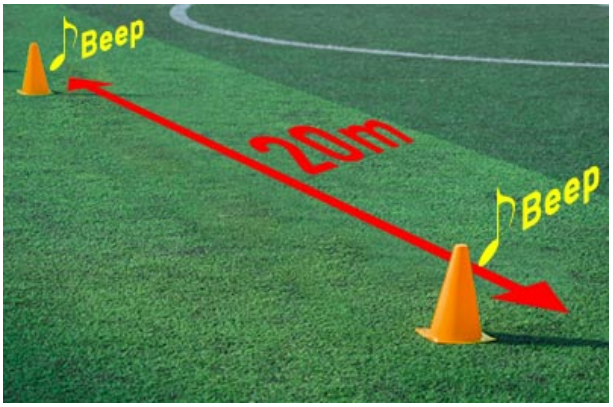
PRO
Foot PERF.com

Capacité Aérobie

Beep test (test navette)



Objectif

Le but de ce test est de réaliser le plus grand nombre d?allers/retours à des vitesses progressivement accélérées jusqu'à l'épuisement.
La vitesse maximale ainsi obtenue est un indicateur de votre capacité aérobie.
Plus votre capacité aérobie est élevée, plus vous diminuez votre temps de récupération nécessaire entre 2 efforts explosifs pendant un match.

Matériel

4 cônes.
Un décamètre.
L'application Beep test ou un enregistrement sonore.

Aide

Seul ou avec une personne pour contrôler.

Instructions

Vous devez réaliser le plus grand nombre d?allers/retours à des vitesses progressivement accélérées.

Vous devez ajuster votre vitesse pour vous retrouver au signal sonore (Bip) sur la ligne des 20 mètres opposée. Vous devez franchir ces lignes avec au moins un pied avant de faire un demi-tour.

Arrêtez-vous lorsque vous n?êtes plus capable de suivre le rythme imposé et qu'il vous est impossible de rejoindre la ligne au moment du bip 3 fois d'affilée.

Retenez alors le palier annoncé.

Si vous effectuez ce test sur un terrain en altitude, vous devrez effectuer une correction, car l'air est plus pauvre en oxygène, en ajoutant 1 navette par 200m d'altitude.
Par exemple, pour un terrain à 1000m d'altitude, vous ajouterez 5 navettes.
Donc un athlète qui obtient un résultat de 9.8 (Niveau:9. Navettes:8) aura en fait 9.13 (Niveau:9. Navettes:13)
Vous noterez donc 9.13

Capacité Aérobie

Test aérobie VO2max / VMA

Objectif

Le but de ce test est de connaitre votre VO2max.
La VO2 max est la mesure de la quantité maximale d'oxygène qu'une personne peut utiliser pendant un exercice intense. C'est une mesure courante utilisée pour établir l'endurance aérobie d'un athlète. Il s'agit de l'un des nombreux tests utilisés pour déterminer la condition cardiovasculaire et la capacité de performance d'un athlète. Plus votre capacité aérobie est élevée, plus vous diminuez votre temps de récupération nécessaire entre 2 efforts explosifs pendant un match.

Matériel

Nécessite du matériel de laboratoire sportif et médical ou la valeur de VMA (Vitesse Maximale Aérobie) en km/h

Aide

Nécessite pour ce test un médecin sportif.

Instructions

Vous pouvez faire ce test en le demandant à votre médecin sportif. Généralement ce test est effectué sur un vélo ergomètre mais aussi sur un tapis de course.

VO2 max est mesuré en millilitres d'oxygène utilisés en une minute par kilogramme de poids corporel (mL/kg/min).

Cristiano Ronaldo aurait obtenu une VO2Max de 75, Neymar 73.

Vous pouvez déduire la valeur de VO2max avec la VMA : VO2max = 3.5 x VMA (km/h)

Puissance

Saut vertical (Sargent Jump Test)

Objectif

Le but de ce test est de mesurer la puissance explosive des membres inférieurs en mesurant la hauteur qu'une personne est capable de sauter.

Matériel

Magnésie ou à défaut, de la poudre de craie.
Un mètre.
Un mur de couleur de préférence.

Aide

Seul ou aidé par une personne.

Instructions

Mettez de la magnésie ou une poudre colorée sur vos mains.
Tenez-vous sur le côté du mur, en gardant les deux pieds au sol, tendez la main aussi haut que possible d'une main et faites une marque avec votre main sur le mur.
D'une position statique sautez aussi haut que possible. Vous pouvez utiliser les bras pour prendre de l'élan. Faites une marque le plus haut possible sur le mur avec votre main.
Mesurez ensuite la distance entre les deux marques.
Répétez le test 3 fois et gardez le meilleur score.

Puissance

Saut en longueur sans élan

Objectif

Le but de ce test est de sautez le plus loin possible afin de déterminer votre force explosive des membres inférieurs.

Matériel

Un mètre.

Aide

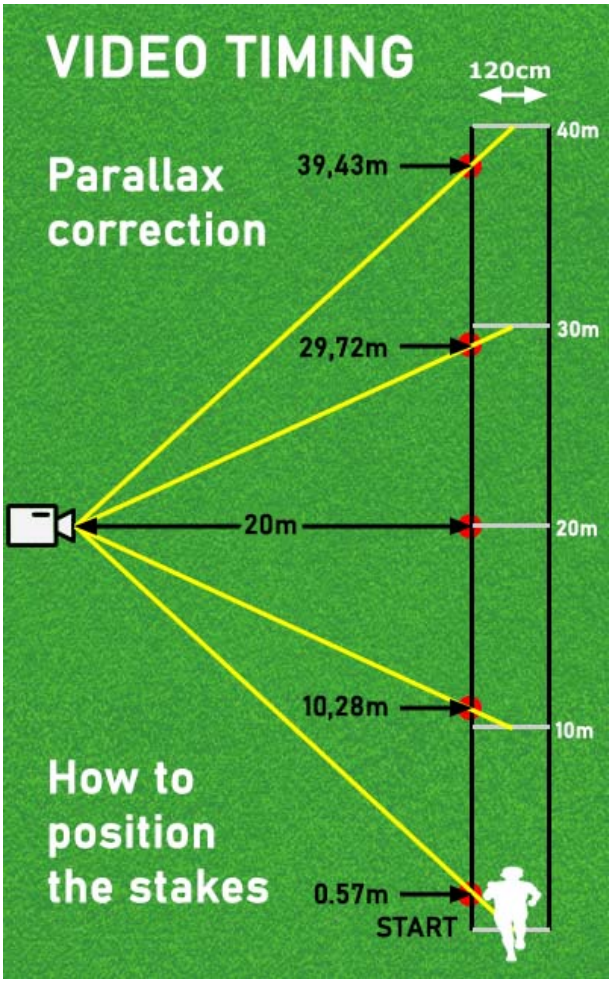
Une personne pour mesurer.

Instructions

Tenez vous derrière une ligne tracée au sol avec les pieds légèrement écartés.
Le décollage et l'atterrissage doit être fait à deux pieds.
Sautez le plus loin possible en atterrissant sur les deux pieds et sans tomber en arrière.
Trois tentatives sont autorisées, gardez la meilleure des trois.

Vitesse

Sprint de 10m



Objectif

Le but de ce test est de déterminer votre vitesse sur 10m.
Faites un sprint de 40m et prenez les mesures en une fois sur 10, 20, 30 et 40m.

Matériel

Un décamètre.
Un chronomètre vidéo (Seconds count à télécharger).
4 cônes ou piquets.

Aide

Une personne doit prendre la vidéo.

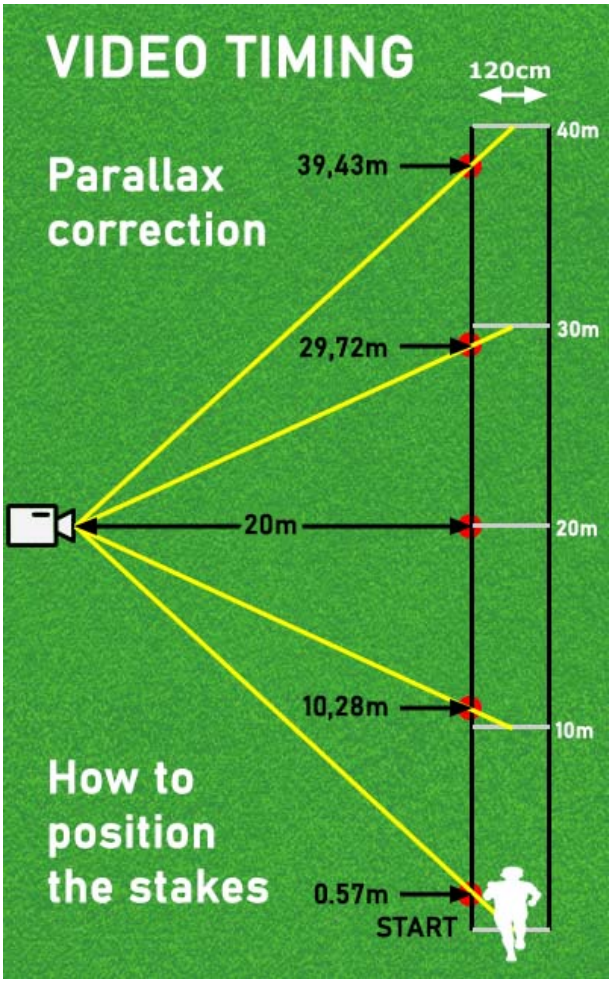
Instructions

Positionnez les poteaux comme sur le dessin.

Le départ, les temps intermédiaires et l'arrivée se prennent lorsque le poteau est au centre du bassin du coureur. Vous ne pouvez pas prendre les temps avec un chronomètre standard pour une distance de 10m ou 20m. Utilisez uniquement un chronométrage vidéo.

Vitesse

Sprint de 20m



Objectif

Le but de ce test est de déterminer votre vitesse sur 20m.
Faites un sprint de 40m et prenez les mesures en une fois sur 10, 20, 30 et 40m.

Matériel

Un décamètre.
Un chronomètre vidéo (Seconds count à télécharger).
4 cônes ou piquets.

Aide

Une personne doit prendre la vidéo.

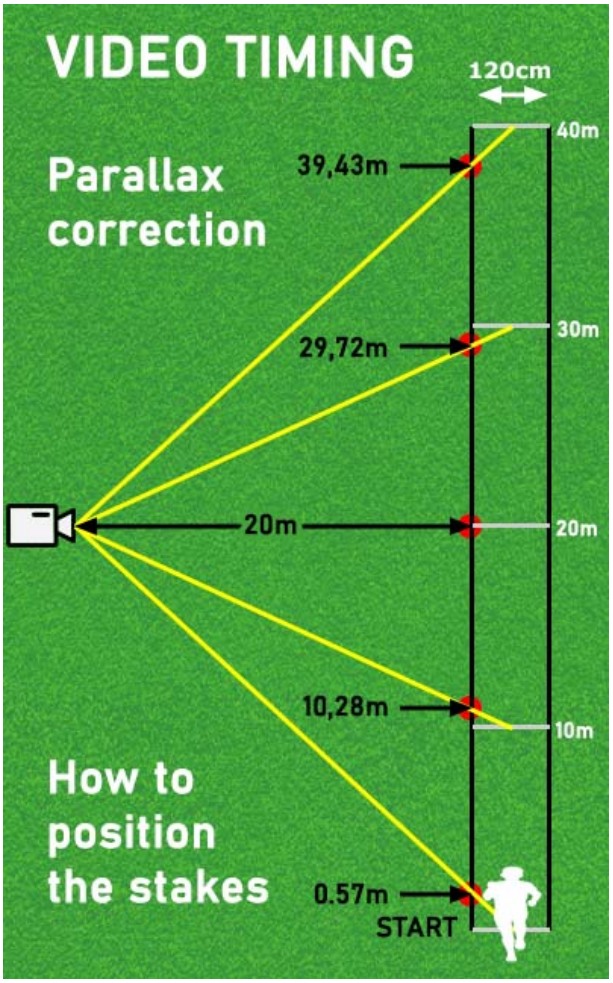
Instructions

Positionnez les poteaux comme sur le dessin.

Le départ, les temps intermédiaires et l'arrivée se prennent lorsque le poteau est au centre du bassin du coureur. Vous ne pouvez pas prendre les temps avec un chronomètre standard pour une distance de 10m ou 20m. Utilisez uniquement un chronométrage vidéo.

Vitesse

Sprint de 30m



Objectif

Le but de ce test est de déterminer votre vitesse sur 30m.
Faites un sprint de 40m et prenez les mesures en une fois sur 10, 20, 30 et 40m.

Matériel

Un décamètre.
Un chronomètre vidéo (Seconds count à télécharger).
4 cônes ou piquets.

Aide

Une personne doit prendre la vidéo.

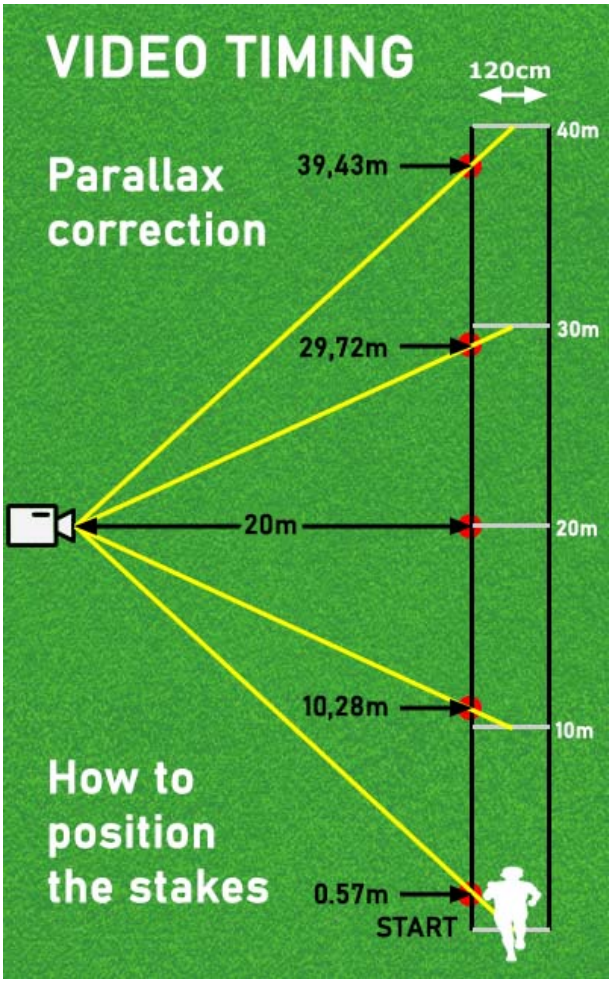
Instructions

Positionnez les poteaux comme sur le dessin.

Le départ, les temps intermédiaires et l'arrivée se prennent lorsque le poteau est au centre du bassin du coureur. Vous ne pouvez pas prendre les temps avec un chronomètre standard pour une distance de 10m ou 20m. Utilisez uniquement un chronométrage vidéo.

Vitesse

Sprint de 40m



Objectif

Le but de ce test est de déterminer votre vitesse sur 40m.
Faites un sprint de 40m et prenez les mesures en une fois sur 10, 20, 30 et 40m.

Matériel

Un décamètre.
Un chronomètre vidéo (Seconds count à télécharger).
4 cônes ou piquets.

Aide

Une personne doit prendre la vidéo.

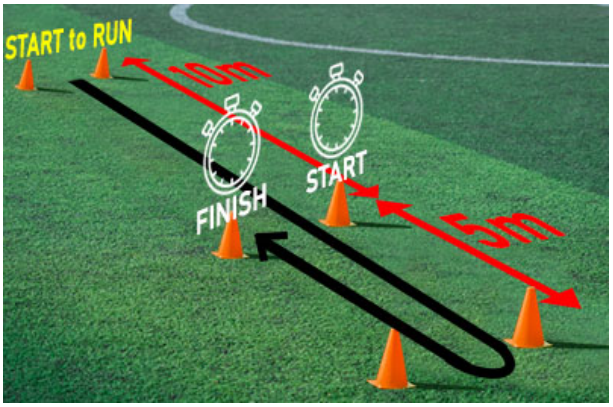
Instructions

Positionnez les poteaux comme sur le dessin.

Le départ, les temps intermédiaires et l'arrivée se prennent lorsque le poteau est au centre du bassin du coureur. Vous ne pouvez pas prendre les temps avec un chronomètre standard pour une distance de 10m ou 20m. Utilisez uniquement un chronométrage vidéo.

Vivacité

Test d'agilité "505"



Objectif

Le but de ce test est de mesurer la faculté d'un joueur à changer de direction à 180° avec une forte décélération suivie d'une accélération explosive.

Matériel

6 cônes ou piquets.
Un chronomètre vidéo.

Aide

Une personne pour chronométrer.

Instructions

Prenez votre départ au premier cône.
Courez ensuite sur 10 mètres vers un deuxième cône. C'est ce deuxième cône qui déclenche le chronomètre.
Vous continuez jusqu'au troisième cône situé à 5m du deuxième.
Faites demi-tour à ce cône le plus rapidement possible et repartez vers le cône précédent.
Lorsque vous repassez devant le deuxième cône, le chronomètre s'arrête.

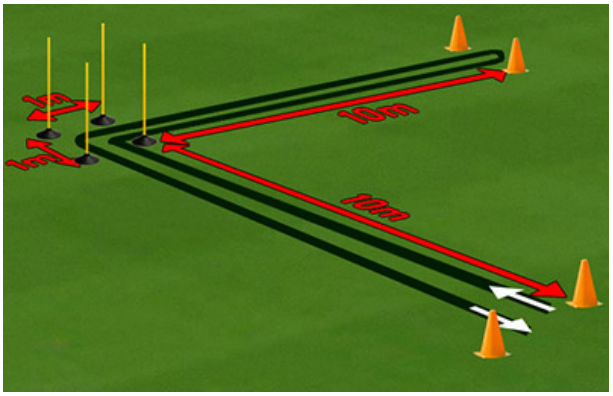
Le départ et l'arrêt du chronomètre doit être fait lorsque le marqueur est au centre du bassin du coureur.

Effectuez deux passages en faisant la rotation du pied droit et du pied gauche.

Gardez le meilleur temps.

Vivacité

40m en L



Objectif

Le but de ce test est d'apprécier l'explosivité du départ du joueur ainsi que la maitrise de sa course et son changement de direction à haute intensité.

Matériel

4 cônes.
4 Piquets.
Un chronomètre vidéo.

Aide

Une personne pour chronométrer et contrôler.

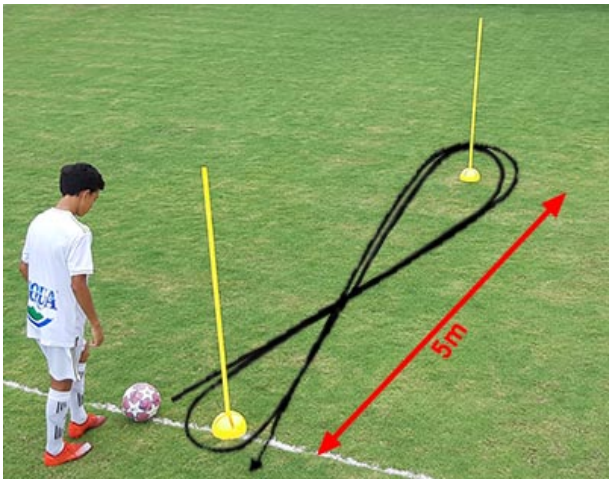
Instructions

Vous devez réaliser un sprint aller / retour.
Posez un pied derrière la porte opposée.
Franchir le ligne d'arrivée à pleine vitesse.
Vous avez 2 essais.
Départ du chronomètre aux franchissement des portes.

Test validé si :
- tous les piquets sont debout.
- pied posé derrière la porte.

Agilité avec la balle

Conduite de balle (Petit 8)



Objectif
Le but de ce test est de mesurer votre agilité et votre vitesse en possession du ballon.

Matériel
2 piquets ou à défaut 2 cônes.
Un chronomètre ou un chronomètre vidéo pour plus de précision.
Un ballon.
Un mètre.

Aide
Une personne pour chronométrer.

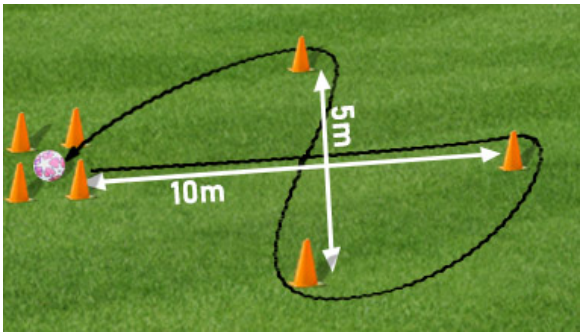
Instructions
Placez 2 piquets espacés de 5 mètres.

Vous devez effectuer 2 aller-retours avec la balle au pieds comme indiqué sur la photo.

Le départ du chronomètre se fait au premier mouvement du ballon. L'arrêt du chronomètre se fait lorsque le ballon est arrêté.

Agilité avec la balle

Conduite de balle (Grand 8)



Objectif

Le but de ce test est d'apprécier le vitesse gestuelle, la posture, la coordination et le toucher de balle.
Vous devez effectuer le parcours comme indiqué sur la photo, balle au pied le plus rapidement possible.

Matériel

6 cônes.
Un décamètre.
Un ballon.

Aide

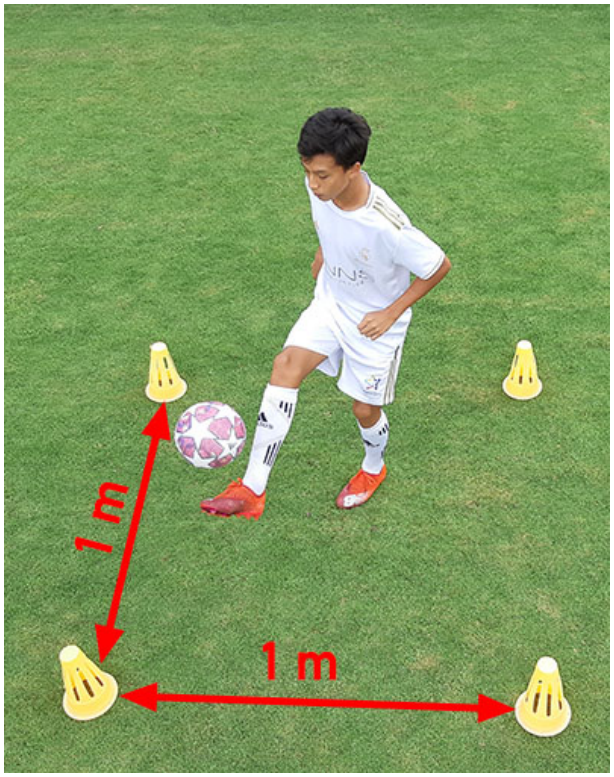
Une personne pour chronométrer et contrôler.

Instructions

Vous devez conduire le ballon en contournant les cônes comme indiqué sur la photo.
Vous devez terminer le test en posant le pied sur le ballon au millieu des 4 cônes ($1m^2$)
Vous avez 2 essais.
Le départ du chronomètre se fait au premier mouvement du ballon. L'arrêt du chronomètre se fait lorsque le ballon est arrêté.
Le test est validé si :
- Pied sur le ballon au milieu des plots.
- Les cônes n'ont pas été déplacés.

Jongles

Jongles (pied fort)



Objectif

Le but de ce test est de connaitre votre aisance à jongler sous contrainte.
Vous vous retrouverez dans cette situation lors d'un match ou vous devrez contrôler un ballon aérien avec la pression de l'adversaire.

Matériel

4 cônes.
1 mètre.
1 ballon.

Aide

Seul ou avec une personne pour contrôler.

Instructions

Placez 4 cônes espacés de 1 m chacun

Jonglez uniquement avec votre pied dominant.
Aucune autre partie de votre corps est autorisée.

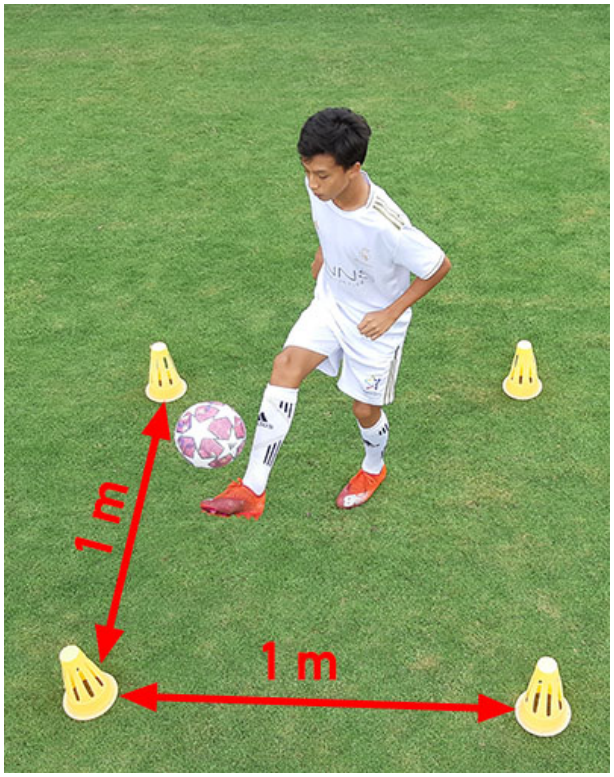
Si vous mettez un pied hors de l'espace délimité par les cônes, le test est terminé.

Si vous arrivez à 50 jongles, le test est terminé.

Faites 2 essais et prenez le meilleur des 2.

Jongles

Jongles (pied faible)



Objectif

Le but de ce test est de connaitre votre aisance à jongler sous contrainte.
Vous vous retrouverez dans cette situation lors d'un match ou vous devrez contrôler un ballon aérien avec la pression de l'adversaire.

Matériel

4 cônes.
1 mètre.
1 ballon.

Aide

Seul ou avec une personne pour contrôler.

Instructions

Placez 4 cônes espacés de 1 m chacun

Jonglez uniquement avec votre pied faible.
Aucune autre partie de votre corps est autorisée.

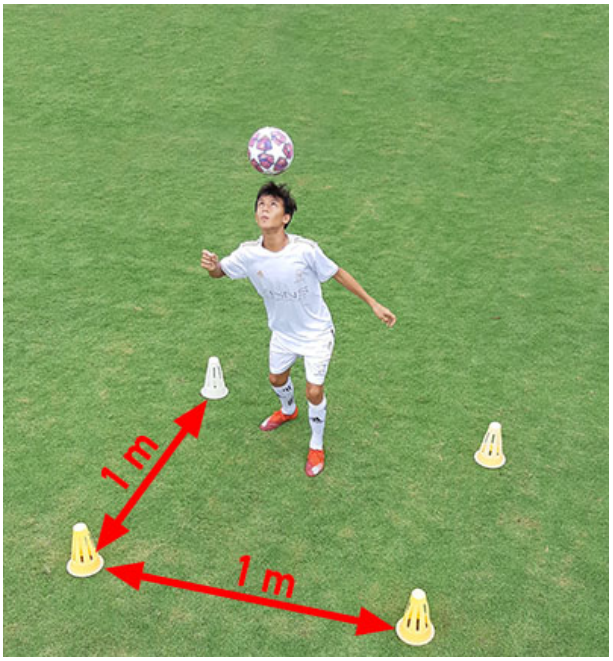
Si vous mettez un pied hors de l'espace délimité par les cônes, le test est terminé.

Si vous arrivez à 50 jongles, le test est terminé.

Faites 2 essais et prenez le meilleur des 2.

Jongles

Jongles (tête)



Objectif

Le but de ce test est de connaitre votre aisance à jongler sous contrainte.
Vous vous retrouverez dans cette situation lors d'un match ou vous devrez contrôler un ballon aérien avec la pression de l'adversaire.

Matériel

4 cônes.
1 mètre.
1 ballon.

Aide

Seul ou avec une personne pour contrôler.

Instructions

Placez 4 cônes espacés de 1 m chacun

Jonglez uniquement avec votre tête.
Aucune autre partie de votre corps est autorisée.

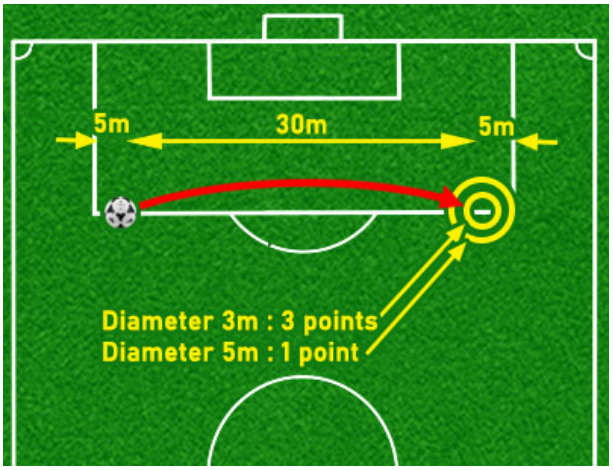
Si vous mettez un pied hors de l'espace délimité par les cônes, le test est terminé.

Si vous arrivez à 50 jongles, le test est terminé.

Faites 2 essais et prenez le meilleur des 2.

Passes

Passes longues (30m) pied fort



Objectif

Le but de ce test est de simuler une longue passe durant un match comme par exemple un changement de côté.

Matériel

4 cônes.
1 décamètre.
1 ballon.

Aide

De préférence avec une personne pour contrôler si la balle arrive dans la cible.

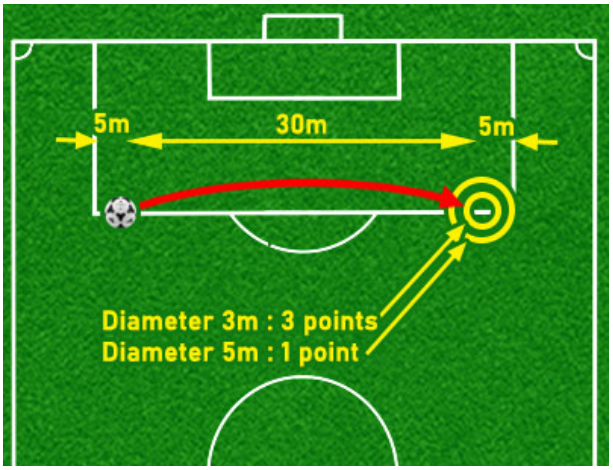
Instructions

Vous devez atteindre une cible de 3m de diamètre placée à 35m du ballon.

Faites 5 tirs de votre pied fort, et comptez le nombre de ballons qui sont arrivés dans la cible directement et sans rebond préalable.
3 points dans la cible de 3m.
1 point dans la cible de 5m.

Passes

Passes longues (30m) pied faible



Objectif

Le but de ce test est de simuler une longue passe durant un match comme par exemple un changement de côté.

Matériel

4 cônes.
1 décamètre.
1 ballon.

Aide

De préférence avec une personne pour contrôler si la balle arrive dans la cible.

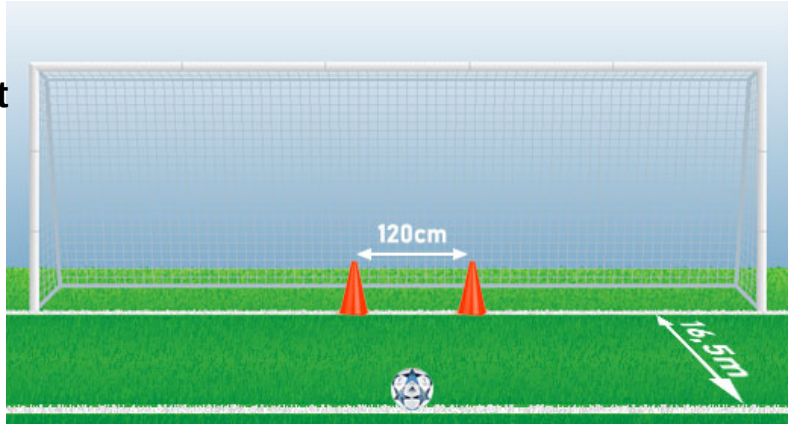
Instructions

Vous devez atteindre une cible de 3m de diamètre placée à 35m du ballon.

Faites 5 tirs de votre pied faible, et comptez le nombre de ballons qui sont arrivés dans la cible directement et sans rebond préalable.
3 points dans la cible de 3m.
1 point dans la cible de 5m.

Passes

Passes courtes (16.5m) pied fort



Objectif

Le but de ce test est de simuler des passes courtes pendant un match.

Matériel

2 cônes.
1 ballon.

Aide

Seul ou avec une personne pour contrôler.

Instructions

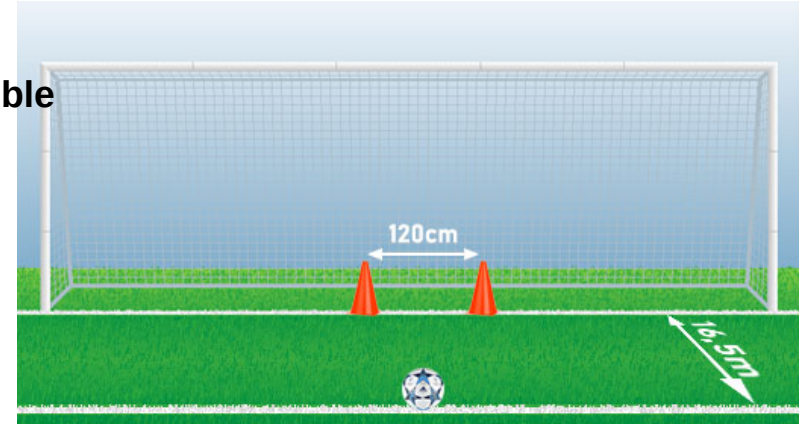
Placez le ballon sur la ligne des 16.5m et placez 2 cônes espacés de 120 cm sur la ligne des buts.

Le ballon doit être en mouvement lorsque vous le tirez.

Faites 10 tirs de votre pied fort, et comptez le nombre de ballons qui sont arrivés dans la cible directement et sans toucher les cônes.

Passes

Passes courtes (16.5m) pied faible



Objectif
Le but de ce test est de simuler des passes courtes pendant un match.

Matériel
2 cônes.
1 ballon.

Aide
Seul ou avec une personne pour contrôler.

Instructions
Placez le ballon sur la ligne des 16.5m et placez 2 cônes espacés de 120 cm sur la ligne des buts.

Le ballon doit être en mouvement lorsque vous le tirez.

Faites 10 tirs de votre pied faible, et comptez le nombre de ballons qui sont arrivés dans la cible directement et sans toucher les cônes.

Tirs

Tirs (16.5m) pied fort

Objectif

Le but de ce test est de simuler votre entrée dans la surface de réparation suivi d'un tir avec la balle en mouvement dans un des 2 coins de la cage.

Matériel

1 corde de 6m50
2 cordes de 4m
1 ballon.

Aide

Seul ou avec une personne pour contrôler.

Instructions

Placez les cordes comme indiqué sur la vidéo.

Positionner le ballon sur la ligne des 16.5m.
Le ballon doit être en mouvement lorsque vous tirez.

Faites 5 tirs de votre pied fort dans chaque angle (lucarne droite, lucarne gauche) et comptez le nombre de ballons qui ont touché la cible.
Vous tirerez donc au total 10 ballons.

Tirs

Tirs (16.5m) pied faible

Objectif

Le but de ce test est de simuler votre entrée dans la surface de réparation suivi d'un tir avec la balle en mouvement dans un des 2 coins de la cage.

Matériel

1 corde de 6m50
2 cordes de 4m
1 ballon.

Aide

Seul ou avec une personne pour contrôler.

Instructions

Placez les cordes comme indiqué sur la vidéo.

Positionner le ballon sur la ligne des 16.5m.
Le ballon doit être en mouvement lorsque vous tirez.

Faites 5 tirs de votre pied faible dans chaque angle (lucarne droite, lucarne gauche) et comptez le nombre de ballons qui ont touché la cible.
Vous tirerez donc au total 10 ballons.

Flexibilité

Souplesse bas du dos

Objectif

Le but est de mesurer la flexibilité du bas du dos et des ischio-jambiers.

Matériel

Une boite de 40 x 50 x 60 environ ou équivalent.
Une règle graduée.
Du ruban adhésif.

Aide

Une personne pour lire la mesure.
Une personne pour aider.

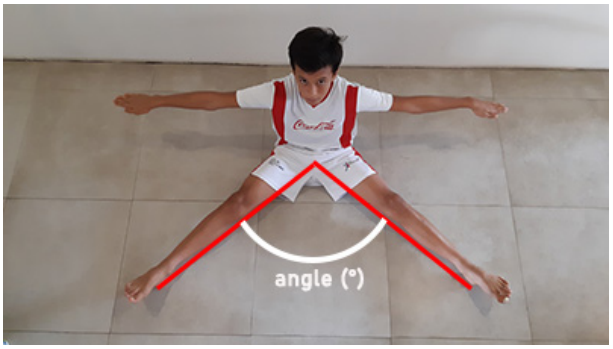
Instructions

Position de départ assis, jambes tendues.
Vous allez chercher à avancer le plus possible les mains le long des jambes sans les fléchir.
La position maximale devra être tenue 2 secondes.

Si vos mains dépassent la boite de 5 cm par exemple, notez : +5
Si vos mains sont à 5cm de la boite sans la dépasser, notez -5

Flexibilité

Test de souplesse des hanches



Objectif

Le but de ce test est de mesurer la souplesse des hanches et des muscles adducteurs.

Matériel

Téléchargez l'application Rapporteur.

Aide

Une personne pour prendre la mesure d'écartement des jambes.

Instructions

A partir de la position assise, ouvrez les jambes en gardant les fesses en contact avec le sol jusqu?à votre ouverture maximale.

Vous devez être stable en maintenant les bras à l'horizontale comme sur la photo.

Notez l?angle d?ouverture en faisant des marques au sol.

Utilisez ensuite une règle pour tracer l'angle que vous mesurez à l'aide d'un rapporteur.