

Test Luc Léger – Guide pratique pour éducateur

À quoi sert le Test Luc Léger ?

Le Test Luc Léger est un test de terrain qui permet d'estimer l'endurance aérobie (la capacité cardio-respiratoire) d'un pratiquant. Il est couramment utilisé dans les clubs, les écoles ou les formations pour évaluer la condition physique de base.

Pour quel public est-il adapté ?

Il convient aux adolescents, aux adultes et aux sportifs amateurs. Il est déconseillé aux personnes sédentaires, âgées ou ayant des problèmes cardiaques. En cas de doute, demander un certificat médical.

Quel matériel est nécessaire ?

- Une surface plate (gymnase ou terrain extérieur) avec une ligne droite de 20 mètres
- Deux plots pour délimiter les extrémités
- Un téléphone ou une enceinte avec le fichier audio du test
- Une fiche ou un tableau pour noter les résultats (ci dessous).

Comment installer le test sur le terrain ?

- Tracer ou mesurer une distance de 20 mètres • Placer un plot à chaque extrémité
- Laisser un espace dégagé de chaque côté
- Tester l'audio pour que tous les participants entendent bien les bips

Quelles consignes donner aux pratiquants ?

“Vous devez courir entre les deux plots au rythme des bips sonores. À chaque bip, vous devez avoir atteint l'autre côté. Le test commence lentement, puis accélère progressivement. Dès que vous n'arrivez plus à suivre deux fois de suite, vous vous arrêtez. L'objectif est d'aller le plus loin possible.”

Comment se déroule le test concrètement ?

- Le test démarre avec un premier palier très lent (8,5 km/h)
- À chaque minute, la vitesse augmente légèrement
- Le son annonce les paliers et donne les bips
- L'éducateur surveille les passages et note quand le participant s'arrête

Comment noter les résultats ?

Noter le dernier palier entièrement validé (ex : palier 6.5), qui correspond à une vitesse maximale aérobie estimée. Ces données peuvent être croisées avec une grille pour estimer la VOmax.

Que faire des résultats obtenus ?

Ils servent de base de travail pour fixer des objectifs, proposer des séances adaptées ou simplement constater l'évolution après plusieurs semaines. C'est un outil de diagnostic, pas de jugement.

Quelles précautions de sécurité prendre ?

- Vérifier que chaque participant s'est échauffé
- Exclure ceux ayant des douleurs, un état de fatigue ou un problème de santé
- Avoir toujours de l'eau, un téléphone et une trousse de secours à proximité
- Encourager à s'arrêter si malaise ou essoufflement anormal

Grille indicative des paliers - Test Luc Léger

Palier	Vitesse (km/h)	Durée (min)	Distance (m)	Cumul (m)
1	8.5	1	141	141
2	9	1	150	291
3	9.5	1	158	450
4	10	1	166	616
5	10.5	1	175	791
6	11	1	183	975
7	11.5	1	191	1166
8	12	1	200	1366
9	12.5	1	208	1575
10	13	1	216	1791
11	13.5	1	225	2016
12	14	1	233	2250
13	14.5	1	241	2491
14	15	1	250	2741
15	15.5	1	258	3000
16	16	1	266	3266

Tableau de résultats – À remplir

[illegible]