



PRÉCONISATIONS RELATIVES AUX TESTS PHYSIQUES DE DÉBUT DE SAISON DES ARBITRES TERRITORIAUX

Thématique :	☐ Présidence ☐ Administration et Finances ☐ Haut Niveau ☒ Formation & Emploi ☐ Marque	☐ Clubs et Territoires ☒ Compétitions ☐ Affaires juridiques et Institutionnelles ☐ Développement ☐ Filiales
Destinataires :	☐ Comités ☐ Ligues ☐ Ligues et Comités	☒ Ligues, Comités et Clubs ☐ CTS
Nombre de pièces jointes : 2		
☒ Information ☐ Echéance de réponse :		

Dans le cadre de la préparation de la nouvelle saison sportive, les Ligues Régionales et Comités Départementaux sont invités à organiser un test physique de début de saison pour leurs arbitres.

Afin d'harmoniser les pratiques sur l'ensemble du territoire, il est recommandé d'utiliser le YoYo Test, considéré comme le plus adapté aux exigences physiques de l'arbitrage en basketball.

Le niveau d'exigence du test territorial ne devra en aucun cas être supérieur à celui du test physique fédéral. Le niveau fédéral est expliqué dans la pièce jointe.

Les préconisations de réussite sont les suivantes :

1. Niveau régional

Championnats PNM et PNF

Le test physique est obligatoire et doit être réalisé selon les mêmes modalités et les mêmes paliers que ceux définis pour les Championnats de France.

Autres niveaux désignés par la Ligue

Catégorie	Minimum requis
Femmes de 35 ans et plus	17 navettes (aller-retour)
Hommes de 50 ans et plus / Femmes de 34 ans et moins	20 navettes (aller-retour)
Hommes de 35 à 49 ans	23 navettes (aller-retour)
Hommes de 34 ans et moins	27 navettes (aller-retour)

2. Niveau départemental

Catégorie	Minimum requis
Femmes de 35 ans et plus	14 navettes (aller-retour)
Hommes de 50 ans et plus / Femmes de 34 ans et moins	15 navettes (aller-retour)
Hommes de 35 à 49 ans	20 navettes (aller-retour)
Hommes de 34 ans et moins	24 navettes (aller-retour)

Ces seuils constituent des préconisations nationales destinées à accompagner les territoires dans l'évaluation de la condition physique des arbitres en début de saison, tout en garantissant une cohérence avec les exigences fédérales.

En pièce jointe le manuel du YoYo Test ainsi que les recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport, les « les 10 règles d'or ».

Contact : Service Formation des officiels

E-mail : sfoff@ffbb.com

Rédacteur	Vérificatrice	Approbateur
Najib CHAJIDDINE Responsable du Service de Formation des Officiels	Claire DENDARY Directrice du Pôle Formation et Emploi	Thierry BALESTRIERE Secrétaire Général
Référence	2026-07-23 NOTE LR CD CLUBS 2-PFE-CFO Préconisations relatives aux tests physiques de début de saison des arbitres territoriaux - VFIN	