

Test navette « Luc Léger »

Ce test a pour objectif de vérifier la capacité physique afin de justifier d'un niveau de pratique personnelle en activités physiques ou sportives.

Validation des TEP BPJEPS MAPST
Les femmes doivent réaliser le palier 6 (palier 7 annoncé)
Les hommes doivent réaliser le palier 8 (palier 9 annoncé)
BONIFICATION selon l'âge : Cf. Page suivante

Règlement du test et matériel

Le test « Luc Léger » est un test progressif qui consiste à courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20 mètres, selon le rythme indiqué par des « Bips ». Les candidats se placent derrière une ligne « A » matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, les candidats doivent se diriger vers la ligne « B » également matérialisée au sol et par des plots à chaque extrémité.

Si un candidat arrive sur la ligne avant le bip suivant, il doit attendre que le bip retentisse pour repartir vers l'autre ligne.

À chaque extrémité, le candidat doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer son retour. Les virages en courbe sont interdits.

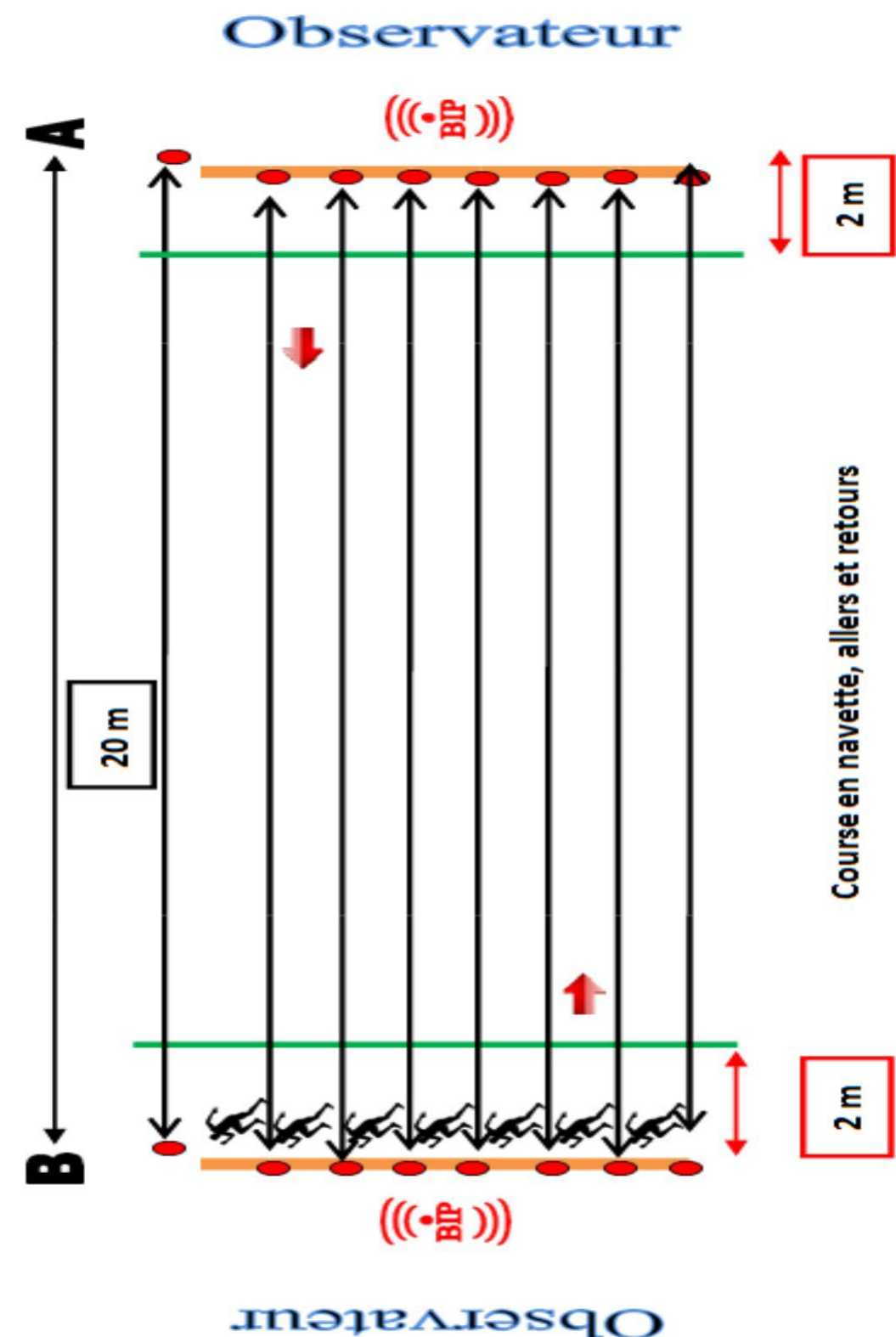
Tout retard en deçà de la zone des 2 mètres est éliminatoire.

Lorsqu'un candidat a un retard dans la zone des 2 mètres entre le bip et la ligne, il lui sera signifié un avertissement ainsi qu'à l'observateur d'en face. Ce retard devra être comblé sur un aller. À défaut, un 2^{ème} avertissement lui sera signifié. Si le retard n'est pas comblé sur le trajet suivant, il sera arrêté par les évaluateurs. De chaque côté, la tolérance des 2 mètres sera matérialisée par une ligne au sol. Un observateur devra être situé de part et d'autre des lignes « A » et « B ».

Le nombre de candidats est limité à 10.

Le matériel :

- Un gymnase ou une salle de sport (ou à défaut un terrain extérieur) avec une surface plane antidérapante nécessaire à la réalisation du test dans des conditions de sécurité ;
- Un décimètre ou un odomètre avec une roue ;
- Un ruban adhésif ou autres (pour matérialiser les lignes au sol) ;
- Des plots ;
- Un lecteur d'enregistrement, suffisamment audible pour tous les participants ;
- L'enregistrement du test « Luc Léger », version 1998, avec palier d'une minute ;
- Des chasubles avec numéro (autant que de candidats).



Des bonifications sont accordées pour les candidats âgés :

De 40 à 50 ans :

→ Si le candidat est une femme, le test navette « Luc Léger » est validé lorsque le palier 5 est réalisé. Le palier 5 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 6 » ou « fin du palier 5 ». Le candidat atteint 11 km/h.

→ Si le candidat est un homme, le test navette « Luc Léger » est validé lorsque le palier 7 est réalisé. Le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 8 » ou « fin du palier 7 ». Le candidat atteint 12 km/h.

À partir de 51 ans :

→ Si le candidat est une femme, le test navette « Luc Léger » est validé lorsque le palier 4 est réalisé. Le palier 4 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 5 » ou « fin du palier 4 ». Le candidat atteint 10 km/h.

→ Si le candidat est un homme, le test navette « Luc Léger » est validé lorsque le palier 5 est réalisé. Le palier 5 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 6 » ou « fin du palier 5 ». Le candidat atteint 11 km/h.