

DR 10–GC : Tableau comparatif de l'endurance cardiorespiratoire chez les personnes en mauvaise forme et chez les personnes en bonne forme physique

(basé sur la performance à la course-navette de Léger de 20 m, ou Beep-Test)

Niveau de condition physique	Niveau atteint au Beep-Test	VO2 Max* ml/kg/min	Intensité modérée (60 % du VO2 max)	Intensité vigoureuse (80 % du VO2 max)
Mauvaise forme physique — Faible endurance cardiorespiratoire	4	26	15,6	20,8
			marche rapide 15 min/mile	course à pied lente
Très bonne forme physique — Endurance cardiorespiratoire élevée	14	60,64	36,384	48,512
			course à 6 mi/h 10 min/mile	course à 8 mi/h 7,5 min/mile

* VO2 max — quantité maximale d'oxygène, en millilitres, pouvant être consommée en une minute par kilogramme de poids corporel.

Cadence min/mile	Vitesse du tapis roulant mi/h	Équations course-marche de l'ACSM*		VO2 max ml/kg/min
		mètres/min		
30	2	53,6	0,1	8,86
20	3	80,4	0,1	11,54
15	4	107,2	0,1	14,22
12	5	134	0,2	30,3
10	6	160,8	0,2	35,66
8,571428571	7	187,6	0,2	41,02
7.5	8	214,4	0,2	46,38
6,666666667	9	241,2	0,2	51,74
6	10	268	0,2	57,1
5,454545455	11	294,8	0,2	62,46
5	12	321,6	0,2	67,82

*ACSM — American College of Sports Medicine

Niveau atteint au Beep-Test	VO2 Max correspondant ml/kg/min
4	26,04
5	29,5
6	32,95
7	36,42
8	39,88
9	43,3
10	46,8
11	50,26
12	53,7
13	57,2
14	60,64
15	64,1