

Description de la course d'endurance progressive

Sur une piste d'athlétisme

Surface nécessaire: Piste de 400 m/300 m
Préparation: Marquage tous les 10 m

Avant le début du test, le signal acoustique est émis à l'intention des participants. Chaque participant part d'un jalon différent. A chaque «bip» sonore, il doit se trouver au jalon suivant. La vitesse de départ est de 8,5 km/h. Elle augmente de 0,5 km/h tous les 200 m. Le test est terminé dès que l'exécutant ne peut plus suivre le rythme imposé. Le temps de course est mesuré à une seconde près.

Course aller-retour

Surface nécessaire: Au moins 23 m en longueur, 1 m par personne en largeur
Préparation: 2 lignes distantes de 20 m bien marquées, marquage à 10 m

Avant le début du test, le signal acoustique est émis à l'intention des participants. Ils partent l'un à côté de l'autre, avec un mètre d'écart entre eux. Au bip, le coureur doit franchir la ligne médiane, respectivement toucher du pied la ligne de fond et faire demi-tour. Lorsqu'une personne franchit la ligne de fond avant le signal, elle doit attendre et ne peut entamer la longueur suivante que lorsque le bip retentit. La vitesse de départ est de 8,5 km/h. Elle augmente de 0,5 km/h tous les 200 m. Le test est terminé si l'exécutant n'est plus capable d'atteindre la ligne de fond à temps deux fois de suite ou ne peut manifestement plus suivre le rythme. Le temps de course est mesuré à une seconde près.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Tableau de pointage pour la course d'endurance progressive et test d'endurance progressif comme course aller-retour pour le recrutement de l'armée suisse

	Points	Course d'endurance progressive sur piste athlétisme [min:s]		Test d'endurance progressif comme course aller-retour [min:s]	
		Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
insuffisant	1	1:00	1:00	1:00	1:00
	2	1:12	1:25	1:12	1:25
	3	1:25	2:45	1:25	2:05
	4	2:05	4:00	2:05	2:45
	5	2:45	4:36	2:45	3:22
	6	4:00	5:12	3:22	4:00
suffisant	7	5:12	6:21	4:00	5:12
	8	5:46	7:27	4:36	5:46
	9	6:21	7:58	5:12	6:21
	10	7:27	8:29	6:21	7:27
	11	8:29	9:29	6:54	7:58
	12	8:59	10:27	7:27	8:29
bien	13	9:29	11:22	7:58	8:59
	14	10:27	12:15	8:29	9:29
	15	11:22	13:07	8:59	9:58
très bien	16	12:15	13:56	9:29	10:27
	17	13:07	14:44	9:58	10:54
	18	13:56	15:31	10:27	11:22
	19	14:20	16:16	10:54	11:48
excellent	20	14:44	16:38	11:22	12:15
	21	15:31	17:00	11:48	13:07
	22	16:16	17:42	12:15	13:31
	23	16:59	18:23	13:07	13:56
	24	17:42	19:03	13:31	14:44
	25	18:23	19:42	13:56	15:30