



VITESSE MAXIMALE AÉROBIE

-

Demi-Cooper 6 minutes

DESCRIPTION

ORGANISATION

Réaliser un parcours comme indiqué sur le schéma.

Placer des plots tous les 20 mètres.

Réaliser les tests sur une piste d'athlétisme ou un terrain de football (200 mètres).

CONSIGNES

Réaliser une course maximale durant 6 minutes.

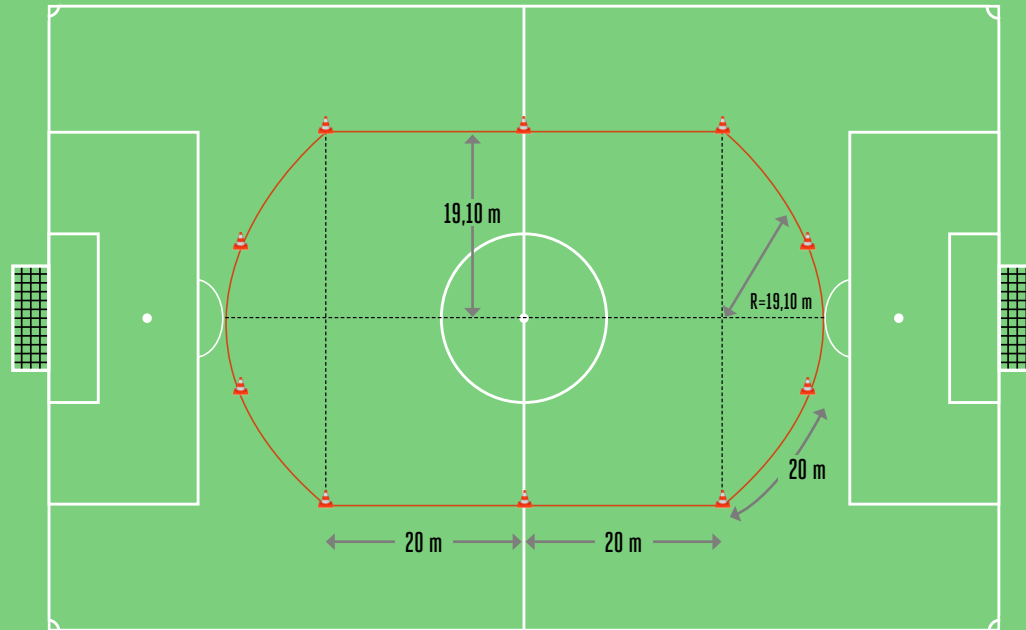
RÈGLES

1 essai

S'arrêter au signal des 6 minutes.

Relever la distance parcourue en 6 minutes.

Exemple de tracé d'une piste de 200 mètres sur un terrain de football



SURFACE

Long	100 m
Larg	60 m

MATÉRIEL

	-
	-
	-
	10
	-
	-
	-
	déplacement
	jonglerie
	passe / tir

ÉVALUATION

APPRÉCIATION

Aérobic.
Posture.

BARÈMES

Distance parcourue.

Calcul de la VMA : distance/100.

ATTENTES

Être capable :

- de réaliser une course soutenue et régulière pendant 6 minutes.

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]