



# Course d'orientation – Course Tests de performance

## Courses tests

Organisées toujours sur le même parcours, les courses tests permettent de voir l'évolution personnelle du coureur. Organisées sur un parcours standard (p. ex. course de 3000 m sur piste), elles permettent d'établir des comparaisons avec d'autres coureurs du même âge. Le tableau suivant, qui concerne le test sur 3000 m, se base sur les valeurs de référence du test de sélection des talents PISTE de Swiss Orienteering.

	Hommes			Femmes		
	Temps sur 3000 m			Temps sur 3000 m		
Age	min.*	TR*	top*	min.	TR	top
20	10:55	9:30	9:01	12:27	10:50	10:17
19	11:12	9:45	9:15	12:44	11:05	10:31
18	11:30	10:00	9:30	13:02	11:20	10:46
17	11:47	10:15	9:44	13:19	11:35	11:00
16	12:10	10:35	10:03	13:42	11:55	11:19
15	12:33	10:55	10:22	14:05	12:15	11:38
14	12:56	11:15	10:41	14:28	12:35	11:57

Tab. 1: Temps de référence sur 3000 m par âge

\*min. = performance minimale recherchée, TR = temps de référence requis au sein des cadres régionaux de Swiss Orienteering, top = temps de référence au niveau international.

## Tests visant à déterminer le seuil anaérobie

Trois tests servent à définir la vitesse de course ainsi que la fréquence cardiaque au seuil anaérobie: le test de Conconi, le test par paliers avec mesure de la lactatémie et le test de 4x1000 m. La vitesse de course au seuil anaérobie reflète, quant à elle, la capacité de performance.

Les temps de référence sur 3000 m du test PISTE de Swiss Orienteering correspondent à peu près aux vitesses au seuil anaérobie du tableau 2.

	Hommes	Femmes
Age	vSAn (km/h)	vSAn (km/h)
20	17,5	15,5
19	17,0	15,0
18	16,5	14,5
17	16,0	14,0
16	15,5	13,5
15	15,0	13,0
14	14,5	12,5

Tab. 2: Valeurs de référence pour les vitesses au seuil anaérobie

Lors des tests susmentionnés, on mesure aussi la fréquence cardiaque. On peut ainsi faire correspondre des zones de fréquence cardiaque individuelles aux 5 niveaux d'intensité.

Tout sportif qui s'entraîne régulièrement avec un cardiofréquencemètre devrait faire un test individuel afin de connaître ses zones de fréquence cardiaque.