Version 1

Pour valider des compétences en EPS lors des séances de course longue, tu dois être capable de calculer ta VMA.
Pour cela, ton professeur te fait réaliser un test appelé le test 6 minutes.

Voici les informations données par le professeur :

Pour le test 6 minutes, tu dois réaliser la plus grande distance en 6 minutes.

Un tour de terrain mesure 200 m.

Les plots sont placés tous les 20 m.

Au test 6 minutes, Margaux a fait 5 tours. Au sixième tour, elle s'est arrêtée au premier plot.
En courant à la même vitesse, quelle distance en kilomètres aurait-t-elle parcourue en une heure ?

Version 2

Pour valider des compétences en EPS lors des séances de course longue, tu dois être capable de calculer ta VMA.
Pour cela, ton professeur te fait réaliser deux tests : le test Navette et le test 6 minutes.

Voici les informations données par le professeur :

Détermination de la VMA du test Navette :

Palier Test Navette	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
VMA en km/h	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14

Pour le test 6 minutes, tu dois réaliser la plus grande distance en 6 minutes.

Un tour de terrain mesure 200 m.

Les plots sont placés tous les 20 m.

Au test Navette, le professeur de Margaux lui annonce qu'elle est au palier 3.
Au test 6 minutes, Margaux a fait 5 tours. Au sixième tour, elle s'est arrêtée au premier plot.

En courant à la même vitesse, quelle distance en kilomètres aurait-t-elle parcourue en une heure ? Il s'agit de la VMA du test 6 minutes.
À quel test Margaux a-t-elle obtenue la meilleure VMA ?

Version 3

Pour valider des compétences en EPS lors des séances de course longue, tu dois être capable de calculer ta VMA.
Pour cela, ton professeur te fait réaliser deux tests :
le test Navette et le test 6 minutes.

Voici les informations données par le professeur :

Détermination de la VMA du test Navette :

Palier Test Navette	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
VMA en km/h	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14

Pour le test 6 minutes, l'élève doit réaliser la plus grande distance en 6 minutes.

Un tour de terrain mesure 200 m.
Les plots sont placés tous les 20 m.

Si la VMA du test 6 minutes et supérieure à celle du test navette alors l'objectif de l'élève est de passer au palier supérieur.
Si la VMA du test 6 minutes est inférieure à celle du test Navette alors l'objectif de l'élève est de parcourir une distance plus grande au test 6 minutes.

Au test Navette, le professeur de Margaux lui annonce qu'elle est au palier 3.
Au test 6 minutes, Margaux a fait 5 tours. Au sixième tour, elle s'est arrêtée au premier plot.

En courant à la même vitesse, quelle distance en kilomètres aurait-t-elle parcourue en une heure ? Il s'agit de la VMA du test 6 minutes.
Quel est l'objectif de Margaux ?