

Le test de Léger-Boucher est une épreuve progressive de course avec des paliers de 2 minutes.

Il permet d'évaluer la **VMA ou vitesse maximale aérobie.**

Chaque sujet participant au test prend le départ à côté d'un plot et doit régler sa course en faisant coïncider son passage au niveau d'un plot avec un signal sonore ; cela s'ajuste facilement après 1 ou 2 tours de piste. A chaque signal, il devra être au niveau d'un plot. S'il a de l'avance, il ralentit progressivement et inversement s'il a du retard. A chaque coup de sifflet il est au plot ; pas en avance ni en retard. Il est possible de faire passer le test à un assez grand nombre de sujets à la fois. Chaque groupe démarre alors à un plot. Les plots sont espacés de 50m. La personne qui fait passer le test peut se munir d'un lecteur MP3, d'un sifflet et 8 plots-repères pour le cas d'une piste de 400m.

Test Luc Léger : Test Progressif de course (paliers de 2', incrémentation de 1km/h)

km/h	min / km	0,050	0,100	0,150	0,200	0,250	0,300	0,350	0,400	0,450	0,500	0,550	0,600	0,650	0,700	0,750	0,800	0,850	0,900
7km/h	8:34,00	00:25,7	00:51,4	01:17,1	01:42,8	02:08,5													
8km/h	7:30,00	00:22,5	00:45,0	01:07,5	01:30,0	01:52,5	02:15,0												
9km/h	6:40,00	00:20,0	00:40,0	01:00,0	01:20,0	01:40,0	02:00,0												
10 km/h	6:00,00	00:18,0	00:36,0	00:54,0	01:12,0	01:30,0	01:48,0	02:06,0											
11km/h	5:27,00	00:16,4	00:32,7	00:49,1	01:05,4	01:21,8	01:38,1	01:54,5	02:10,8										
12 km/h	5:00,00	00:15,0	00:30,0	00:45,0	01:00,0	01:15,0	01:30,0	01:45,0	02:00,0										
13 km/h	4:36,90	00:13,8	00:27,7	00:41,5	00:55,4	01:09,2	01:23,1	01:36,9	01:50,8	02:04,6									
14 km/h	4:17,10	00:12,9	00:25,7	00:38,6	00:51,4	01:04,3	01:17,1	01:30,0	01:42,8	01:55,7	02:08,6								
15 km/h	4:00,00	00:12,0	00:24,0	00:36,0	00:48,0	01:00,0	01:12,0	01:24,0	01:36,0	01:48,0	02:00,0								
16 km/h	3:45,00	00:11,3	00:22,5	00:33,8	00:45,0	00:56,3	01:07,5	01:18,8	01:30,0	01:41,3	01:52,5	02:03,8							
17 km/h	3:31,75	00:10,6	00:21,2	00:31,8	00:42,4	00:52,9	01:03,5	01:14,1	01:24,7	01:35,3	01:45,9	01:56,5	02:07,1						
18 km/h	3:20,00	00:10,0	00:20,0	00:30,0	00:40,0	00:50,0	01:00,0	01:10,0	01:20,0	01:30,0	01:40,0	01:50,0	02:00,0						
19 km/h	3:09,45	00:09,5	00:18,9	00:28,4	00:37,9	00:47,4	00:56,8	01:06,3	01:15,8	01:25,3	01:34,7	01:44,2	01:53,7	02:03,1					
20 km/h	3:00,00	00:09,0	00:18,0	00:27,0	00:36,0	00:45,0	00:54,0	01:03,0	01:12,0	01:21,0	01:30,0	01:39,0	01:48,0	01:57,0	02:06,0				
21 km/h	2:51,40	00:08,6	00:17,1	00:25,7	00:34,3	00:42,9	00:51,4	01:00,0	01:08,6	01:17,1	01:25,7	01:34,3	01:42,8	01:51,4	02:00,0				
22 km/h	2:43,60	00:08,2	00:16,4	00:24,5	00:32,7	00:40,9	00:49,1	00:57,3	01:05,4	01:13,6	01:21,8	01:30,0	01:38,2	01:46,3	01:54,5	02:02,7			
23 km/h	2:36,50	00:07,8	00:15,7	00:23,5	00:31,3	00:39,1	00:47,0	00:54,8	01:02,6	01:10,4	01:18,3	01:26,1	01:33,9	01:41,7	01:49,6	01:57,4	02:05,2		
24 km/h	2:30,00	00:07,5	00:15,0	00:22,5	00:30,0	00:37,5	00:45,0	00:52,5	01:00,0	01:07,5	01:15,0	01:22,5	01:30,0	01:37,5	01:45,0	01:52,5	02:00,0		
25 km/h	2:24,00	00:07,2	00:14,4	00:21,6	00:28,8	00:36,0	00:43,2	00:50,4	00:57,6	01:04,8	01:12,0	01:19,2	01:26,4	01:33,6	01:40,8	01:48,0	01:55,2	02:02,4	
26 km/h	2:18,45	00:06,9	00:13,8	00:20,8	00:27,7	00:34,6	00:41,5	00:48,5	00:55,4	01:02,3	01:09,2	01:16,1	01:23,1	01:30,0	01:36,9	01:43,8	01:50,8	01:57,7	02:04,6