

OFFICIELS · COMPÉTITIONS FÉDÉRALES · SAISON 2026-2027

TEST D'APTITUDE PHYSIQUE

ÉVOLUTION DU PROTOCOLE. Le **YO-YO TEST** remplace l'ancien **LUC LÉGER** pour la validation de l'aptitude physique des officiels. Ce choix s'appuie sur la nature intermittente du test — sprints, accélérations et phases de récupération — **beaucoup plus représentative des sollicitations réelles d'un arbitre en match** que la course progressive continue. Les seuils restent calibrés de manière équivalente ; l'ancien barème est conservé ci-dessous à titre de référence comparative.

LÉGENDE

F F = Femmes

H H = Hommes

● ANCIEN

LUC LÉGER

Course-navette progressive · paliers de vitesse croissants

$$d = v \times t$$

GENRE & ÂGE	TEMPS DE COURSE MINUTES	$d = v \times t$ DISTANCE TOTALE MÈTRES	VITESSE ATTEINTE KM/H
F 35 ET +	7	1 120	11,5
H 50 ET + F 34 ET -	8	1 320	12,0
H 35 → 49	9	1 520	12,5
H 34 ET -	10	1 720	13,0

● NOUVEAU

YO-YO TEST

Navettes intermittentes · cadencées par bande sonore

$$d = v \times t$$

GENRE & ÂGE	TEMPS DE COURSE MINUTES	NAVETTES COMPLÈTES ALLER - RETOURS	$d = v \times t$ DISTANCE TOTALE MÈTRES	VITESSE ATTEINTE KM/H
F 35 ET +	7	20	840	15
H 50 ET + F 34 ET -	8	23	960	15
H 35 → 49	9	26	1 080	15
H 34 ET -	10	30	1 200	15,5

VALIDATION

L'aptitude est validée dès lors que le seuil minimum de la 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. Formule de référence : **Distance = Vitesse × Temps**.

CF · 2026-2027

DOCUMENT INTERNE · DIFFUSION OFFICIELS

BARÈME EN VIGUEUR