprimée en minutes et en secondes. 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 : _____
Temps : _____	_____	_____
Interprétation : _____	_____	_____

Référence : Chevalier R., *À vos marques, prêts, santé!* Guide d'enseignement. Éd. ERPI, 2^e édition, p. 38

Source : G. Robbins, D. Powers et S. Burgers, *A Wellness Way of Life*, McGraw-Hill, New-York, 4^e éd., 1999, p. 108.