

Test Luc Leger (ou Vameval) :

- Piste stade = 400m
- 20 plots positionnés tous les 20m sur la piste
- Enregistrement délivrant des impulsions sonores (« Bip ») progressives
 - à partir de 8km/h
 - par palier de 0,5 km/h toutes les minutes.
- Chaque Participant doit disposer de :
 - Certificat Médical <1an ou licence Athlé.
 - Montre chrono voire cardio

Préalables pour ne pas fausser l'exercice :

Dans tous les cas le test doit durer moins d'une 1/2h

- ⇒ Ne pas trop s'échauffer avant (le début du test sert à cela),
- ⇒ Pour les avions de chasses (au-delà de 18km/h) prendre l'exercice en cours

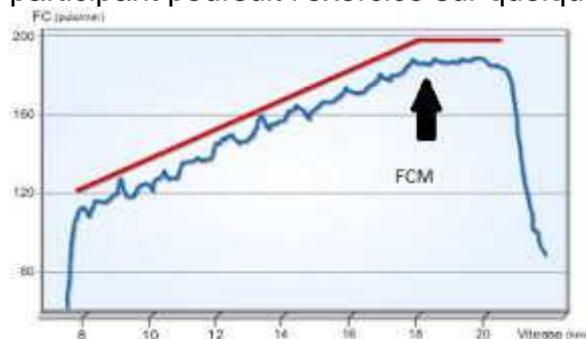
Déroulement :

- ✓ Chaque participant se positionne au niveau d'un des 20 plots (4 max par plot),
- ✓ Début de l'exercice : Déclenchement des chronos donné par l'enregistrement sonore
- ✓ Au « Bip » suivant le participant doit être positionné au plot suivant,
- ✓ ...
- ✓ Arrêt du chrono lorsque le plot suivant ne peut être rallié,
- ✓ En théorie la VMA est celle du palier complètement bouclé.

Méthode et Intérêt du cardio :

Avec l'augmentation progressive de l'effort, la Fréquence cardiaque du coureur progresse de manière régulière pour atteindre un palier à la FCmax.

La VMA réelle est la Vitesse atteinte au tout début du palier de la FCmax même le participant poursuit l'exercice sur quelques plots.



Sur le Schéma la VMA est de 18km/h correspondant au début du palier de la FCmax et non 20km/h à l'arrêt de l'exercice.

Rappels :

VMA = Vitesse maximale aérobie - Vitesse à partir de laquelle le coureur consomme le plus d'Oxygène.

Seuil Anaérobie = 85% VMA environ – Seuil à partir duquel on emmagasine des lactates dans les muscles ; Seuil à ne pas dépasser au-delà du Semi-marathon.

Les exercices « fractionnés » permettent d'augmenter la VMA et donc de déplacer ce seuil pour améliorer ses perf.