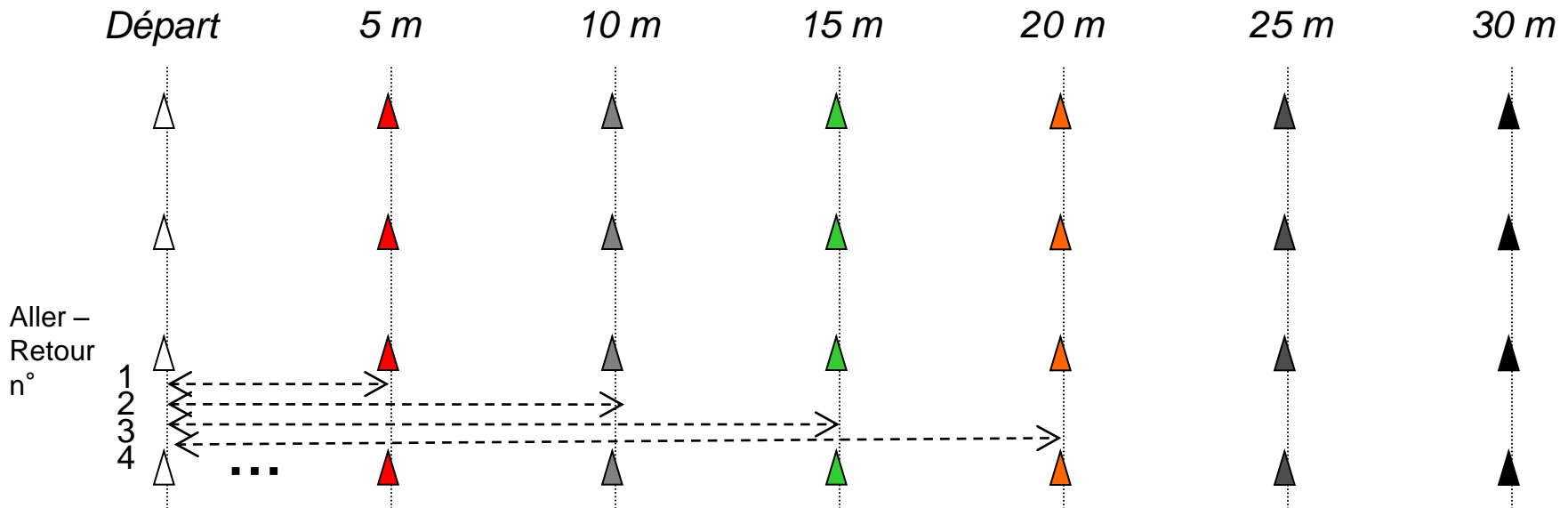


# TEST AUSTRALIEN

## ✓ Evaluation de la « capacité anaérobie lactique »

### ✓ Test Australien

#### ✓ Description du test:



- Un couloir par joueur avec des couleurs différentes de plot par ligne pour une meilleure reconnaissance des distances
- **Parcourir en aller-retour la distance la plus grande possible en 30s en augmentant, à chaque aller-retour, la distance de la navette de 5m**
- Au coup de sifflet final le joueur s'arrête sur le parcours pour que le testeur puisse mesurer au mètre près la dernière distance non complétée (soit sur l'aller soit sur le retour)

# TEST AUSTRALIEN

## ✓ Evaluation de la « capacité anaérobie lactique »

### ✓ Test Australien

#### ✓ Mesure de performance

- ✓ Le joueur réalise **6 répétitions de 30s avec 35s de récupération entre deux répétitions**
- ✓ Calculer la **distance totale parcourue sur l'ensemble des 6 répétitions** y compris la distance parcourue sur le dernier aller-retour même si ce dernier n'a pas été complété
- ✓ Exemple:

Le joueur s'est arrêté sur son retour de la navette à 25 m entre les lignes 20 et 15 et à 1 mètre devant cette dernière

Performance =  $2 \times 5\text{m} + 2 \times 10\text{m} + 2 \times 15\text{m} + 2 \times 20\text{m} + 1 \times 25 + 9\text{ m}$   
(distance entre la ligne des 25m et son point d'arrêt) = **134 m**



# TEST AUSTRALIEN

- ✓ **Evaluation de la « capacité anaérobie lactique »**
- ✓ **Test Australien**
  - ✓ Barèmes

	A améliorer	Bien	Très Bien
1 – 3 – 4 - 5	Perf. ≤ 600m	600m < Perf. ≤ 650m	Perf > 650m
2 – 6 – 7 - 8	Perf. ≤ 650m	650m < Perf. ≤ 700m	Perf > 700m
(9) - 10 – 12 – 13	Perf. ≤ 670m	670m < Perf. ≤ 720m	Perf > 720m
11 – 14 - 15	Perf. ≤ 680m	680m < Perf. ≤ 730m	Perf > 730m