

Tableau 8 : EPREUVE PROGRESSIVE DE COURSE CONTINUE A PALIERS DE UNE MINUTE : VAMEVAL

PALIERS 1 à 5																
Paliers indiqués par l'enregistrement	Vitesses correspondantes (km/h)	Durée de l'intervalle entre chaque 20 m (s, 1/1000)	Consommations maximales d'oxygène extrapolées en fonction de l'âge : $\dot{V}O_2$ max (ml.min ⁻¹ .kg ⁻¹)													
			6 ans	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans et +	
			Début du test... Deux minutes pour bien ajuster votre vitesse de course sur les bips sonores.													
PALIER 1	8.5 km/h	8.000	36,9	36,3	35,7	35,1	34,5	33,9	33,3	32,7	32,1	31,5	30,9	30,3	29,8	
15 s	8.6		37,4	36,8	36,2	35,6	35,0	34,4	33,8	33,2	32,6	32,0	31,4	30,8	30,2	
30 s	8.8		38,0	37,4	36,8	36,1	35,5	34,9	34,3	33,7	33,1	32,5	31,9	31,2	30,6	
45 s	8.9		38,5	37,9	37,3	36,7	36,0	35,4	34,8	34,2	33,5	32,9	32,3	31,7	31,1	
PALIER 2	9.0 km/h	7.579	39,1	38,4	37,8	37,2	36,5	35,9	35,3	34,7	34,0	33,4	32,8	32,1	31,5	
15 s	9.1		39,6	39,0	38,3	37,7	37,0	36,4	35,8	35,1	34,5	33,9	33,2	32,6	31,9	
30 s	9.3		40,1	39,5	38,9	38,2	37,6	36,9	36,3	35,6	35,0	34,3	33,7	33,0	32,4	
45 s	9.4		40,7	40,0	39,4	38,7	38,1	37,4	36,8	36,1	35,4	34,8	34,1	33,5	32,8	
PALIER 3	9.5 km/h	7.200	41,2	40,6	39,9	39,2	38,6	37,9	37,2	36,6	35,9	35,2	34,6	33,9	33,3	
15 s	9.6		41,8	41,1	40,4	39,8	39,1	38,4	37,7	37,1	36,4	35,7	35,0	34,4	33,7	
30 s	9.8		42,3	41,6	41,0	40,3	39,6	38,9	38,2	37,5	36,9	36,2	35,5	34,8	34,1	
45 s	9.9		42,9	42,2	41,5	40,8	40,1	39,4	38,7	38,0	37,3	36,6	35,9	35,3	34,6	
PALIER 4	10.0 km/h	6.857	43,4	42,7	42,0	41,3	40,6	39,9	39,2	38,5	37,8	37,1	36,4	35,7	35,0	
15 s	10.1		43,9	43,2	42,5	41,8	41,1	40,4	39,7	39,0	38,3	37,6	36,9	36,1	35,4	
30 s	10.3		44,5	43,8	43,1	42,3	41,6	40,9	40,2	39,5	38,7	38,0	37,3	36,6	35,9	
45 s	10.4		45,0	44,3	43,6	42,8	42,1	41,4	40,7	39,9	39,2	38,5	37,8	37,0	36,3	
PALIER 5	10.5 km/h	6.545	45,6	44,8	44,1	43,4	42,6	41,9	41,2	40,4	39,7	39,0	38,2	37,5	36,8	
15 s	10.6		46,1	45,4	44,6	43,9	43,1	42,4	41,7	40,9	40,2	39,4	38,7	37,9	37,2	
30 s	10.8		46,7	45,9	45,2	44,4	43,6	42,9	42,1	41,4	40,6	39,9	39,1	38,4	37,6	
45 s	10.9		47,2	46,4	45,7	44,9	44,2	43,4	42,6	41,9	41,1	40,3	39,6	38,8	38,1	

Tableau 9 : EPREUVE PROGRESSIVE DE COURSE CONTINUE A PALIERS DE UNE MINUTE : VAMEVAL

PALIERS 6 à 10														
Paliers indiqués par l'enregistrement	Vitesses correspondantes (km/h)	Durée de l'intervalle entre chaque 20 m (s, 1/1000)	Consommations maximales d'oxygène extrapolées en fonction de l'âge : $\dot{V}O_2$ max (ml.min ⁻¹ .kg ⁻¹)											
			6 ans	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans 18 ans et +
PALIER 6	11.0 km/h		47,7	47,0	46,2	45,4	44,7	43,9	43,1	42,4	41,6	40,8	40,0	39,3 38,5
15 s	11.1	6.261	48,3	47,5	46,7	45,9	45,2	44,4	43,6	42,8	42,1	41,3	40,5	39,7 38,9
30 s	11.3		48,8	48,0	47,3	46,5	45,7	44,9	44,1	43,3	42,5	41,7	41,0	40,2 39,4
45 s	11.4		49,4	48,6	47,8	47,0	46,2	45,4	44,6	43,8	43,0	42,2	41,4	40,6 39,8
PALIER 7	11.5 km/h		49,9	49,1	48,3	47,5	46,7	45,9	45,1	44,3	43,5	42,7	41,9	41,1 40,3
15 s	11.6	6.000	50,5	49,6	48,8	48,0	47,2	46,4	45,6	44,8	43,9	43,1	42,3	41,5 40,7
30 s	11.8		51,0	50,2	49,4	48,5	47,7	46,9	46,1	45,2	44,4	43,6	42,8	41,9 41,1
45 s	11.9		51,5	50,7	49,9	49,0	48,2	47,4	46,6	45,7	44,9	44,1	43,2	42,4 41,6
PALIER 8	12.0 km/h		52,1	51,2	50,4	49,6	48,7	47,6	47,0	46,2	45,4	44,5	43,7	42,8 42,0
15 s	12.1	5.760	52,6	51,8	50,9	50,1	49,2	48,4	47,5	46,7	45,8	45,0	44,1	43,3 42,4
30 s	12.3		53,2	52,3	51,5	50,6	49,7	48,9	48,0	47,2	46,3	45,4	44,6	43,7 42,9
45 s	12.4		53,7	52,8	52,0	51,1	50,2	49,4	48,5	47,6	46,8	45,9	45,0	44,2 43,3
PALIER 9	12.5 km/h		54,3	53,4	52,5	51,6	50,8	49,9	49,0	48,1	47,3	46,4	45,5	44,6 43,8
15 s	12.6	5.538	54,8	53,9	53,0	52,2	51,3	50,4	49,5	48,8	47,7	46,8	45,9	45,0 44,1
30 s	12.8		55,4	54,5	53,6	52,8	51,9	51,0	50,1	49,3	48,4	47,5	46,6	45,7 44,8
45 s	12.9		56,0	55,1	54,2	53,3	52,4	51,5	50,6	49,7	48,8	47,9	47,0	46,1 45,2
PALIER 10	13.0 km/h		56,4	55,5	54,6	53,7	52,8	51,9	51,0	50,1	49,1	48,2	47,3	46,4 45,5
15 s	13.1	5.533	57,0	56,0	55,1	54,2	53,3	52,4	51,5	50,5	49,6	48,7	47,8	46,9 45,9
30 s	13.3		57,5	56,6	55,7	54,7	53,8	52,9	51,9	51,0	50,1	49,2	48,2	47,3 46,4
45 s	13.4		58,0	57,1	56,2	55,2	54,3	53,4	52,4	51,5	50,6	49,6	48,7	47,7 46,8

Tableau 10 : EPREUVE PROGRESSIVE DE COURSE CONTINUE A PALIERS DE UNE MINUTE : VAMEVAL

PALIERS 11 à 15														
Paliers indiqués par l'enregistrement	Vitesses correspondantes (km/h)	Durée de l'intervalle entre chaque 20 m (s, 1/1000)	Consommations maximales d'oxygène extrapolées en fonction de l'âge : $\dot{V}O_2$ max (ml.min ⁻¹ .kg ⁻¹)											
			6 ans	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans 18 ans et +
PALIER 11	13.5 km/h	5.143	58,6	57,6	56,7	55,8	54,8	53,9	52,9	52,0	51,0	50,1	49,1	48,2 47,3
15 s	13.6		59,1	58,2	57,2	56,3	55,3	54,4	53,4	52,5	51,5	50,5	49,6	48,6
30 s	13.8		59,7	58,7	57,8	56,8	55,8	54,9	53,9	52,9	52,0	51,0	50,1	49,1
45 s	13.9		60,2	59,2	58,3	57,3	56,3	55,4	54,4	53,4	52,4	51,5	50,5	49,5
PALIER 12	14.0 km/h	4.966	60,8	59,8	58,8	57,8	56,8	55,9	54,9	53,9	52,9	51,9	51,0	50,0 49,0
15 s	14.1		61,3	60,3	59,3	58,3	57,3	56,4	55,4	54,4	53,4	52,4	51,4	50,4
30 s	14.3		61,8	60,8	59,9	58,9	57,9	56,9	55,9	54,9	53,9	52,9	51,9	50,9
45 s	14.4		62,4	61,4	60,4	59,4	58,4	57,4	56,4	55,3	54,3	53,3	52,3	51,3
PALIER 13	14.5 km/h	4.800	62,9	61,9	60,9	59,9	58,9	57,9	56,8	55,8	54,8	53,8	52,8	51,8 50,8
15 s	14.6		63,5	62,4	61,4	60,4	59,4	58,4	57,3	56,3	55,3	54,3	53,2	52,2
30 s	14.8		64,0	63,0	62,0	60,9	59,9	58,9	57,8	56,8	55,8	54,7	53,7	52,7
45 s	14.9		64,6	63,5	62,5	61,4	60,4	59,4	58,3	57,3	56,2	55,2	54,1	53,1
PALIER 14	15.0 km/h	4.645	65,1	64,1	63,0	62,0	60,9	59,9	58,8	57,8	56,7	55,7	54,6	53,6 52,5
15 s	15.1		65,6	64,6	63,5	62,5	61,4	60,3	59,3	58,2	57,2	56,1	55,1	54,0
30 s	15.3		66,2	65,1	64,1	63,0	61,9	60,8	59,8	58,7	57,6	56,6	55,5	54,4
45 s	15.4		66,7	65,7	64,6	63,5	62,4	61,3	60,3	59,2	58,1	57,0	56,0	54,9
PALIER 15	15.5 km/h	4.500	67,3	66,2	65,1	64,0	62,9	61,8	60,8	59,7	58,6	57,5	56,4	55,3 54,3
15 s	15.6		67,8	66,7	65,6	64,5	63,4	62,3	61,3	60,2	59,1	58,0	56,9	55,8
30 s	15.8		68,4	67,3	66,2	65,0	63,9	62,8	61,7	60,6	59,5	58,4	57,3	56,2
45 s	15.9		68,9	67,8	66,7	65,6	64,5	63,3	62,2	61,1	60,0	58,9	57,8	56,7

Tableau 11 : EPREUVE PROGRESSIVE DE COURSE CONTINUE A PALIERS DE UNE MINUTE : VAMEVAL

PALIERS 16 à 20														
Paliers indiqués par l'enregistrement	Vitesses correspondantes (km/h)	Durée de l'intervalle entre chaque 20 m (s, 1/1000)	Consommations maximales d'oxygène extrapolées en fonction de l'âge : $\dot{V}O_2$ max (ml.min ⁻¹ .kg ⁻¹)											
			6 ans	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans 18 ans et +
PALIER 16	16.0 km/h	4.364	69,4	68,3	67,2	66,1	65,0	63,8	62,7	61,6	60,5	59,4	58,2	57,1 56,0
15 s	16.1		70,0	68,9	67,7	66,6	65,5	64,3	63,2	62,1	61,0	59,8	58,7	57,6
30 s	16.3		70,5	69,4	68,3	67,1	66,0	64,8	63,7	62,6	61,4	60,3	59,2	58,0
45 s	16.4		71,1	69,9	68,8	67,6	66,5	65,3	64,2	63,0	61,9	60,8	59,6	58,5
PALIER 17	16.5 km/h	4.235	71,6	70,5	69,3	68,1	67,0	65,8	64,7	63,5	62,4	61,2	60,1	58,9 57,8
15 s	16.6		72,2	71,0	69,8	68,7	67,5	66,3	65,2	64,0	62,8	61,7	60,5	59,4
30 s	16.8		72,7	71,5	70,4	69,2	68,0	66,8	65,7	64,5	63,3	62,1	61,0	59,8
45 s	16.9		73,2	72,1	70,9	69,7	68,5	67,3	66,2	65,0	63,8	62,6	61,4	60,2
PALIER 18	17.0 km/h	4.114	73,8	72,6	71,4	70,2	69,0	67,8	66,6	65,5	64,3	63,1	61,9	60,7 59,5
15 s	17.1		74,3	73,1	71,9	70,7	69,5	68,3	67,1	65,9	64,7	63,5	62,3	61,1
30 s	17.3		74,9	73,7	72,5	71,2	70,0	68,8	67,6	66,4	65,2	64,0	62,8	61,6
45 s	17.4		75,4	74,2	73,0	71,8	70,5	69,3	68,1	66,9	65,7	64,5	63,2	62,0
PALIER 19	17.5 km/h	4.000	76,0	74,7	73,5	72,3	71,1	69,8	68,6	67,4	66,2	64,9	63,7	62,5 61,3
15 s	17.6		76,5	75,3	74,0	72,8	71,6	70,3	69,1	67,9	66,6	65,4	64,2	62,9
30 s	17.8		77,0	75,8	74,6	73,3	72,1	70,8	69,6	68,3	67,1	65,9	64,6	63,4
45 s	17.9		77,6	76,3	75,1	73,8	72,6	71,3	70,1	68,8	67,6	66,3	65,1	63,8
PALIER 20	18.0 km/h	3.892	78,1	76,9	75,6	74,3	73,1	71,8	70,6	69,3	68,0	66,8	65,5	64,3 63,0
15 s	18.1		78,7	77,4	76,1	74,9	73,6	72,3	71,1	69,8	68,5	67,2	66,0	64,7
30 s	18.3		79,2	77,9	76,7	75,4	74,1	72,8	71,5	70,3	69,0	67,7	66,4	65,2
45 s	18.4		79,7	78,5	77,2	75,9	74,6	73,3	72,0	70,7	69,5	68,2	66,9	65,6

Tableau 12 : EPREUVE PROGRESSIVE DE COURSE CONTINUE A PALIERS DE UNE MINUTE : VAMEVAL

PALIERS 21 à 25															
Paliers indiqués par l'enregistrement	Vitesses correspondantes (km/h)	Durée de l'intervalle entre chaque 20 m (s, 1/1000)	Consommations maximales d'oxygène extrapolées en fonction de l'âge : $\dot{V}O_2$ max (ml.min ⁻¹ .kg ⁻¹)												
			6 ans	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans et +
PALIER 21	18.5 km/h	3.789	80,3	79,0	77,7	76,4	75,1	73,8	72,5	71,2	69,9	68,6	67,3	66,0	64,8
15 s	18.6		80,8	79,5	78,2	76,9	75,6	74,3	73,0	71,7	70,4	69,1	67,8	66,5	65,2
30 s	18.8		81,4	80,1	78,8	77,4	76,1	74,8	73,5	72,2	70,9	69,6	68,3	66,9	65,6
45 s	18.9		81,9	80,6	79,3	78,0	76,6	75,3	74,0	72,7	71,3	70,0	68,7	67,4	66,1
PALIER 22	19.0 km/h	3.692	82,5	81,1	79,8	78,5	77,1	75,8	74,5	73,2	71,8	70,5	69,2	67,8	66,5
15 s	19.1		83,0	81,7	80,3	79,0	77,6	76,3	75,0	73,6	72,3	71,0	69,6	68,3	66,9
30 s	19.3		83,5	82,2	80,9	79,5	78,2	76,8	75,5	74,1	72,8	71,4	70,1	68,7	67,4
45 s	19.4		84,1	82,7	81,4	80,0	78,7	77,3	76,0	74,6	73,2	71,9	70,5	69,2	67,8
PALIER 23	19.5 km/h	3.600	84,6	83,3	81,9	80,5	79,2	77,8	76,4	75,1	73,7	72,3	71,0	69,6	68,3
15 s	19.6		85,2	83,8	82,4	81,1	79,7	78,3	76,9	75,6	74,2	72,8	71,4	70,1	68,7
30 s	19.8		85,7	84,3	83,0	81,6	80,2	78,8	77,4	76,0	74,7	73,3	71,9	70,5	69,1
45 s	19.9		86,3	84,9	83,5	82,1	81,2	79,8	78,4	77,0	75,6	74,2	72,8	71,4	70,0
PALIER 24	20.0 km/h	3.512	86,8	85,4	84,0	82,6	81,2	79,8	78,4	77,0	75,6	74,2	72,8	71,4	70,0
15 s	20.1				84,5	83,1	81,7	80,3	78,9	77,5	76,1	74,7	73,3	71,8	70,4
30 s	20.3				85,1	83,6	82,2	80,8	79,4	78,0	76,5	75,1	73,7	72,3	70,9
45 s	20.4				85,6	84,1	82,7	81,3	79,9	78,4	77,0	75,6	74,2	72,7	71,3
PALIER 25	20.5 km/h	3.429			86,1	84,7	83,2	81,8	80,4	78,9	77,5	76,1	74,6	73,2	71,8
15 s	20.6						83,7	82,3	80,9	79,4	78,0	76,5	75,1	73,6	72,2
30 s	20.8						84,2	82,8	81,3	79,9	78,4	77,0	75,5	74,1	72,6
45 s	20.9						84,8	83,3	81,8	80,4	78,9	77,4	76,0	74,5	73,1

Tableau 13 : EPREUVE PROGRESSIVE DE COURSE CONTINUE A PALIERS DE UNE MINUTE : VAMEVAL

PALIERS 26 à 30											
Paliers indiqués par l'enregistrement	Vitesses correspondantes (km/h)	Durée de l'intervalle entre chaque 20 m (s, 1/1000)	Consommations maximales d'oxygène extrapolées en fonction de l'âge : $\dot{V}O_2$ max (ml.min ⁻¹ .kg ⁻¹)								
			10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans et +
PALIER 26	21.0 km/h	3.349	85,3	83,8	82,3	80,9	79,4	77,9	76,4	75,0	73,5
15 s	21.1				82,8	81,3	79,9	78,4	76,9	75,4	73,9
30 s	21.3				83,3	81,8	80,3	78,8	77,4	75,9	74,4
45 s	21.4				83,8	82,3	80,8	79,3	77,8	76,3	74,8
PALIER 27	21.5 km/h	3.273			84,3	82,8	81,3	79,8	78,3	76,8	75,3
15 s	21.6				84,8	83,3	81,7	80,2	78,7	77,2	75,7
30 s	21.8				85,3	83,7	82,2	80,7	79,2	77,6	76,1
45 s	21.9				85,8	84,2	82,7	81,2	79,6	78,1	76,6
PALIER 28	22.0 km/h	3.200			86,2	84,7	83,2	81,6	80,1	78,5	77,0
15 s	22.1						83,6	82,1	80,5	79,0	77,4
30 s	22.3						84,1	82,5	81,0	79,4	77,9
45 s	22.4						84,6	83,0	81,4	79,9	78,3
PALIER 29	22.5 km/h	3.130					85,1	83,5	81,9	80,3	78,8
15 s	22.6							83,9	82,4	80,8	79,2
30 s	22.8							84,4	82,8	81,2	79,6
45 s	22.9							84,9	83,3	81,7	80,1
PALIER 30	23.0 km/h	3.064						85,3	83,7	82,1	80,5
15 s	23.1							85,8	84,2	82,6	80,9
30 s	23.3							86,3	84,6	83,0	81,4
45 s	23.4							86,7	85,1	83,4	81,8