TREMPLIN CONCOURS

Extrait gratuit : Luc Léger : gagner des paliers en 8 semaines

Le test Luc Léger préparé sur papier : le tableau des paliers (vitesse, navettes, distance), ce que demandent les concours, vos vitesses de travail calculées depuis votre palier, un plan de 8 semaines jour par jour selon votre profil et la technique du demi-tour en détail.

Quelques pages tirées du livret complet. Contenu original rédigé par Tremplin Concours : ce ne sont pas des sujets officiels, et Tremplin Concours n'est lié à aucune administration ni à aucun jury.

Gratuit, sans inscription. Aucune préparation ne garantit un résultat.

Le test, palier par palier

Les paliers en chiffres

Protocole décrit par Léger et ses collègues (1988) : chaque palier dure une minute, la vitesse du palier vaut 8 + 0,5 × son numéro (km/h). La VO2max estimée applique leur équation avec l'âge fixé à 18 ans, comme ils l'indiquent pour les adultes : c'est une estimation de groupe, pas une mesure individuelle. Les bandes utilisées aux concours en sont proches mais peuvent différer d'un demi-kilomètre-heure ; seul le palier compte pour la note.

Palier	Vitesse (km/h)	Temps par navette de 20 m	Navettes dans le palier	Temps de course à la fin du palier	Distance totale	VO2max estimée (adulte, ml/kg/min)
1	8,5	8,5 s	7,1	1'00	140 m	23,6
2	9,0	8,0 s	7,5	2'00	300 m	26,6
3	9,5	7,6 s	7,9	3'00	460 m	29,6
4	10,0	7,2 s	8,3	4'00	620 m	32,6
5	10,5	6,9 s	8,8	5'00	800 m	35,6
6	11,0	6,5 s	9,2	6'00	980 m	38,6
7	11,5	6,3 s	9,6	7'00	1160 m	41,6
8	12,0	6,0 s	10,0	8'00	1360 m	44,6
9	12,5	5,8 s	10,4	9'00	1580 m	47,6
10	13,0	5,5 s	10,8	10'00	1800 m	50,6
11	13,5	5,3 s	11,3	11'00	2020 m	53,6
12	14,0	5,1 s	11,7	12'00	2260 m	56,6
13	14,5	5,0 s	12,1	13'00	2500 m	59,6
14	15,0	4,8 s	12,5	14'00	2740 m	62,6
15	15,5	4,6 s	12,9	15'00	3000 m	65,6

Ce que demandent les concours

Concours et note	Hommes	Femmes
Gardien de la paix, 7/20	palier 6 - 30 s	palier 4 - 15 s
Gardien de la paix, 10/20	palier 7 - 45 s	palier 5 - 45 s
Gardien de la paix, 12/20	palier 8 - 45 s	palier 6 - 45 s
Gardien de la paix, 15/20	palier 10 - 15 s	palier 8 - 15 s
Gardien de la paix, 20/20	palier 12 - 45 s	palier 10 - 45 s
Sapeur-pompier professionnel, 5/20	palier 8 - 30 s	palier 6
Sapeur-pompier professionnel, 10/20	palier 11	palier 8 - 30 s

Concours et note	Hommes	Femmes
Sapeur-pompier professionnel, 12/20	palier 12	palier 9
Sapeur-pompier professionnel, 15/20	palier 12 - 45 s	palier 9 - 45 s
Sapeur-pompier professionnel, 20/20	palier 14	palier 11
Surveillant pénitentiaire, 7 points	palier 6 - 15 s	palier 4

Gardien de la paix : barème d'un candidat de moins de 30 ans (+1 point de 30 à 40 ans, +2 au-delà).

Combien de paliers gagner, en combien de temps

Un palier, c'est 0,5 km/h de plus et une minute de course en plus. Les plans de ce livret visent un palier gagné toutes les trois à quatre semaines pour un candidat qui part de loin, moins pour un candidat déjà entraîné : notez vos tests aux semaines 1, 4 et 8 (ou 1, 4, 8 et 11) et ajustez vos vitesses de travail à chaque test.

Le livret complet

Luc Léger : gagner des paliers en 8 semaines, 19 € TTC, paiement unique.

- Le tableau complet des paliers
- Vos vitesses de travail calculées
- Plan de 8 semaines jour par jour
- Technique du demi-tour en détail

Détail et conditions de vente : tremplinconcours.fr/packs/luc-leger-8-semaines/