



5B7 - TEST DE COOPER

Nom :

Prénom :

Sexe : Féminin Masculin

Age :

Date de passage du test :

Horaire :

Recueil des données et lecture de l'indice de forme obtenu* :

POUR LES HOMMES					
Moins de 30 ans	De 30 à 39 ans	De 40 à 49 ans	Plus de 50 ans	Mettre une croix sur le résultat obtenu	Indice de Forme
moins de 1 600 m	moins de 1 500 m	moins de 1 350 m	moins de 1 250 m		1
1 601 à 2 000 m	1 501 à 1 850 m	1 351 à 1 700 m	1 251 à 1 600 m		2
2 001 à 2 400 m	1 851 à 2 250 m	1 701 à 2 100 m	1 601 à 2 000 m		3
2 401 à 2 800 m	2 251 à 2 650 m	2 101 à 2 500 m	2 001 à 2 400 m		4
plus de 2 800 m	plus de 2 650 m	plus de 2 500 m	plus de 2 400 m		5

POUR LES FEMMES					
Moins de 30 ans	De 30 à 39 ans	De 40 à 49 ans	Plus de 50 ans	Mettre une croix sur le résultat obtenu	Indice de Forme
moins de 1 500 m	moins de 1 350 m	moins de 1 200 m	moins de 2 350 m		1
1 500 à 1 850 m	1 350 à 1 700 m	1 200 à 1 500 m	1 100 à 1 350 m		2
1 851 à 2 150 m	1 701 à 2 000 m	1 501 à 1 850 m	1 351 à 1 700 m		3
2 151 à 2 650 m	2 001 à 2 500 m	1 851 à 2 350 m	1 701 à 2 200 m		4
plus de 2 650 m	plus de 2 500 m	plus de 2 350 m	plus de 2 200 m		5



*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 191** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.