

# Préparation du candidat pour le parcours fonctionnel temporaire (test de Léger)

## **1. Situation particulière**

- À la suite de la crise du coronavirus et afin de respecter les mesures sanitaires en vigueur, le test d'entrée du « Parcours Fonctionnel », a été suspendu temporairement et remplacé par le « Test Navette de Léger ».

## **2. Généralités**

Le test-navette de Léger, appelé aussi « Bip test » est un test physique permettant de recueillir des données scientifiques : Vitesse Maximale Aérobie (VMA), et estimation de la consommation maximale d'oxygène (VO2Max). Il est utilisé dans divers domaines (sportif, scolaire...) pour évaluer les capacités d'endurance et de récupération.

Le déroulement du test consiste à franchir 2 lignes distantes de 20m dans un laps de temps déterminé par une bande sonore et les signaux donnés (Bip).

Déroulement du test :

- La vitesse de course entre les 2 lignes est déterminée par le laps de temps entre 2 signaux sonores reproduits par une bande son (Bip). La vitesse de course augmente de 0.5km/h toutes les minutes, ce qui raccourcit l'intervalle de temps laissé pour atteindre la distance. Le rythme du test est donc progressif, et l'échauffement est compris dans le test.
- Lors du test, le participant doit courir à la vitesse dictée par la bande sonore. Il doit démarrer sa course au signal sonore, pour arriver au prochain signal au marqueur qui se trouve à 20 mètres.
- Une fois arrivé au marqueur, le participant doit faire passer un pied derrière la ligne avant de repartir dans l'autre sens. Les participants doivent courir en ligne droite entre les lignes distancées de 20 mètres.

- A intervalles réguliers, le tempo est donc augmenté, diminuant le temps entre les signaux. Le numéro du palier est aussi communiqué lors de chaque augmentation de tempo. Le numéro de palier correspond au nombre de longueurs parcourues.
- Si le candidat n'atteint pas la ligne u moment du signal, il doit continuer jusqu'à la ligne avant de pouvoir repartir vers la suivante, qui doit être atteinte au bip correspondant.
- Le test est arrêté si le participant n'atteint pas la ligne des 20 mètres au signal correspondant à deux reprises, ou s'il décide de mettre fin à son test.
- Pour réussir le test :
  - **Femmes** : Compléter le palier 4 + 15 sec (= courir jusqu'au palier 5 et 15 secondes)
  - **Hommes** : Compléter le palier 6 (= courir jusqu'au palier 7)

Pour les personnes ayant 40 ans (ou +) accomplis le jour du test :

- **Femmes** : Compléter le palier 3 + 45 sec (= courir jusqu'au palier 4 et 45 secondes)
- **Hommes** : Compléter le palier 4 + 45 sec (= courir jusqu'au palier 5 et 45 secondes)
- Si le candidat interrompt le test Léger prématurément, ou ne réussit pas le test physique, il pourra prendre part à un deuxième (et dernier) essai, minimum deux mois après la date à laquelle il a échoué pour ce test.

Avant de (re)commencer l'entraînement, il est recommandé de consulter un médecin afin d'avoir un avis médical concernant votre capacité à supporter un effort physique important.

Pour les personnes n'ayant pas pratiqué de sport depuis une longue période, ou présentant des problèmes médicaux, nous conseillons d'entamer votre préparation avec un programme de type « Start to Run » de quelques semaines.

### 3. Schéma d'entraînement spécifique en 4 semaines

#### Semaine 1

Laissez au minimum un à deux jour(s) de repos entre les entraînements. N'oubliez pas le stretching après chaque séance.

| Entraînement 1                                                                                                                   | Entraînement 2                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Course en endurance fondamentale de 20 à 25 min<br>(Il est possible de tenir une conversation tout en courant)<br><br>Sans arrêt | Echauffement de minimum 10 min<br><br>2 séries de 5x: <ul style="list-style-type: none"><li>- 30 sec course rapide (pas de sprint)</li><li>- 30 sec récupération (marche/trotter doucement)</li></ul><br>5 min de récupération entre les 2 séries<br><br>5 min course légère en fin de séance |

#### Semaine 2

Laissez au minimum un à deux jour(s) de repos entre les entraînements. N'oubliez pas le stretching après chaque séance.

| Entraînement 1                                                                                          | Entraînement 2                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Course en endurance fondamentale de 25 à 30 minutes<br>(La conversation est possible)<br><br>Sans arrêt | Echauffement de minimum 10 min<br><br>2 séries de 5x : <ul style="list-style-type: none"><li>- 40 sec course rapide (pas de sprint)</li><li>- 40 sec récupération (marche/trotter doucement)</li></ul><br>5 min de récupération entre les 2 séries |

## Semaine 3

Laissez au minimum un à deux jour(s) de repos entre les entraînements. N'oubliez pas le stretching après chaque séance.

| Entraînement 1                                                          | Entraînement 2                                         |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Echauffement de 5 min                                                   | Cherchez un endroit ayant une longueur de 100 m        |
| Course de 2x 10 min sous essoufflement (possibilité de parler mais peu) | Echauffement de minimum 10 min                         |
| Sans arrêt pendant les 10 min                                           | 2 séries de 6 x :                                      |
| Récupération de 5 min entre les deux séries                             | - <b>Femmes</b> : 100 m en max 36 sec / récup : 30 sec |
|                                                                         | - <b>Hommes</b> : 100 m en max 33 sec / récup : 30 sec |
|                                                                         | 5 min de récupération entre les deux séries            |
|                                                                         | 5 min de course légère en fin de séance                |

## Semaine 4

Laissez au minimum un à deux jour(s) de repos entre les entraînements. N'oubliez pas le stretching après chaque séance.

| Entraînement 1                                                          | Entraînement 2                                     |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Echauffement de 5 min                                                   | Echauffement de minimum 10 min                     |
| Course de 2x 10 min sous essoufflement (possibilité de parler mais peu) | 2 séries de 4 x :                                  |
| Sans arrêt pendant les 10 min                                           | - 1min course rapide (pas de sprint)               |
| Récupération de 5 min entre les deux séries                             | - 1 min de récupération (marche/trotter doucement) |
|                                                                         | 5 min de récupération entre les 2 séries           |