



**TEST DE COOPER (12 min) : Estimation de la forme physique à partir des résultats au test**

<i>Distance parcourue lors du test (en m)</i>	13 à 19 ans		20 à 29 ans		30 à 39 ans		40 à 49 ans		50 à 59 ans		Plus de 60 ans	
	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F
<b>Très mauvaise</b>	<2100	<1600	<1950	<1550	<1900	<1500	<1850	<1400	<1650	<1350	<1400	<1250
<b>Mauvaise</b>	<2200	<1900	<2100	<1800	<2100	<1700	<2000	<1600	<1850	<1500	<1650	<1400
<b>Moyenne</b>	<2500	<2100	<2400	<1950	<2350	<1900	<2250	<1800	<1700	<1700	<1950	<1600
<b>Bonne</b>	<2750	<2300	<2650	<2150	<2500	<2100	<2500	<2000	<1900	<1900	<2150	<1750
<b>Très bonne</b>	<3000	<2450	<2850	<2350	<2700	<2250	<2650	<2100	<2100	<2100	<2500	<1900
<b>Excellente</b>	>3000	>2450	>2850	>2350	>2750	>2250	>2650	>2100	>2100	>2100	>2500	>1900

H = Hommes

F = Femmes