Ligue Réunionnaise de Football – Régionale d'Arbitrage

Modalités des tests physiques obligatoires

Saison 2026

JR
12/12/2025
Version 1

Test Simple – Double – Simple (SDS)

Procédure

Le test SDS se déroule entre une **ligne de départ**, une **ligne d'arrivée** (distance selon catégorie) et un **plot P** situé entre la ligne de départ et la ligne d'arrivée.
Un **fichier audio** donne le rythme : il indique quand courir et quand récupérer.

🔁 Déroulement d'un bloc

Un bloc est composé de **5 répétitions** identiques de la séquence suivante :

1. **Simple (aller)** : [courir du départ → arrivée] en **12 secondes max**, s'arrêter, se retourner, **6 secondes de récupération**.
2. **Double (aller-retour jusqu'au plot)** : [arrivée → plot P → arrivée] en **16 secondes max**, s'arrêter, se retourner, **6 secondes de récupération**.
3. **Simple (retour)** : [arrivée → départ] en **12 secondes max**, s'arrêter, se retourner, **24 secondes de récupération**.

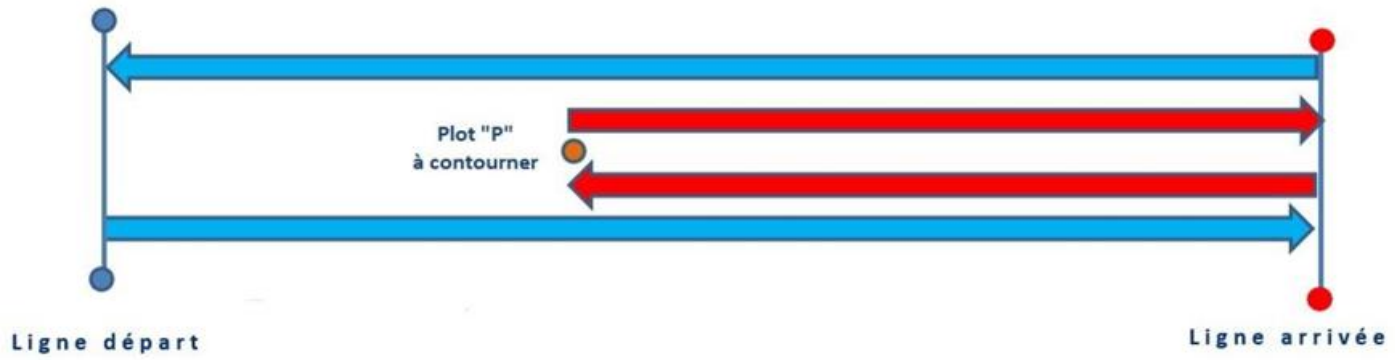
Après avoir réalisé ces **3 courses successives**, on a complété **1 répétition**.
➡️ Un bloc = **5 répétitions**.

À l'issue de la **5e répétition**, la récupération est de **1 minute et 12 secondes (au lieu des 24 secondes)** avant le bloc suivant.

🔁 Nombre de blocs à réaliser

Chaque arbitre doit réaliser **3 blocs (= 15 répétions = 45 courses)** en respectant les temps et distances imposés.

Niveau d'arbitrage (central ou assistant)	Distance entre la ligne de départ et la ligne d'arrivée	Distance entre le plot « P » et la ligne d'arrivée
Régionale 1	47m	28m aller / 28m retour
Régionale 2	43m	25,5m aller / 25,5m retour
Régionale 3	40m	24m aller / 24m retour



📏 Règles essentielles

- Départ **debout**, un pied sur la ligne.
- À chaque passage, **poser un pied sur la ligne d'arrivée** et **sur la ligne de départ**.

- Bien **contourner** le plot P.
- Si l'arbitre part avant le signal, ne touche pas la ligne ou dépasse le temps :
    - **1re erreur → carton jaune**,
    - **2e erreur → élimination**.

✔ **Pour réussir**

Tenir le rythme audio et terminer **3 blocs complets** (= 15 répétitions = 45 courses) sans commettre deux erreurs.

Informations importantes / récapitulatif :

Durée totale du test : 20 minutes et 24 secondes

Niveau d'arbitrage (central ou assistant)	Distance entre la ligne de départ et la ligne d'arrivée en 12"	Vitesse équivalente (km/h)	Distance entre le plot « P » et la ligne d'arrivée en 16"	Vitesse équivalente (km/h)
Régionale 1	47m	14,1	28m aller / 28m retour	12,6
Régionale 2	43m	12,9	25,5m aller / 25,5m retour	11,3
Régionale 3	40m	12	24m aller / 24m retour	10,8

La Régionale d'Arbitrage mettra à disposition de ses arbitres un plan d'entraînement permettant la pleine réussite à ces tests physiques. Des sessions d'entraînement à blanc seront organisées dans les quatre secteurs durant le mois de février.

La Régionale d'Arbitrage vous rappelle qu'en cas d'échec aux test physiques, vous ne serez pas désigné dans la catégorie concernée, jusqu'au rattrapage.

			Travail	Récupération	Durée totale
BLOC 1	1ère répétition	Simple	00'12''	00'06''	00'18''
		Double	00'16''	00'06''	00'40''
		Simple	00'12''	00'24''	01'16''
	2ème répétition	Simple	00'12''	00'06''	01'34''
		Double	00'16''	00'06''	01'56''
		Simple	00'12''	00'24''	02'32''
	3ème répétition	Simple	00'12''	00'06''	02'50''
		Double	00'16''	00'06''	03'12''
		Simple	00'12''	00'24''	03'48''
	4ème répétition	Simple	00'12''	00'06''	04'06''
		Double	00'16''	00'06''	04'28''
		Simple	00'12''	00'24''	05'04''
	5ème répétition	Simple	00'12''	00'06''	05'22''
		Double	00'16''	00'06''	05'44''
		Simple	00'12''	00'12''	06'08''
Récupération 1				01'00''	07'08''
BLOC 2	1ère répétition	Simple	00'12''	00'06''	07'26''
		Double	00'16''	00'06''	07'48''
		Simple	00'12''	00'24''	08'24''
	2ème répétition	Simple	00'12''	00'06''	08'42''
		Double	00'16''	00'06''	09'04''
		Simple	00'12''	00'24''	09'40''
	3ème répétition	Simple	00'12''	00'06''	09'58''
		Double	00'16''	00'06''	10'20''
		Simple	00'12''	00'24''	10'56''
	4ème répétition	Simple	00'12''	00'06''	11'14''
		Double	00'16''	00'06''	11'36''
		Simple	00'12''	00'24''	12'12''
	5ème répétition	Simple	00'12''	00'06''	12'30''
		Double	00'16''	00'06''	12'52''
		Simple	00'12''	00'12''	13'16''
Récupération 2				01'00''	14'16''
BLOC 3	1ère répétition	Simple	00'12''	00'06''	14'34''
		Double	00'16''	00'06''	14'56''
		Simple	00'12''	00'24''	15'32''
	2ème répétition	Simple	00'12''	00'06''	15'50''
		Double	00'16''	00'06''	16'12''
		Simple	00'12''	00'24''	16'48''
	3ème répétition	Simple	00'12''	00'06''	17'06''
		Double	00'16''	00'06''	17'28''
		Simple	00'12''	00'24''	18'04''
	4ème répétition	Simple	00'12''	00'06''	18'22''
		Double	00'16''	00'06''	18'44''
		Simple	00'12''	00'24''	19'20''
	5ème répétition	Simple	00'12''	00'06''	19'38''
		Double	00'16''	00'06''	20'00''
		Simple	00'12''	00'12''	20'24''