

TEST DE COOPER SUR SIX MINUTES

Nom et prénom du coureur :	Age du coureur :	Date du test :
----------------------------	------------------	----------------

Au test navette, j'ai atteint le palier n° Vitesse de course : Km / h (à 100% de ma Vitesse Maximale Aérobie)

La distance théorique que je devrais parcourir est de mètres

1. La distance d'un tour est connue
2. L'observateur barre une case chaque fois que le coureur fait un tour
3. Au coup de sifflet final, compter le nombre de plots franchis dans le tour non terminé (1 plot tous les 20 mètres)
4. Calculer la distance parcourue.

TOURS TERMINES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
DISTANCE DU TOUR mètres	NOMBRE DE TOURS TERMINES					DISTANCE A (TOUS LES TOURS TERMINES) = mètres								
DISTANCE B (TOURS NON TERMINES) = mètres														
DISTANCE TOTALE PARCOURUE (A+B) = mètres														

La différence entre la distance théorique à parcourir et la distance totale parcourue est de mètres