

# **Epreuve progressive de course navette de 20m**

## **(Test Luc Léger, 1985)**

### **Evaluation de l'endurance cardiovasculaire du joueur de rugby jeune et adulte**

**Attention : avant toute reprise d'un entraînement, il est nécessaire qu'un examen médical de non contre-indication à la pratique du sport soit réalisé auprès de votre médecin**

#### Equipement nécessaire :

Un sol non glissant

Un mètre

Un lecteur mp3

#### Préparation du test :

A l'aide d'un mètre, tracez deux lignes au sol espacées de 20 mètres

#### Réalisation du test :

Positionnez vous avant le lancement de la bande-son derrière une des deux lignes tracées au sol Lancez la bande-son et attendez le début de l'épreuve (1er signal sonore) Courez le plus longtemps possible entre les deux lignes en respectant le rythme imposé par les signaux sonores de la bande-son. Vous devez pour cela poser un pied de l'autre côté de la ligne à chaque signal sonore. Le rythme s'accélère de 0.5 km/h toutes les minutes, c'est à dire à chaque changement de palier donné par la bande-son. Lorsque vous n'êtes plus capable de suivre le rythme imposé sur 3 signaux sonores consécutifs, l'épreuve est alors terminée.

#### Performance au test :

Retenez votre performance correspondant au dernier palier que vous avez entièrement complété (Exemple : « je me suis arrêté à peu près à la moitié du palier 9 que je n'ai pas pu finir, donc ma performance au test est le palier 8 ») Retrouver dans le tableau ci-après votre niveau d'endurance cardiovasculaire exprimée soit en terme de consommation maximale d'oxygène par minute, soit en terme de vitesse maximale aérobie. Cette dernière valeur pourra par ailleurs vous être utile lors de la programmation de séances d'entraînement aérobie.

Dernier Palier complété	Vitesse au dernier Palier complété (km/h)	Vitesse Maximale Aérobie Estimée (km/h)	Consommation Maximale d'Oxygène par minute Estimée (ml/min/kg)	Appréciation
0	8	8.0	20.6	Insuffisant
1	8.5	8.8	23.6	
2	9	9.5	26.6	
3	9.5	10.3	29.6	
4	10	11.0	32.6	
5	10.5	11.8	35.6	Passable
6	11	12.5	38.6	
7	11.5	13.3	41.6	
8	12	14.0	44.6	Bien
9	12.5	14.8	47.6	
10	13	15.5	50.6	
11	13.5	16.3	53.6	Très Bien
12	14	17.0	56.6	
13	14.5	17.8	59.6	
14	15	18.5	62.6	Excellent
15	15.5	19.3	65.6	
16	16	20.0	68.6	
17	16.5	20.8	71.6	Exceptionnel
18	17	21.5	74.6	
19	17.5	22.3	77.6	
20	18	23.0	80.6	
21	18.5	23.8	83.6	