

Learn More about the Yo-Yo Intermittent Endurance Test

Jens Bangsbo

Jens Bangsbo, ancien international danois est aujourd'hui instructeur à l'UEFA et conseiller de la Juventus de Turin concernant les questions de préparation physique. Il est une sommité reconnue dans le monde de la préparation physique en football au même titre que Gilles Commetti.

Le Yo-yo test de la récupération intermittente est utile pour mesurer la capacité de récupération après un exercice intense. Entre chaque période de l'exercice (5-15 secondes) il y a une pause de 10 secondes. Le test se situe dans un exercice se situant entre 2 et 15 minutes. Le Yo-yo test de récupération intermittente est particulièrement indiqué pour les sports dans lesquels la capacité d'exécuter des exercices intensifs après de courtes périodes de récupération peut être décisif pour le résultat d'une compétition comme cela est le cas pour le football où la capacité d'exécuter l'exercice intensif peut déterminer le résultat d'une compétition. Quelques fois une course de vitesse et /ou une période d'exercices intenses est exigée peu après un match. Il est nécessaire par conséquent que les participants dans ces sports aient une bonne capacité à récupérer rapidement après un exercice dur.

Comment exécuter le test

En plus des deux marqueurs qui sont placés exactement à 20 mètres l'un de l'autre, un troisième marqueur est placé 5 mètres derrière, et légèrement de côté par rapport au 1^{er} marqueur (voir fig 1). Si plusieurs joueurs sont testés en même temps les éléments de test sont placés en parallèle l'un l'autre, approximativement avec 2 mètres de séparation. Il doit y avoir un couloir pour chaque participant.

Le joueur commence au premier signal à courir 20 mètres vers l'avant. La vitesse de course doit être ajustée, afin qu'il arrive au marqueur des 20 mètres et revienne au point de départ avant le prochain signal. Ensuite il continue en jogging sur 5m aller-retour en 10 secondes pour se replacer au plot de départ.

Le test est répété jusqu'à ce que le participant soit incapable de maintenir la vitesse actuellement indiquée pendant deux tests. La première fois que le marqueur de retour n'est pas atteint un avertissement est donné, et la fois suivante, le joueur doit arrêter. Il est recommandé de commencer avec une épreuve de niveau 1. Si l'individu est capable de courir à ce niveau 15 fois il devra exécuter à la prochaine occasion le niveau 2 du test.

Pour le niveau 1 la vitesse initiale est 10 km/h qui correspond à 14.5 secondes pour 2 x 20mètres et pour le niveau 2 l'épreuve est égale à 13 km/h soit 11 secondes pour 2 x 20 mètres. La vitesse est augmentée à intervalles, c.-à-d., le temps entre les signaux est raccourci. Sur la cassette la vitesse sera fournie de façon continue.

Les progrès et résultats d'un test peuvent être enregistrés sur les tableaux de test. Après chaque intervalle couverts de 2 x 20 mètres, l'espace correspondant sur les tableaux de test est coché (voir l'exemple Tableau 1). Le tableau peut aussi être utilisé pour déterminer la distance totale couverte.

Le résultat de l'épreuve

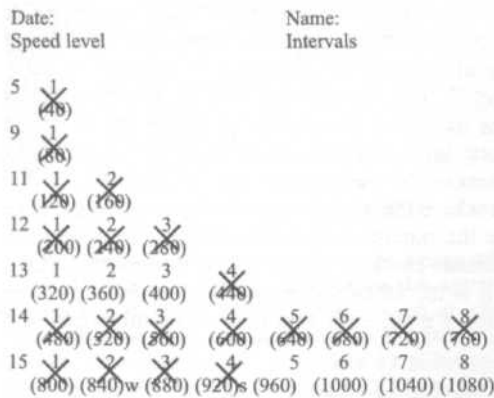
Le but pour le participant est de couvrir un maximum de fois 2 x 20 dans les limites du temps donné. Quand le participant arrête, la dernière vitesse et le nombre de parcours ainsi que la vitesse sont enregistrés. Le dernier parcours est inclus (voir l'exemple fig 2).

Si le joueur s'arrête, comme le montre la figure 3, le résultat de l'épreuve est enregistré comme étant 15:3 (niveau de la vitesse: nombre d'intervalles). La distance totale correspondante est 880 mètres.

! Yo-Yo Test

Dans l'exemple le participant a reçu un avertissement (W) au niveau 15:2 et a arrêté (S) à 15:4. Le résultat de l'épreuve était par conséquent 15:4, en correspondance à une distance de 920 mètres. Le résultat de l'épreuve peut être entré dans le tableau de résultat où les éléments concernant le temps et les conditions de la surface peuvent être aussi enregistrés

Chart 1
 Example
 Test Scheme: Yo-Yo Intermittent Recovery Test – Level 1



(attention ! le tableau est soit en yards ici soit erroné. Ndt)

Exemple

Resultat: Yo-Yo Intermittent Recovery Test

Date:		Niveau: 2	
Condition de Surface:	parquet	temps:	Indoor - 23 C
Nr. Nom	Niveau de vitesse :	Distance Total	Commentaires
1 Eric.	15:4	920 m	A été blessé les 2 dernières semaines

2. valeur pour les moyennes de l'élite

Le tableau suivant montre des valeurs moyennes et des variations pour coureurs de l'élite et footballeur de l'élite qui ont exécuté le test du niveau 2 en extérieur.

	Sprinteur elite	Footballeurs elite
Moyenne	22:4 (1240m)	21:6 (1000 m)
Variation	21:5/ 23:-3 (960-1520 m)	20:4-22:6 (600-1320 m)

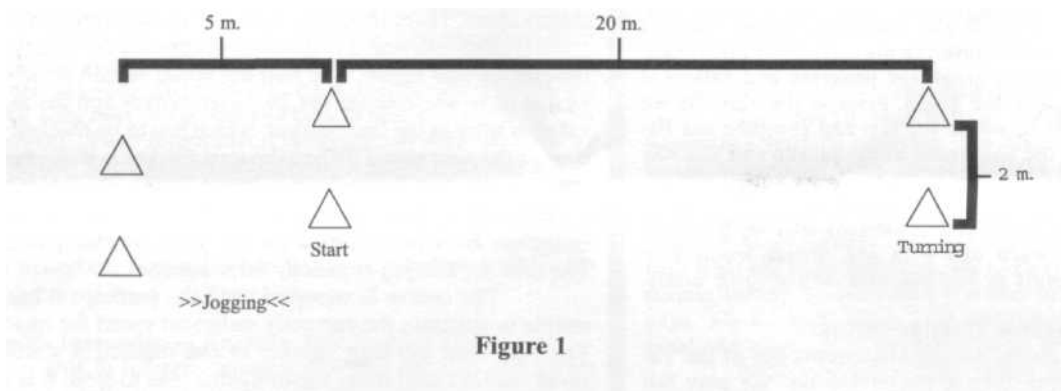


Figure 1

Valeur des distances entre les plots indiquant la distance totale du parcours

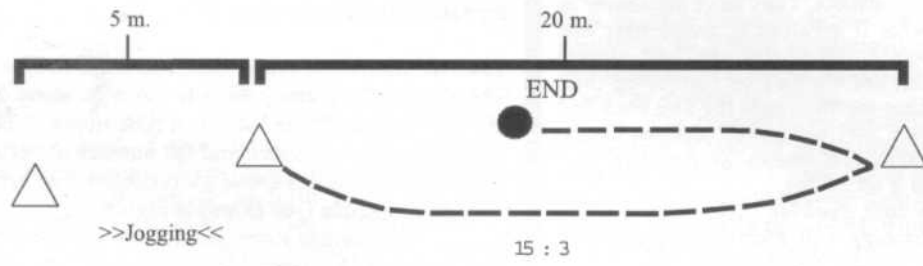
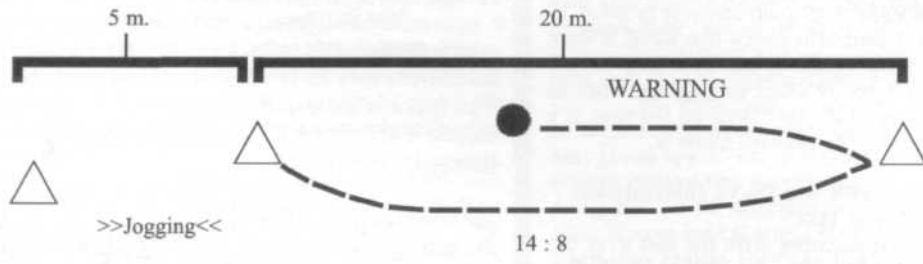


Figure 2