










# TROISIÈME ÉPREUVE : test de Léger

Elle vise à mesurer ton endurance.

On l'appelle aussi la course-navette de 20 m par paliers ou *bip test*.

## CE DONT TU AURAS BESOIN

-  Ruban à mesurer métrique d'au moins 5 m
-  Caméra capable de filmer au ralenti (240 ips) (tu peux utiliser un téléphone)
-  Un ami (pour filmer)
-  Surface d'une largeur de 2 m et d'une longueur de 25 m (si possible, fais cette épreuve à l'endroit où tu as fait ton sprint)
-  Haut-parleurs ou écouteurs avec technologie Bluetooth connectés à l'appareil qui émettra le son
-  Deux à quatre cônes ou objets pour marquer le point de départ et la fin de la section de 20 m
-  Ruban-cache
-  Fichier audio du test de Léger (télécharge-le ici)
-  Carte de pointage (télécharge-la ici)

## COMMENT PROCÉDER

- 1 Place un ou deux cônes à la ligne de départ (0 m) et à la ligne d'arrivée (20 m). Marque ces deux points au sol avec du ruban-cache, afin que tout soit bien clair.
- 2 Demande à ton ami de se tenir à mi-distance, à 10 ou 15 m d'écart de la piste, pour que toute la surface de l'épreuve soit visible dans l'image.
- 3 Cette épreuve présente un niveau de difficulté progressif. Il est crucial que tu fournisses un effort total dès le début, mais suis le rythme de l'enregistrement. Ne prends pas d'avance.
- 4 L'objectif est d'atteindre les cônes avant chaque signal sonore. Continue de courir d'une extrémité à l'autre lorsque tu en reçois le signal, jusqu'à la fin de l'épreuve.
- 5 Porte une attention particulière aux transitions. Un pied doit toucher la ligne avant que tu pivotes et t'élances dans la direction opposée.
- 6 Demande à un ami de barrer le chiffre correspondant à chaque longueur sur la carte de pointage.
- 7 L'épreuve se termine quand le signal sonore pour la prochaine longueur retentit alors que tu te trouves encore à deux enjambées ou plus de la ligne cible.

ASSURE-TOI DE T'ÉCHAUFFER PENDANT AU MOINS 20 MINUTES AVANT DE TENTER L'ÉPREUVE.

JETTE UN COUP D'ŒIL À NOTRE GUIDE D'ÉCHAUFFEMENT !

10 À 15 MÈTRES DE DISTANCE

COURSE SUR 20 MÈTRES

DÉPART OU ROTATION

ROTATION

- ✓ À chaque longueur, tu dois toucher la ligne même si le signal sonore pour la prochaine longueur a retenti.
- ✗ Après l'épreuve, il ne faut pas s'asseoir ou s'étendre. Marche pendant trois minutes pour récupérer.
- ✗ Il ne faut pas prendre d'avance, puis rester immobile sur la ligne en attendant le signal pour faire demi-tour.



CAMP DES RECRUES

