

LE TEST DES 504 METRES

Par Roberto Soria (Pénarol Uruguay)

Introduction

Il y a quelques années en arrière, en lisant un livre d'Éducation Physique nous trouvons qu'il y avait un Test appelé "kilométrique" qui avait comme principale vertu d'avoir une haute corrélation avec le "Test de Cooper".

Peu de temps ensuite j'ai commencé mes premiers pas comme préparateur physique de football et une de mes premières inquiétudes, en assumant une équipe, a été de mesurer la résistance aérobie.

Évidemment, nous mettons en œuvre le Test de Cooper et nous nous trouvons avec trois problèmes :

1. ce Test implique une "résistance" de la part des joueurs (ils le font, mais absolument sans plaisir).
2. les joueurs nous disaient "coach, ceci sert à courir sans s'arrêter, mais le football c'est autre chose".
3. en répétant ce Test, nous trouvons que les joueurs ne s'amélioraient pas, ou s'amélioraient très peu

Nous pensions par notre inexpérience que nous avons commis des erreurs, mais en changeant d'équipe l'année suivant il s'est passé la même chose.

Nous rappelant de ce Test appelé Kilométrique que nous avons vu une fois, nous en sommes arrivés à la conclusion que s'il y avait "une haute corrélation" avec Cooper, et qu'en plus son développement ressemblait beaucoup à celui «d'aller-retour» du football.

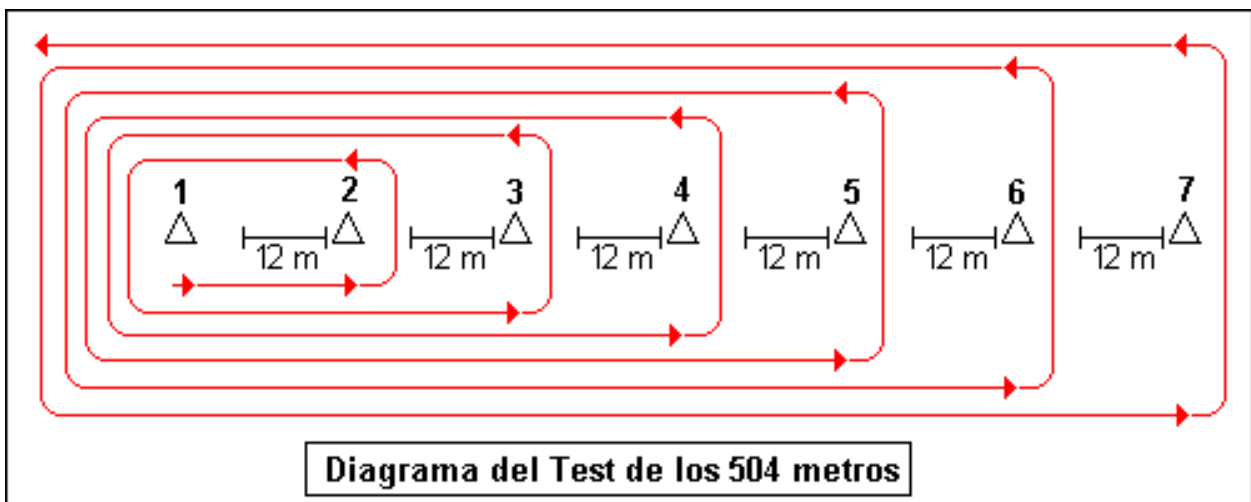
Nous décidons alors de prouver qu'il passait auprès des joueurs .

Ensuite nous reprenons le concept avec la réalisation d'un test sur 504 mètres

Le test des 504 mètres

Matériel: 7 cônes, ruban métrique, chronomètre, liste, stylo à bille

Préparation : On place les 7 cônes à douze mètres les uns des autres



Déroulement : Le joueur part du cône 1° et passe derrière le cône 2°, revient à nouveau au cône 1° et va au cône 3°, en passant derrière et retour à nouveau au cône 1°, et ainsi de suite.

Quand il passera derrière le 7° cône et arrive au cône 1° le test est terminé on prend le temps

Distance totale : 504 mètres (24 + 48 + 72 + 96 + 120 + 144) = 504 mètres

Temps total appliqué : Pour 25 joueurs en faisant partir les joueurs 3 par 3 compter 20 à 25 mn.

Proposition d'évaluation du temps :

TEMPS	VALEUR
Moins de 1 '44"	Excellent
entre 1 '44" - 1 '49 "	Très Bon
1 '50" - 1 '54 "	Acceptable
entre 1 '55" -.2 '00 "	Médiocre
Plus de 2 '00	Mauvais

Avantage du test :

De réalisation facile, Il est économise du temps.

Base de contrôle facile, peut être mener à bien par le coach seul.

Utilise peu de matériel, pas de coûts.

Haut niveau motivationnel, le temps est toujours amélioré, au bout de quelques jours les joueurs le sollicitent à nouveau.

Bien que ce ne soit pas un test de résistance aérobie à proprement parler , il nous donne une idée correcte du niveau de "forme" des joueurs.

De courte durée, l'effort va du 1'40 à 2'30, ce qui suppose une charge psychologique plus petite que pour le Cooper.

Le type de parcours est semblables à celui qu'effectue un joueur de football dans un match, à base d'aller et retour.

Conclusion

Nous ne prétendons pas emmètre un jugement négatif sur l'un des tests les plus utilisés dans le monde comme le « Test de Cooper", nous avons simplement un problème de mise en place et le croyons avoir trouvé (en manière très empirique) la solution pour nous .

Nous savons que nous ne mesurons pas résistance aérobie qui était l'objectif primaire, mais qui dans notre cas, est suprêmement utile pour évaluer notre travail .

Finalement, les objectifs que nous avons en présentant cet article sont :

1. remplir un point d'honneur à être accepté par <http://www.entraineurdefoot.com>
2. partager ce Test avec d'autres à qui il peut servir.
3. Faire découvrir celui qui l'a inventé.
4. . obtenir que des spécialistes de la condition physique l'analysent et lui donnent le cas échéant le cadre théorique que nous ne pouvons réaliser.

Ci-après un exemple de tests pratiqué sur plusieurs mois avec l'équipe de seniors de **Club Universitario** (1^a Division /

Nombre	_28/07_	_28/08_	_31/10_	_12/01_
Gullermo_V.	2'11	1'58	1'46	
José L.	2'05	1'58	1'57	
José V.	2'05	1'42		1'49
Leonardo_C.	2'01	1'45	1'45	1'57
Camilo B.	2'06	1'42	1'52	
Jorge G.	2'12	1'49	1'57	
Angelo B.	2'08	1'55	1'46	1'46
Emilio	2'22	1'56	1'53	
Julio A.	2'12	1'46	1'52	
Emanuel_P.	1'57	1'50	1'47	1'53
Eduardo_D.	2'00	1'54	1'50	
Pedro S.	2'11	1'50	1'55	
Jorge B.	2'07	2'00	1'43	
Juan N.	2'20	2'00	1'52	
Jonhy D.	2'15	2'09	2'00	
Aurelio_O.		1'53	1'53	
Braian_K.		1'54	1'54	
John B.		1'57	1'52	
Juan P.		1'51	1'49	1'57