



LES 10 RÈGLES D'OR

du Club des Cardiologues du Sport

COEUR ET SPORT :
Absolument mais pas n'importe comment



1 Je signale à mon médecin toute **douleur** dans [a poitrine ou tout **essoufflement** anormal survenant à l'effort



6 J'évite les efforts intenses en cas de températures $< -10^{\circ}\text{C}$ ou $> +30^{\circ}\text{C}$ et [ors des pics de pollution



2 Je signale à mon médecin toute palpitation survenant pendant ou juste après l'effort



7 Je ne consomme ni tabac ni nicotine, encore moins 2h avant ou après une activité sportive



3 Je signale à mon médecin tout malaise survenant pendant ou juste après l'effort



8 Je ne consomme jamais de drogue, **de substance dopante** et j'évite l'**automédication**



4 Je pratique un échauffement et une récupération lors de mes activités sportives



9 Je ne fais pas de sport intense en cas de fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal



5 Je m'hydrate régulièrement pendant l'effort, à l'entraînement comme en compétition



10 Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense après 35 ans pour les hommes et après la ménopause pour les femmes

Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

OFFICIELS · COMPÉTITIONS FÉDÉRALES · 2026-2027

LE TEST YO-YO

Guide pratique à l'usage des arbitres : 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 ENTRE
CHAQUE NAVETTE

5_M

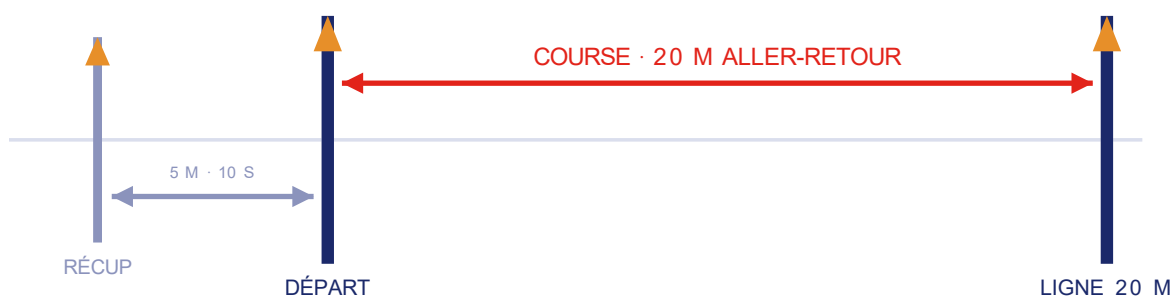
DE ZONE DE RÉCUPÉRATION

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 & ÂGE	TEMPS DE COURSE MINUTES	NAVETTES ALLER-RETOURS	DISTANCE MÈTRES	VITESSE KM/H
F 35 ans et +	7	20	840	15
H F H 50 et + · F 34 et -	8	23	960	15
H 35 -49 ans	9	26	1080	15
H 34 ans et -	10	30	1200	15,5

ANCIEN

LUC LÉGER

À titre de référence comparative

GENRE & ÂGE	TEMPS DE COURSE MINUTES	DISTANCE MÈTRES	VITESSE KM/H
F 35 ans et +	7	1120	11,5
H F H 50 et + · F 34 et -	8	1320	12,0
H 35 -49 ans	9	1520	12,5
H 34 ans et -	10	1720	13,0

VALIDATION

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.

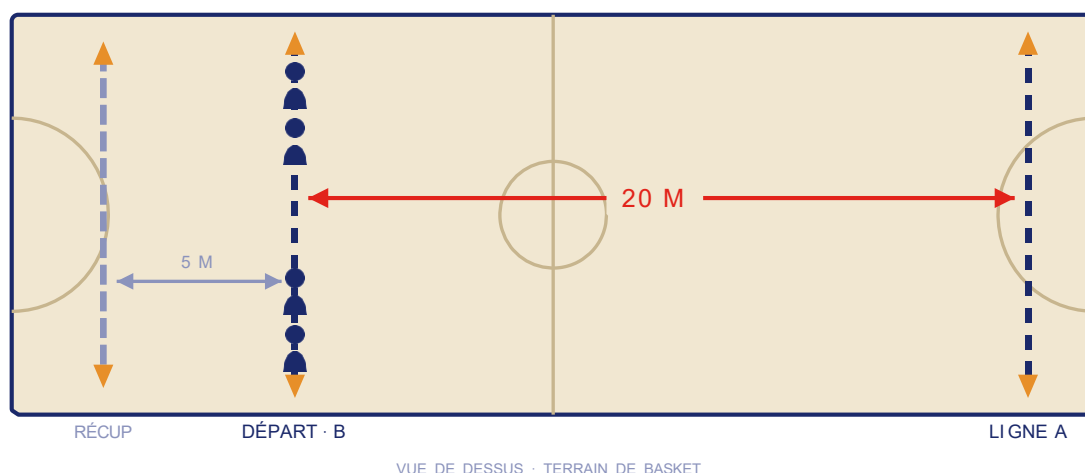


SCHÉMA — Disposition du test : deux lignes de navette distantes de 20 mètres, matérialisées par des cônes, sur la longueur du terrain.

LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

CHECK-LIST

- Surface plate et antidérapante (terrain de basket recommandé)
- Mètre ou décimètre (portée >20 m)
- Enceinte avec un volume suffisant
- Cônes de marquage pour les deux lignes
- Fichier audio officiel du Test Yo-Yo
- 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, les **10 secondes de récupération active sur 5 mètres** font toute la différence. Bien gérée – en restant en mouvement plutôt qu'à l'arrêt – elle vous permet de tenir un rythme bien plus élevé que sur 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.