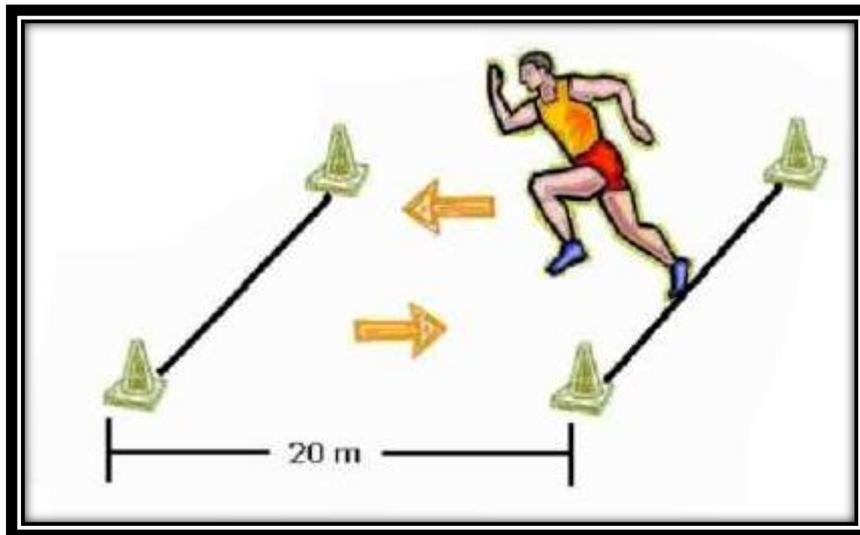


## LE TEST LUC LÉGER, UN TEST FIABLE ET SIMPLE À METTRE EN PLACE



Connaitre sa vitesse maximale aérobie ou sa consommation maximale d'oxygène durant un effort physique n'est pas toujours simple. Il y a pleins de paramètres à prendre en compte et certaines données ne sont pas forcément précises.

**Pourtant, vous désirez connaitre ces données avec exactitude. Dans ce cas, comment faire ?**

Il existe un test fiable que l'on appelle le test Luc Léger, à ne surtout pas confondre avec le test de Léger qui est différent sur certains points.

Mais en quoi consiste le test Luc Léger exactement ? Comment le mettre en place ? Et surtout, de quel matériel a-t-on besoin pour réaliser ce test ?

### QU'EST-CE QUE LE TEST DE LUC LÉGER ?

Le test de Luc Léger, également connu sous le nom de test navette est un test de terrain qui permet d'évaluer la vitesse maximale aérobie (VMA) et la consommation maximale d'oxygène (VO<sub>2</sub>Max).

Créé par le docteur d'état canadien et enseignant à l'université de Montréal, Luc Léger, ce test d'endurance est très utilisé dans le milieu scolaire, dans le milieu sportif mais aussi dans l'armée ou chez les pompiers.

La précision de ce test permet d'obtenir de bons résultats, à condition de bien respecter un protocole assez précis.

Mais attention, pour pouvoir réaliser le test de Luc Léger, il convient de connaître, au préalable, sa vitesse maximale aérobie de manière approximative. Pour ce faire, vous pouvez faire le test de Cooper qui est un très bon test pour connaître approximativement sa VMA.

### **QUEL MATÉRIEL FAUT-IL UTILISER POUR LE TEST DE LUC LÉGER ?**

La particularité du test de Luc Léger est que vous n'aurez pas besoin de beaucoup de matériel, ce qui est plutôt pratique.

En effet, pour la réalisation de ce test, vous aurez besoin d'une piste de 400 mètres environ. Cela peut être un gymnase, une salle de sport, une piste d'athlétisme... du moment que la surface est bien plane et antidérapante afin de ne pas vous blesser. Ensuite, il vous faut un certain nombre de plot ainsi qu'un CD ou bande mp3 qui est trouvable dans tous les magasins spécialisés ou sur internet. Si jamais vous n'en possédez pas, vous pouvez aussi vous munir d'un chronomètre et d'un sifflet.

Au niveau de l'équipement personnel des participants au test, ils doivent, bien évidemment, être en tenue de sport avec de bonnes baskets. Les participants doivent aussi être en bonne condition physique et avoir, éventuellement, réalisé un petit échauffement.

### **COMMENT SE DÉROULE LE TEST DE LUC LÉGER ?**

Nous entrons dans le vif du sujet : la réalisation du test de Luc Léger.

Comme expliqué précédemment, si vous voulez obtenir des résultats précis, il va falloir suivre un déroulement bien précis.

Tout d'abord, il faut placer un plot tous les 20 mètres tout le long de la piste. Les participants se mettent sur la ligne d'arrivée, généralement par deux. Le test dure entre 15 et 20 minutes et les participants commencent à courir à leur VMA approximative - 4 km/h. Cette vitesse étant assez faible, cela permet aux participants de s'échauffer un peu, idéal s'ils n'ont pas eu le temps de le faire avant.

Les coureurs suivent ce rythme pendant deux minutes. Pendant ce temps, le magnétophone avec la cassette de test ou une personne munie d'un sifflet envoie un signal sonore à chaque fois que vous devriez passer devant un plot si vous couriez à la bonne vitesse.

**Quand ces deux minutes sont passées, toutes les minutes, il faut augmenter la vitesse de 0,5 km/h.**

Concrètement, lorsque le signal sonore retentit, les participants devraient passer devant le plot suivant. Si ce n'est pas le cas, c'est qu'ils ne courent pas à la bonne vitesse. Toutes les

minutes, les participants accélèrent légèrement. Toutes les deux minutes, un nouveau palier est atteint, ce qui représente une accélération de 1 km/h toutes les deux minutes.

Au fil du temps, les signaux sonores sont de plus en plus rapprochés et lorsque les participants n'arrivent plus à atteindre le plot suivant avant le signal sonore, c'est qu'ils ont atteint leur vitesse maximale aérobie. Pour la calculer, ils devront compter le nombre de paliers et de plots parcourus durant le test.

Ceci représente le déroulement du test de Luc Léger mais il y a aussi le test navette de Luc Léger. Le principe de ce test est identique sauf que les participants doivent effectuer des allers-retours entre un point A et un point B (ces deux points étant espacés de 20 mètres), ce qui les oblige à s'arrêter et à repartir à chaque fois que le signal sonore retentit. Le test navette reste beaucoup utilisé que le test de Luc Léger.

#### **EN CONCLUSION.**

Le test de Luc Léger est un excellent test pour déterminer son endurance. Pouvant être réalisé seul ou à plusieurs, il doit absolument être réalisé en respectant toutes les conditions décrites ci-dessus, c'est le seul moyen d'obtenir des résultats concrets et précis. Bien sûr, le test de Luc Léger ne peut pas remplacer de vrais tests réalisés en laboratoire de physiologie mais il offre quand même de bons résultats.

Par ailleurs, veillez bien à ce que la piste soit parfaitement plane et sans obstacles afin que les participants ne se blessent pas durant la course. De même, faites-en sorte que les coureurs possèdent tous une tenue de sport adaptée ainsi que des baskets avec de bonnes semelles.

Quoi qu'il en soit, si vous voulez connaître votre niveau d'endurance, le test de Luc Léger sera le meilleur moyen d'y parvenir.