

TEST D'ENDURANCE (course navette de L. Léger)

Aptitude physique évaluée : endurance cardio – respiratoire

Description du test : le sujet se déplace d'un point à un autre (distant de 20 m) en changeant de direction au rythme d'un signal sonore qui s'accélère progressivement.

Matériel :

- Une surface plane antidérapante (cour, gymnase...) délimitée par 2 lignes parallèles distantes de 20 m ;
- Bandes adhésives ;
- Un CD audio préenregistrée du protocole de l'épreuve ;
- Un lecteur de CD.

Instructions pour le sujet testé :

- Se placer sur la ligne de départ (laisser un espace de 1 à 2 m environ entre les sujets),
- Réaliser le plus grand nombre d'allers et retours à des vitesses progressivement accélérées (l'épreuve commence lentement, à 8 km/h, puis la vitesse augmente progressivement de 0,5 km/h toutes les minutes). Veillez à courir sans s'écarter d'une trajectoire bien droite,
- A chaque signal sonore, vous devez ajuster votre vitesse pour vous retrouver à une des extrémités du tracé des 20 mètres,
- A chaque extrémité, vous devez bloquer un de vos pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer votre retour. Les virages en courbe ne sont pas admis,
- Arrêter vous lorsque vous n'êtes plus capables de suivre le rythme imposé, ou que vous pensez ne pas être capable de terminer le palier en cours,
- Si le retard s'accroît et devient progressivement égal ou supérieur à 2 mètres sans possibilité de le combler, arrêter l'épreuve. Retenir alors le dernier palier annoncé au moyen de la bande sonore. C'est votre résultat.

Directives pour l'examineur :

- Matérialiser les 2 extrémités de la piste (lignes distantes de 20m). Il est conseillé de tracer 2 autres lignes parallèles situées à l'intérieur de la surface du terrain de l'épreuve, respectivement à 2 mètres de la ligne de chaque extrémité, pour juger de l'importance du retard pris par un sujet;
- Vérifier le bon fonctionnement du CD audio et que les sons soient parfaitement audibles ;
- Au départ, donnez la bonne vitesse de course en réalisant vous même avec les évalués, les 4 ou 5 premiers intervalles ;
- Inviter constamment les évalués en avance ou en retard à bien respecter la vitesse imposée,
- Noter le numéro du dernier palier effectué complètement en utilisant une fiche de recueils de résultats (lorsqu'il y a un nombre important de sujets, l'utilisation des dossards est souhaitable. Un chronomètre déclenché au début du test peut également servir à noter le temps de fin de test pour chaque sujet, ce qui permet de retrouver plus facilement le n° du palier).
- Faites récupérer les évalués en les faisant marcher pendant quelques minutes.

Résultats :

- Au moment de l'arrêt de l'épreuve le dernier palier annoncé :
 - au moyen de la bande sonore
 - et le VO₂ max. extrapolée en fonction de l'âge (cf. tableau).