



OFFICIELS . COMPÉTITIONS FÉDÉRALES . 2026-2027

LE YO-YO TEST

GUIDE DE L'ARBITRE

Tout ce qu'il faut savoir pour comprendre, préparer et réussir la nouvelle épreuve de validation de l'aptitude physique, qui remplace le test Luc Léger.

20_M

UNE NAVETTE = UN ALLER-
RETOUR

10_s

DE RÉCUPÉRATION ACTIVE
PAR NAVETTE

5_M

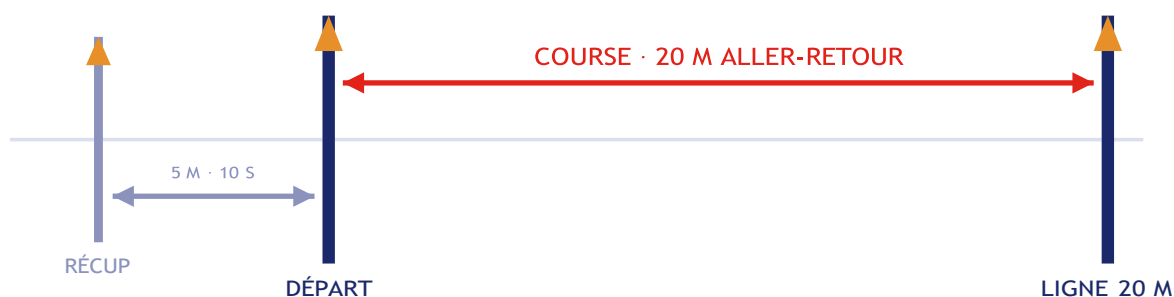
TOUR DE CÔNE OBLIGATOIRE
EN MARCHANT

LE PRINCIPLE

COMMENT SE DÉROULE LE TEST

Le Luc Léger était une course continue à allure croissante. Le **Test Yo-Yo**, lui, est **intermittent** : il enchaîne des efforts intenses entrecoupés de courtes récupérations actives – exactement le rythme d'un arbitre en match. Il mesure donc bien mieux votre capacité à répéter des efforts sur la durée d'une rencontre. Les seuils restent calibrés à l'identique : **le temps de course minimum de votre catégorie ne change pas.**

Trois lignes sont tracées au sol : une **ligne de départ**, une **ligne à 20 mètres** devant vous, et une **ligne de récupération** 5 mètres en arrière du départ. Au signal sonore, vous courez les 20 mètres, touchez la ligne du pied et revenez immédiatement au départ. Cet aller-retour – 40 mètres courus – est une « **navette** », à boucler avant le bip suivant.



Grande différence avec le Luc Léger : la navette terminée, **vous ne repartez pas tout de suite**. Vous disposez de **10 secondes de récupération active** – un aller-retour de 5 mètres en marchant ou en trotinant – avant de revenir sur la ligne. Ne subissez pas cette pause : continuez à bouger pour relancer la circulation, tout en étant de retour à temps. Puis vous repartez, et ainsi de suite. **Le rythme imposé par la bande son s'accélère progressivement** : facile au début, de plus en plus exigeant ensuite.

CE QUI PROVOQUE L'ÉLIMINATION

La **première fois** que vous n'atteignez pas la ligne à temps, vous recevez un simple **avertissement** et le test continue. La **deuxième fois**, vous êtes **arrêté immédiatement** : le nombre de navettes bouclées est enregistré, c'est votre résultat. L'aptitude est validée dès que ce résultat atteint le seuil de votre catégorie.

SAISON 2026-2027 • TEST EN VIGUEUR

LE BARÈME À VALIDER

NOUVEAU

YO-YO TEST

Navettes intermittentes · cadencées par bande sonore

GENRE & AGE	NAVETTES ALLER- RETOURS	DI STAN CE MÈTRES	VI TESSE KM / H
F 35 ans et +	20	800	15
H F H 50 et + · F 34 et –	23	920	15
H 35 → 49 ans	26	1 040	15
H 34 ans et –	30	1 200	15,5

ANCIEN

LUC LEGER

À titre de référence comparative

GENRE & AGE	NAVETTE	DI STAN CE MÈTRES	VI TESSE KM / H
F 35 ans et +	7	1 120	11,5
H F H 50 et + · F 34 et –	8	1 320	12,0
H 35 → 49 ans	9	1 520	12,5
H 34 ans et –	10	1 720	13,0

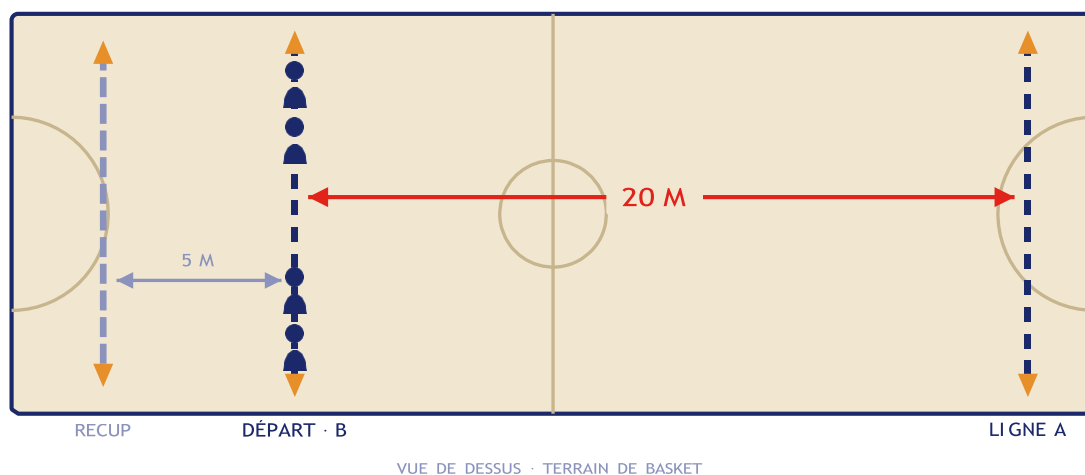
VALI DATION

L'aptitude est validée dès lors que le seuil minimum de votre catégorie d'âge et de genre est atteint sur le test en vigueur (Yo-Yo). Le temps de course minimum reste identique entre les deux barèmes. L'âge s'apprécie à la date du passage de l'épreuve.

AVANT DE COMMENCER

MISE EN PLACE & MATÉRIEL

Le test se déroule sur une surface plate et antidérapante, idéalement un terrain de basket. Le superviseur mesure précisément la distance de 20 mètres, place les cônes à chaque ligne, lance le fichier audio puis contrôle le passage de chacun sur la ligne au signal.



VUE DE DESSUS · TERRAIN DE BASKET

SCHÉMA – Disposition du test : deux lignes de navette distantes de 20 mètres, matérialisées par des cônes, sur la longueur du terrain.

LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

CHECK-LIST

- | | |
|---|---|
| ■ Surface plate et antidérapante (terrain de basket recommandé) | ■ Cônes de marquage pour les deux lignes |
| ■ Mètre ou décimètre (portée > 20 m) | ■ Fichier audio officiel du Test Yo-Yo |
| ■ Enceinte avec un volume suffisant | ■ Feuille de résultats (réussites / échecs) |

BIEN EXÉCUTER LE TEST

LA TECHNIQUE PAS À PAS



1

MESURER & BALISER

Le superviseur mesure exactement 20 mètres et place des cônes bien visibles à chaque extrémité pour matérialiser la distance de course.



2

SE PLACER SUR LA LIGNE

Les candidats s'alignent sur la ligne de départ, par ordre alphabétique et face au terrain, et attendent le lancement de la bande son.



3

PARTIR AU SIGNAL

Au bip, on s'élance et on touche la ligne du pied au moment où le signal retentit. L'idéal est de rester groupé, bien aligné avec les autres.

AVERTISSEMENTS & RÉCUPÉRATION

RESTER DANS LE RYTHME



4

NI TROP TÔT, NI TROP TARD

Arriver trop en avance ou trop en retard sur la ligne par rapport au signal constitue une faute : le candidat n'est plus dans le rythme imposé.



5

AVERTISSEMENT PUIS ARRÊT

Le superviseur lève le bras pour signaler un retard. Au premier, c'est un avertissement ; à la récidive, l'arbitre est arrêté et son score est enregistré.

LA CLÉ DU YO-YO • LA RÉCUPÉRATION

Entre chaque navette, le **tour du cône placé à 5 mètres est obligatoire** : c'est une récupération active, qui se fait **en marchant**. Les arbitres n'ont pas le choix de s'arrêter sur place puis de repartir – ils doivent réaliser cet aller-retour de 5 mètres autour du cône avant le signal suivant. Bien gérée, en restant en mouvement, cette récupération permet de tenir un rythme bien plus élevé qu'une course continue : c'est la compétence à travailler en priorité à l'entraînement.

METTRE TOUTES LES CHANCES DE SON CÔTÉ

BIEN SE PRÉPARER

1 • L'ADMINISTRATIF

Vous ne pourrez pas vous présenter au test sans un **dossier médical à jour conforme aux exigences FFBB** (certificat médical et, selon votre catégorie, électrocardiogramme). Vérifiez dès maintenant la validité de vos documents pour ne pas être bloqué le jour de l'épreuve.

2 • L'ENTRAÎNEMENT

Entraînez-vous avec la **bande son officielle du Yo-Yo** en amont : ce test a un rythme très particulier, surtout dans la gestion des 10 secondes de récupération. Privilégiez la répétition d'efforts courts et intenses plutôt qu'une seule longue course continue – c'est exactement la qualité évaluée.

3 • LE JOUR J

■ **Échauffement progressif et complet**, avec quelques accélérations, suivi d'étirements, pour arriver au départ prêt et limiter le risque de blessure.

■ **Tenue et chaussures adaptées** à une surface plate et antidérapante, de type parquet de gymnase.

■ **Hydratation et sommeil** les jours précédents : la fraîcheur physique pèse lourd sur ce type d'effort.

SÉCURITÉ — PRIORITÉ ABSOLUE

Si à un moment vous vous sentez mal, anormalement essoufflé, pris d'un malaise ou d'une douleur, **arrêtez immédiatement et signalez-le**. Aucun résultat ne justifie de prendre un risque pour votre santé.

Pour toute question sur les dates, l'organisation ou la préparation, contactez votre référent CFO.



DOCUMENT INTERNE

DIFFUSION OFFICIELLE

POUR TOUTE QUESTION

cfo@ffbb.com



TÉLÉCHARGER L'AUDIO DU TEST

Fichier MP3 officiel du Test Yo-Yo, joint à ce document