

Séance Physique n°5

Travail PMA Yoyo Test



Le Yoyo Test est un test intermittent progressif. C'est-à-dire que la vitesse de l'effort va augmenter progressivement par pallier.

Vous devez utiliser la bande sonore pour réaliser ce test.

L'arbitre débute sa course au début du signal sonore au plot ▲ puis se dirige au plot ▲ (un bip informatif vous informe si vous êtes en avance ou en retard).

L'arbitre effectue un demi-tour au niveau du second plot, et doit arriver au niveau du plot ▲ avant le signal sonore. Une course = un aller-retour.

Vous n'avez pas besoin de faire le tour du plot ▲, il vous suffit seulement de poser un pied à hauteur de ce plot.

La récupération est active d'une durée 10 secondes, et l'arbitre doit aller faire le tour du plot ▲ situé à 5m du plot ▲.

Le test est interrompu lorsque l'arbitre n'est pas en mesure de maintenir le rythme requis en deux tentatives.

Le test démarre par une course à 5km/h.

A partir du pallier 14km/h, il faudra répéter 8 courses pour accéder au prochain pallier.

Objectif : Atteindre le pallier de vitesse : 18km/h.

VMA	14	15	16	17	18
Distance entre le plot ▲ et le plot ▲	16m	17m	18m	19m	20m

Bonne Séance !