


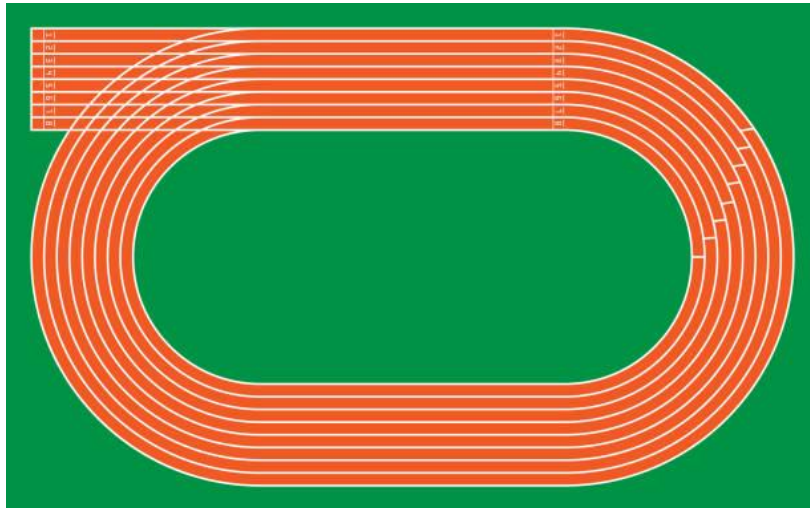
## Le test demi-Cooper (6min)



Le test demi Cooper (ou 6min) est un test très simple à mettre en place pour estimer sa VMA. Sa simplicité d'organisation et de mise en place en font un test très utilisé.

### Préparation du test

Avant de commencer le test, l'arbitre devra réaliser un échauffement complet. Il est nécessaire de connaître la distance de course, pour cela l'idéal est une piste d'athlétisme d'une distance connue ou d'une montre avec GPS ou d'un téléphone (moins précis).



Durant le test l'objectif pour l'arbitre est de réaliser la plus grande distance possible durant 6 minutes. A la fin des 6 minutes, l'arbitre s'arrête et note la distance totale. Afin d'obtenir une estimation de sa VMA, la distance totale doit être multipliée par 1,1

Par exemple je réalise 1730 mètres :  $1730 \times 1,1 = 1903$ . Il faut ensuite diviser par 100 pour obtenir la valeur :  $1903/100 = 19,03$  km/h.

L'arbitre peut également mesurer son rythme cardiaque à la fin du test pour obtenir sa fréquence cardiaque maximale (FCmax). Pour cela, dès la fin des 6 minutes l'arbitre mesure son pouls au niveau du cou pendant 15 secondes, pour obtenir la FCmax il faut multiplier la valeur obtenue sur 15 secondes puis multiplier par 4.

Exemple : 45 pulsations sur 15 secondes :  $45 \times 4 = 180$ bpm. Ma FCmax est donc de 180 battements par minutes. Connaître sa FCmax peut être utile pour certains entraînements.

**Bon test VMA !**