

Présentation de l'épreuve d'endurance cardio-respiratoire (Luc Léger)



Le Luc Léger est un test d'évaluation de la capacité cardio-respiratoire qui se déroule en tenue de sport. Il peut être réalisé en intérieur comme en extérieur.

L'épreuve comprend un temps d'échauffement, aussi, il n'y aura pas de temps d'échauffement dédié avant le début du test.

Cette épreuve consiste à courir en navettes, c'est à dire en allers-retours, sur un terrain de 20 mètres de long et organisé en couloirs individuels.

Chaque candidat devra respecter son couloir d'appartenance y compris lors des demi-tours.

Un des points clés de ce dispositif est la zone de tolérance de 1 mètre, situé de part et d'autre de la piste.

Dès le début du test, le candidat devra courir au rythme d'une bande sonore et atteindre la ligne des 20 mètres lorsque le bip retentit.

Le palier d'échauffement dure 2 minutes, puis chaque palier dure une minute. Au fur et à mesure des paliers, la vitesse va augmenter progressivement. Le candidat doit donc régler sa vitesse de manière à se trouver en bout de piste au moment où retentit le signal sonore.

Avant le départ, les deux pieds du candidat se trouveront avant la ligne délimitant la piste. Le candidat qui glisse ou qui tombe pendant l'épreuve est autorisé à la poursuivre dans la mesure où il rattrape son retard avant le bip suivant.

À chaque fois, le candidat devra franchir entièrement la ligne délimitant la piste avec au moins un pied qui devra toucher le sol et repartir en sens inverse.

En cas de retard, le candidat est autorisé à poursuivre l'effort s'il a franchi la zone de tolérance à l'aide d'une partie quelconque du corps lorsque le bip retentit, puis qu'il va franchir la ligne de bout de piste.

Il n'est pas possible de prendre de l'avance sur le rythme imposé et repartir en sens inverse avant que le bip sonore n'ait retenti.

L'épreuve s'arrête :

- Lorsque le candidat ne peut plus suivre l'allure imposée, c'est-à-dire lorsqu'il n'est pas entré à l'aide d'une partie quelconque du corps dans le volume de tolérance d'un mètre lorsque le signal

sonore retentit ;

- Lorsqu'il ne franchit pas entièrement la ligne délimitant la piste avec au moins un pied qui devra toucher le sol ;

- Ou lorsqu'il abandonne.

Le résultat du test sera le dernier palier annoncé par la bande sonore.

Tableau de correspondance entre palier et vitesses (en km/h)

Palier indiqué par la bande sonore	Vitesse de course en km/h
1	8,5
2	9
3	9,5
4	10
5	10,5
6	11
7	11,5
8	12
9	12,5
10	13
11	13,5
12	14
13	14,5
14	15
15	15,5