

# Test Luc Leger : Test Progressif de course (paliers de 2', incrémentation de 1km/h)

km/h	min / km	0,050	0,100	0,150	0,200	0,250	0,300	0,350	0,400	0,450	0,500	0,550	0,600	0,650	0,700	0,750	0,800	0,850	0,900
7km/h	8:34,00	00:25,7	00:51,4	01:17,1	01:42,8	02:08,5													
8km/h	7:30,00	00:22,5	00:45,0	01:07,5	01:30,0	01:52,5	02:15,0												
9km/h	6:40,00	00:20,0	00:40,0	01:00,0	01:20,0	01:40,0	02:00,0												
10 km/h	6:00,00	00:18,0	00:36,0	00:54,0	01:12,0	01:30,0	01:48,0	02:06,0											
11km/h	5:27,00	00:16,4	00:32,7	00:49,1	01:05,4	01:21,8	01:38,1	01:54,5	02:10,8										
12 km/h	5:00,00	00:15,0	00:30,0	00:45,0	01:00,0	01:15,0	01:30,0	01:45,0	02:00,0										
13 km/h	4:36,90	00:13,8	00:27,7	00:41,5	00:55,4	01:09,2	01:23,1	01:36,9	01:50,8	02:04,6									
14 km/h	4:17,10	00:12,9	00:25,7	00:38,6	00:51,4	01:04,3	01:17,1	01:30,0	01:42,8	01:55,7	02:08,6								
15 km/h	4:00,00	00:12,0	00:24,0	00:36,0	00:48,0	01:00,0	01:12,0	01:24,0	01:36,0	01:48,0	02:00,0								
16 km/h	3:45,00	00:11,3	00:22,5	00:33,8	00:45,0	00:56,3	01:07,5	01:18,8	01:30,0	01:41,3	01:52,5	02:03,8							
17 km/h	3:31,75	00:10,6	00:21,2	00:31,8	00:42,4	00:52,9	01:03,5	01:14,1	01:24,7	01:35,3	01:45,9	01:56,5	02:07,1						
18 km/h	3:20,00	00:10,0	00:20,0	00:30,0	00:40,0	00:50,0	01:00,0	01:10,0	01:20,0	01:30,0	01:40,0	01:50,0	02:00,0						
19 km/h	3:09,45	00:09,5	00:18,9	00:28,4	00:37,9	00:47,4	00:56,8	01:06,3	01:15,8	01:25,3	01:34,7	01:44,2	01:53,7	02:03,1					
20 km/h	3:00,00	00:09,0	00:18,0	00:27,0	00:36,0	00:45,0	00:54,0	01:03,0	01:12,0	01:21,0	01:30,0	01:39,0	01:48,0	01:57,0	02:06,0				
21 km/h	2:51,40	00:08,6	00:17,1	00:25,7	00:34,3	00:42,9	00:51,4	01:00,0	01:08,6	01:17,1	01:25,7	01:34,3	01:42,8	01:51,4	02:00,0				
22 km/h	2:43,60	00:08,2	00:16,4	00:24,5	00:32,7	00:40,9	00:49,1	00:57,3	01:05,4	01:13,6	01:21,8	01:30,0	01:38,2	01:46,3	01:54,5	02:02,7			
23 km/h	2:36,50	00:07,8	00:15,7	00:23,5	00:31,3	00:39,1	00:47,0	00:54,8	01:02,6	01:10,4	01:18,3	01:26,1	01:33,9	01:41,7	01:49,6	01:57,4	02:05,2		
24 km/h	2:30,00	00:07,5	00:15,0	00:22,5	00:30,0	00:37,5	00:45,0	00:52,5	01:00,0	01:07,5	01:15,0	01:22,5	01:30,0	01:37,5	01:45,0	01:52,5	02:00,0		
25 km/h	2:24,00	00:07,2	00:14,4	00:21,6	00:28,8	00:36,0	00:43,2	00:50,4	00:57,6	01:04,8	01:12,0	01:19,2	01:26,4	01:33,6	01:40,8	01:48,0	01:55,2	02:02,4	
26 km/h	2:18,45	00:06,9	00:13,8	00:20,8	00:27,7	00:34,6	00:41,5	00:48,5	00:55,4	01:02,3	01:09,2	01:16,1	01:23,1	01:30,0	01:36,9	01:43,8	01:50,8	01:57,7	02:04,6

# Description du test

## Organisation matérielle

- 1) Imprimer le tableau des allures ci-dessus, un ou deux chronomètres, un sifflet et 8 plots (repères) [8 pour le cas d'une piste de 400m).
- 2) A 2 personnes minimum (le [ou les] coureur[s] et le testeur), aller sur une piste d'athlétisme (ou sur un parcours circulaire pouvant être vu d'un point central).
- 3) Baliser la piste en positionnant les plots tous les 50 m.
- 4) Le coureur fait un petit échauffement sous forme de course à allure lente de 5 à 10'. Le testeur se met au centre du terrain.

## Description du déroulement (ce que le testeur dit au coureur)

- 1) "Tu vas te placer au niveau d'un plot. Quand je donnerai un coup de sifflet tu démarres à l'allure choisie pour le premier palier" (voir ci-dessous).
- 2) "Pour ma part, je vais donner des coups de sifflets correspondant aux passages au niveau des repères. A chaque signal , tu devras être au niveau d'un plot. Si tu as de l'avance, tu ralentis progressivement et inversement si tu as du retard. A chaque coup de sifflet tu es au plot ; pas en avance ni en retard.
- 3) Après environ 2' de course à la même allure, je donnerai 2 coups de sifflet. Cela signifie que la vitesse est augmentée de 1km/h. Je te crierai la nouvelle vitesse à laquelle tu te trouves.
- 4) Ton objectif est de suivre la vitesse imposée le plus longtemps possible. Si tu sens que tu perds du terrain sans arriver à le rattraper, tu t'arrêtes. La vitesse du dernier palier que tu as entièrement réalisé correspond à ta Vitesse Maximale de course (VMA). C'est une allure clé de l'entraînement.

## Consignes au "testeur"

- 1) se placer au milieu du terrain ; démarrer le chrono au début du test et siffler pour chaque temps indiqué en rouge dans le tableau.
- 2) quand arrive la fin d'un palier, si vous ne disposez que d'un seul chrono, faire très rapidement la manipulation consistant à le remettre à zéro et à le relancer. si vous avez deux chronomètres, lancer le second qui devient le référent pour les coups de sifflet du nouveau palier. Remettre le premier chronomètre à zéro...
- 3) vous pouvez indiquer à l'athlète à quelle allure il se trouve et l'encourager.
- 4) démarrer le test à une allure inférieure de 5 à 8 km/h à la VMA présumée (exemples : débutants 7km/h ; débrouillés 10km/h ; confirmés 14km/h).

[Entraînement sportif pour tous](#)

[Course à pied](#)

[Test Luc Leger](#)







