



5B4 - TEST NAVETTE DE LUC LÉGER

Nom :

Prénom :

Date de passage du test :

Horaire :

Recueil des données :

Dernier palier complété :

Lecture des résultats* :

Reportez le palier atteint sur le tableau ci-dessous.

Dernier palier complété	Vitesse au dernier palier complété (VP) (km/h)	Vitesse Maximale Aérobie estimée (VMA) (km/h)	Consommation Maximale d'oxygène par minute estimée (ml/min/kg)
0	8	8	20,6
1	8,5	8,8	23,6
2	9	9,5	26,6
3	9,5	10,3	29,6
4	10	11	32,6
5	10,5	11,8	35,6
6	11	12,5	38,6
7	11,5	13,3	41,6
8	12	14	44,6
9	12,5	14,8	47,6
10	13	15,5	50,6
11	13,5	16,3	53,6
12	14	17	56,6
13	14,5	17,8	59,6
14	15	18,5	62,6
15	15,5	19,3	65,6
16	16	20	68,6
17	16,5	20,8	71,6
18	17	21,5	74,6
19	17,5	22,3	77,6
20	18	23	80,6
21	18,5	23,8	83,6



*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 180** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.