



## Test physique – Mise en place

### Public

- ✓ Potentiels arbitres de Ligue.
- ✓ Arbitres de Ligue.

### Matériel

- ✓ Plots.
- ✓ Chasubles.
- ✓ Bande son.

### Objectif

- ✓ Mise en place du test physique.

### Intérêt


- ✓ Organiser au mieux ce test annuel obligatoire.

### Durée

- ✓ 55 minutes (échauffement 20', entraînement 20', récupération active 5', étirements passifs 10').

### Mise en Pratique

#### Critères de réalisation

- Après l'échauffement (*se référer aux fiches techniques 4.1.1 et 4.1.2*), le formateur donne les consignes suivantes :
  - Des observateurs  sont positionnés à proximité des zones de départ et d'arrivée pour s'assurer de la régularité du test.
  - Les arbitres doivent prendre le départ debout et partir après le coup de sifflet.
  - À la fin de chaque séquence, chaque arbitre doit franchir avant le coup de sifflet la ligne matérialisée par les plots.
  - Après décélération, l'arbitre fait demi-tour et se replace au niveau de la ligne avant de repartir au bip indiquant une nouvelle séquence.
  - Si, au bip, un arbitre ne pose pas le pied sur la ligne, il reçoit un avertissement.
  - S'il ne réussit pas à poser un pied à temps sur la ligne pour la 2<sup>ème</sup> fois, il est arrêté et son test n'est pas validé.

#### N.B. :

- Possibilité pour les organisateurs de délimiter des couloirs de course individualisés d'une largeur minimale d'1m50.
- Possibilité de faire passer plusieurs catégories en même temps (*voir schéma ci-dessous*).
- Sur un terrain aux normes officielles (105m/68m), la distance "ligne de la SDR à ligne de l'autre SDR" équivaut à 72m.



NIVEAU REGIONAL					
Hommes			Femmes		
Temps 15 secondes de course et 20 secondes de repos après chaque course		Répétitions	Temps 17 secondes de course et 22 secondes de repos après chaque course		Répétitions
Régional 1*	70 m de course	30 courses (15 aller/retour)	Régionale 1	64 m de course	30 courses (15 aller/retour)
Régional 2* - AA R1*	67 m de course		Régionale 2 - AA R1		
Régional 3* - AA R2* - JAL* - Stagiaires*	64 m de course		Régionale 3 - AA R2 - JAL - Stagiaires		

\* temps imposés par la CFA à toutes les Ligues régionales

NIVEAU DEPARTEMENTAL					
Hommes			Femmes		
Temps 15 secondes de course et 20 secondes de repos après chaque course		Répétitions	Temps 17 secondes de course et 22 secondes de repos après chaque course		Répétitions
Départemental 1	61 m de course	30 courses (15 aller/retour)	Départementale 1	55 m de course	30 courses (15 aller/retour)
Départemental 2 - AA D1	58 m de course		Départementale 2 - AA D1		
Départemental 3 - AA D2 - JAD	55 m de course		Départementale 3 - AA D2 - JAD		
Départemental 4 et 5	52 m de course		Départementale 4 et 5		
Diversifié	49 m de course	15 courses	Diversifié		