



EPREUVE DE COURSE NAVETTE (Paliers de 1 minute) – LEGER et col.

Paliers	Temps en minutes	Km/h	m/min	m/sec	VO2 extrapolées en fonction de l'âge (ml/min/kg)			
					12 ans	14 ans	16 ans	18 et +
1	0	8	133.3	2.22	35.2	31.4	27.5	23.6
2	1	8.5	141.7	2.36	37.8	34.0	30.3	26.6
3	2	9	150.0	2.50	40.3	36.7	33.2	29.6
4	3	10	158.3	2.64	42.9	39.4	36.0	32.6
5	4	10.5	166.7	2.78	45.4	42.1	38.9	35.6
6	5	11	175.0	2.92	47.9	44.8	41.7	38.6
7	6	11.5	183.3	3.06	50.5	47.5	44.6	41.6
8	7	12	191.7	3.19	53.0	50.2	47.4	44.6
9	8	12.5	200.0	3.33	55.6	52.9	50.3	47.6
10	9	13	208.3	3.47	58.2	55.8	53.2	50.6
11	10	13.5	216.7	3.61	60.6	58.3	55.9	53.6
12	11	14	225.0	3.75	63.2	61.0	58.8	56.6
13	12	14.5	233.3	3.89	65.7	63.7	61.6	59.6
14	13	15	241.7	4.03	68.3	66.4	64.5	62.6
15	14	15.5	250.0	4.17	70.8	69.1	67.3	65.6
16	15	16	258.3	4.31	73.3	71.8	70.2	68.6
17	16	16.5	266.7	4.44	75.9	74.5	73.0	71.6
18	17	17	275.0	4.58	78.4	77.2	75.9	74.6
19	18	17.5	283.3	4.72	81.0	79.9	78.7	77.6
20	19	18	291.7	4.86	83.5	82.5	81.6	80.6

Tableau tiré du document « Comment évaluer et développer vos capacités aérobies – Epreuve de course navette et épreuve vameval » écrit par G.Cazorla et Luc Léger.