

## Description du test Luc léger

Il s'agit d'un test de terrain qui permet d'évaluer le  $VO_2$ Max

### Déroulement

D'abord, il faut disposer des repères tous les 20 mètres sur une piste. Il faut aussi connaître approximativement sa VMA (par le Test de Cooper par exemple). On commence à courir à sa VMA (approximative) moins 4 km/h pendant 2 minutes. Pour être certain de courir à la bonne vitesse, une personne ou un appareil (enregistrement de signal) envoie un signal à chaque fois que l'on devrait passer devant un repère si l'on courait à la bonne vitesse.

Toutes les 2 minutes, on augmente la vitesse de 0,5 km/h. Le sujet doit donc accélérer légèrement toutes les 2 minutes. Lorsqu'il n'y parvient plus, c'est-à-dire lorsque le signal est émis avant qu'il n'ait atteint le repère, on considère qu'il a atteint sa VMA. La durée du test doit être comprise entre 15 et 20 minutes, d'où la vitesse initiale de VMA - 4 km/h.

### Descriptif du test :

**Principe** : Entre 2 lignes espacées de 20 m, courir le plus longtemps possible en respectant un rythme de course qui s'accélère de 0.5km/h toutes les minutes .

**Matériel** : Une piste de 400m, des plots tous les 20 m, un magnétophone avec une cassette de test (disponible dans les magasins spécialisés).

**Principe** : Il s'agit d'accélérer progressivement le rythme de course de façon à atteindre l'objectif avant que le bip sonore ne retentisse. L'intervalle de temps entre les signaux sonores s'amenuise à mesure que l'on avance dans le test.

**Déroulement** : Les participants sont répartis, par deux en général, en face de chaque plot. La cassette se met alors en route et les participants doivent se retrouver en face du plot suivant au moment où retenti le bip sur la cassette et cela à chaque bip.

Un cycliste peut donner le rythme en suivant les bips grâce au magnétophone. Chaque palier dure environ 2' et l'allure est augmentée de 1 km/h à chaque palier. Le premier palier correspond en général à une vitesse de 7 à 8 km/h. Il n'est donc pas nécessaire d'effectuer un échauffement. Celui-ci étant incorporé dans les premiers paliers.

Lorsque le sujet n'est plus en concordance avec le bip et le plot il a alors atteint sa VMA. Il doit alors s'arrêter et repérer le palier auquel il est arrivé ainsi que le nombre de plots franchis après le dernier tour.

**Test navette (moins fréquemment utilisé) :** On peut demander au sujet d'effectuer des allers-retours entre un point A et un point B espacés de 20 mètres (dans un gymnase par exemple), l'obligeant ainsi à s'arrêter et à repartir à chaque signal sonore.

### Paliers et correspondances

Temps en minutes	Paliers	Km/h	m/min	m/sec	VO2 max	VMA (en km/h)
0	1	8	133,3	2,22	16,2	
1	2	8,5	141,7	2,36		
2	3	9	150,0	2,50	19,2	
3	4	9,5	158,3	2,64		8.5
4	5	10	166,7	2,78	22,1	9.1
5	6	10,5	175,0	2,92	23,9	9.7
6	7	11	183,3	3,06	25,8	10.2
7	8	11,5	191,7	3,19	28,7	10.8
8	9	12	200,0	3,33	30,6	11.5
9	10	12,5	208,3	3,47	32,6	12.1
10	11	13	216,7	3,61	34,9	12.8
11	12	13,5	225,0	3,75	36,2	13.3
12	13	14	233,3	3,89	37,4	13.7
13	14	14,5	241,7	4,03	41,2	14.1
14	15	15	250,0	4,17	43,7	14.7
15	16	15,5	258,3	4,31	46,1	15.2
16	17	16	266,7	4,44	49	15.9
17	18	16,5	275,0	4,58	51,8	16.3
18	19	17	283,3	4,72	54	16.7
19	20	17,5	291,7	4,86	59,6	17.1
20	21	18	300,0	5,00	64,2	17.5
21	22	18,5	308,3	5,14	67,5	18.18
22	23	19	316,7	5,28	70,1	18.46
23	24	19,5	325,0	5,42	73,2	19.05
24	25	20	333,3	5,56	75,2	19.87