



Préparation au Test Cooper

Par Clément TURPIN (C.T.R.A Bourgogne)

TEST DE COOPER



PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SUR 4 SEMAINES

SOMMAIRE

A.	Introduction au test de Cooper	P 3
B.	Notice explicative	P 4
C.	Planification globale	P 6
D.	Planifications hebdomadaires	P 8
E.	Les séances d'entraînement	P 13
F.	Divers conseils	P 27
G.	Tableau Test VMA	P 31

TEST de COOPER

HISTORIQUE :

Il s'agit d'une épreuve mise au point par Kenneth Cooper dans les années 70 pour évaluer rapidement mais efficacement la condition physique des aviateurs nord américains.

DEFINITION :

Le test de Cooper consiste à courir (ou à marcher) pendant 12 minutes sur un terrain plat en essayant de parcourir le plus de distance possible.

Une fois l'épreuve terminée, on mesure la distance parcourue.

La fédération française de football a choisi comme test physique le test de Cooper (avec interdiction de marcher) pour évaluer les qualités aérobies de ses arbitres.

Ce test est obligatoire pour les arbitres nationaux et régionaux. Cependant la distance à parcourir varie selon l'âge de l'arbitre et son niveau.

RAPPEL DES DISTANCES A PARCOURIR :

❖ *Pour les hommes*

Niveau	- 30 ans	- 35 ans	- 40 ans	- 45 ans	- 50 ans
National	2800 m	2800 m	2750 m	2650 m	
Régional	2750 m	2700 m	2600 m	2500 m	2400 m

❖ *Pour les femmes*

Niveau	- 30 ans	- 35 ans	- 40 ans	- 45 ans	- 50 ans
National	2450 m	2450 m	2450 m	2400 m	
Régional	2400 m	2400 m	2400 m	2350 m	2250 m

Notice Explicative

LE TEST DE COOPER POUR LES JEUNES (- 30 ans) :

Au niveau national, la distance à parcourir est de 2800 m ; au niveau régional, elle est de 2750 m.

Pour des raisons pratiques, j'ai créé les séances sur la base de 2800m.

En effet 2800m correspondent à 7 tours de piste de 400m (presque toutes les pistes d'athlétisme mesurent 400m). Ce sera donc plus facile de quantifier le travail avec un nombre de tours « rond ».

Votre objectif sera donc de parcourir 2800m, soit 7 tours de piste en 12 minutes. Pour réaliser ce contrat, il vous faudra courir à 14 km/h tout au long du test.

2 vitesses ont été prises en compte pour créer les séances d'entraînement et quantifier le travail à l'intérieur de celles-ci :

- ✓ La première est la vitesse que vous devrez adopter pour réaliser votre test, c'est-à-dire 14 km/h.
Courir à 14 km/h, c'est parcourir chaque tour de piste en 1'43. Il vous faudra donc courir 7 tours en 1'43 chacun.

Temps de passage pour une vitesse de 14 km/h :

Tours	1	2	3	4	5	6	7
Temps de passage	1'43	3'26	5'09	6'52	8'35	10'18	12'

Vous retrouverez toutes ces données dans les 13 séances de travail programmées.

- ✓ La deuxième vitesse importante qui a été prise en compte, est votre VMA (Vitesse Maximale Aérobie) ; sans rentrer dans les détails, elle définit votre potentiel aérobie ou encore plus simplement votre endurance. Elle sera déterminée par un test VMA.

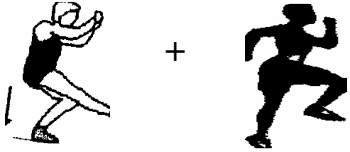

Toutes les distances à parcourir pendant les exercices intermittents, sont calculées à partir de cette VMA. **Elle permet d'INDIVIDUALISER le travail de chacun en fonction de ses propres capacités.**

D'où l'importance de réaliser à fond le test qui permet de déterminer sa VMA.

Echauffement

Avant chaque séance de travail, un échauffement me paraît conseillé.
Il devra durer une dizaine de minutes maximum.

Ce que je conseille de faire :

- 3' de course type « footing », avec pas chassés, pas croisés, cloche pied sur place puis en mouvement pour mobiliser les chevilles.
- 2' de talons aux fesses alternées avec des montées de genoux par période de 5 secondes chacune. En démarrant par des vitesses lentes pour finir avec des vitesses plus rapides.
- 3' en effectuant :
 - Sur place, 10 descentes sur une jambe puis 10 descentes sur l'autre jambe, suivies immédiatement de 10 secondes de montées de genoux.

 - Sur place, 15 montées sur mollets, suivies de 10 sauts sans plier les jambes (sauts en pieds).

 - 2 x 10 secondes de talons aux fesses rapides.
- 1' à 2' de course avec rythme plus rapide.

Récupération

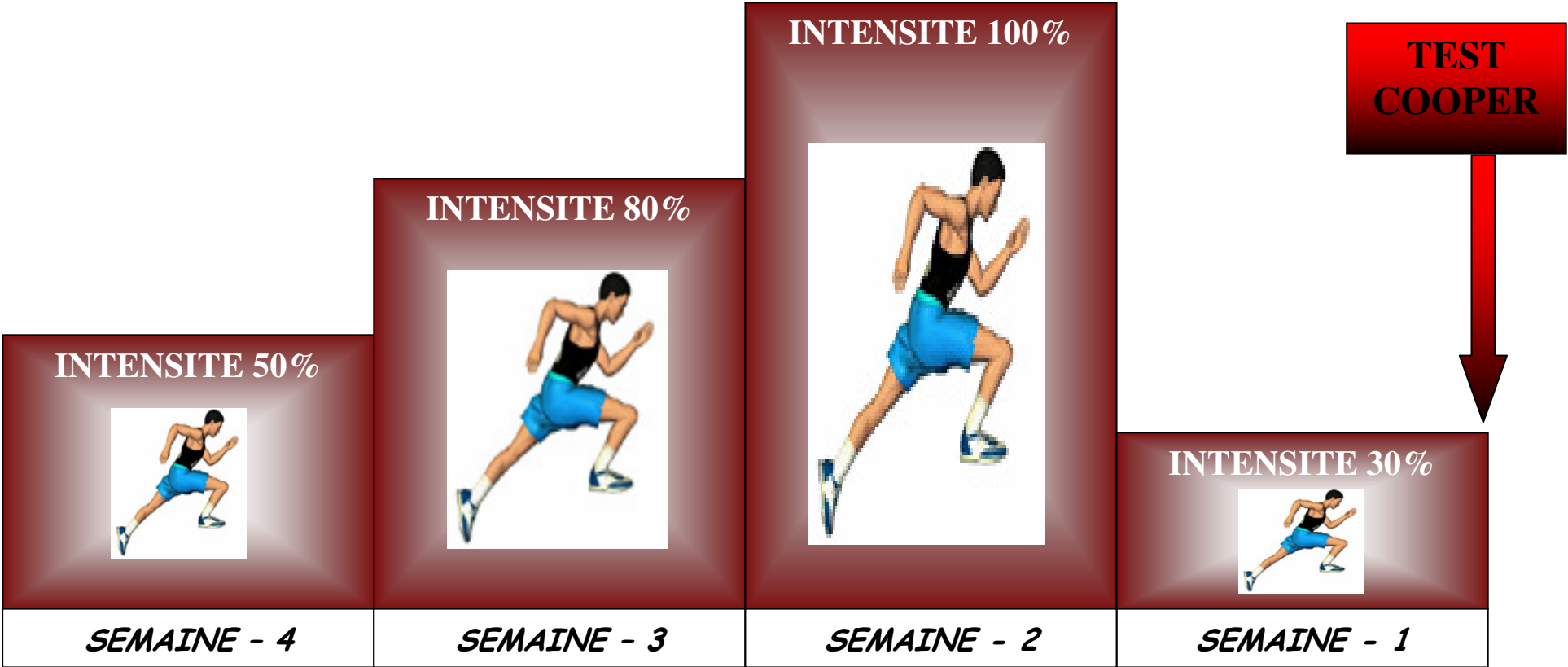
2 types de récupération vous seront proposés durant les séances.

- *La récupération passive* : sur place ou en marchant.
- *La récupération active* : en trottinant à faible allure.

Attention, ces deux types de récupération doivent s'accompagner d'une hydratation (boire de l'eau).

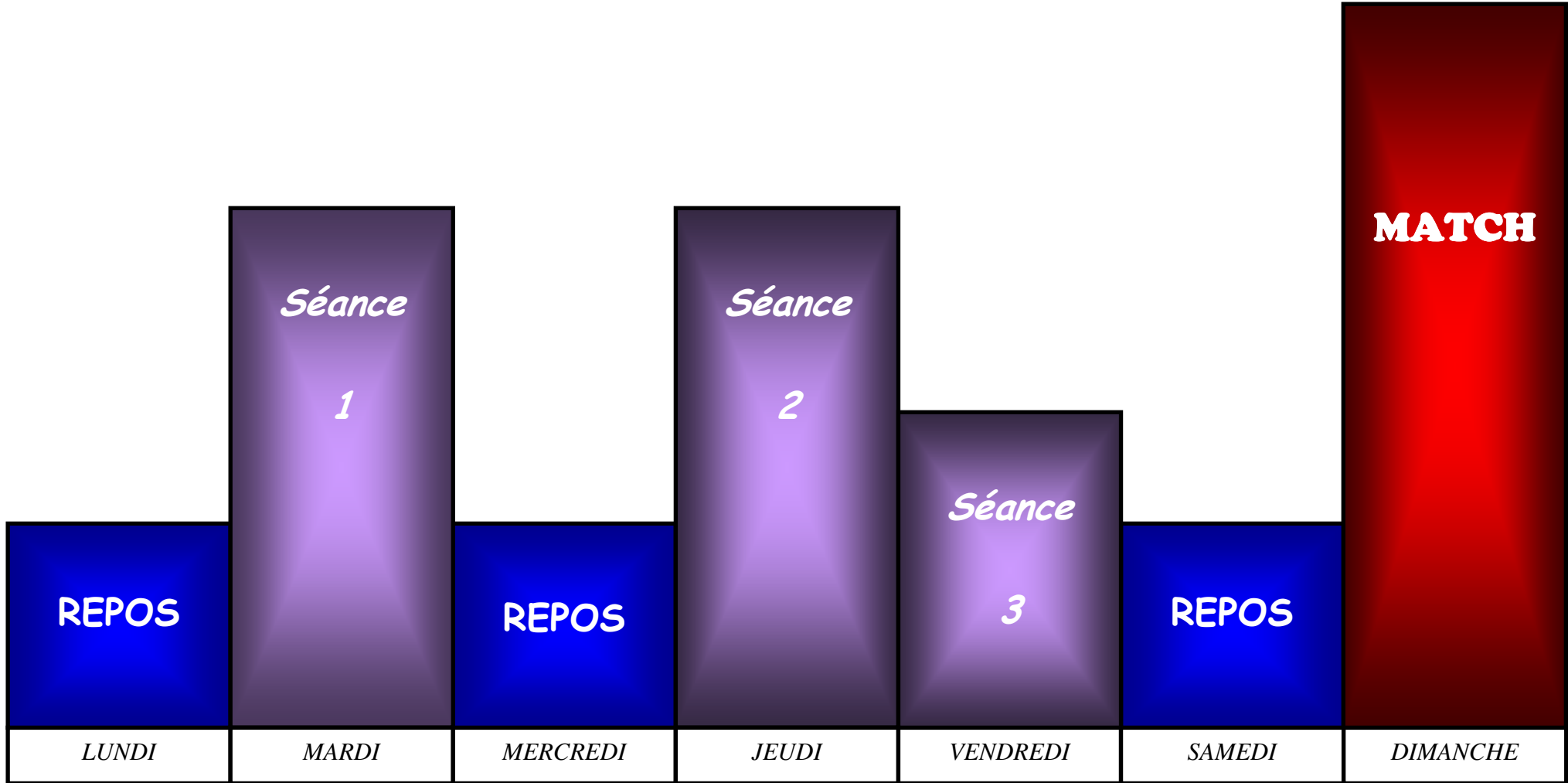
PLANIFICATION GLOBALE

VARIATION DES INTENSITES SUR 4 SEMAINES

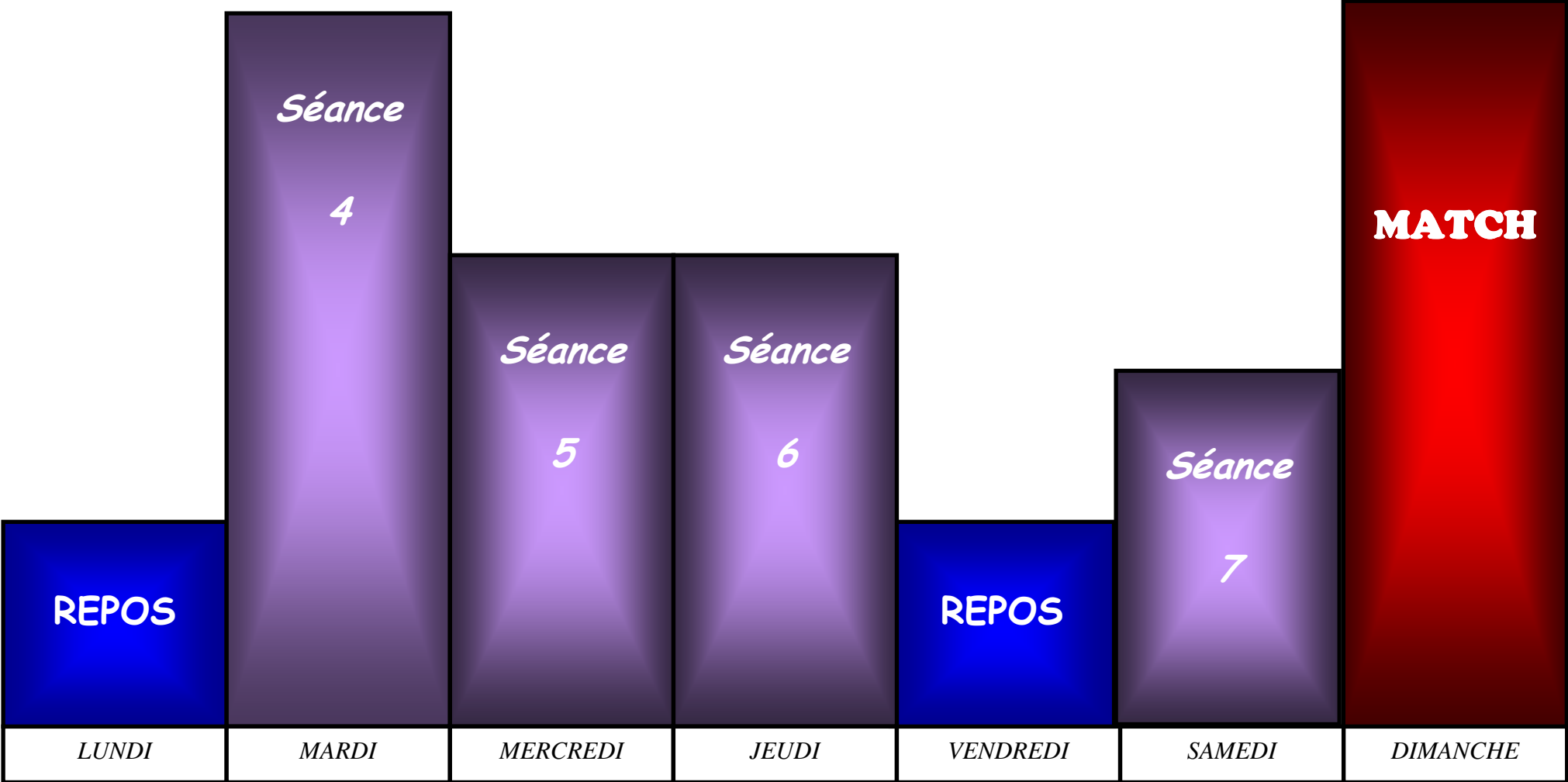


PLANIFICATIONS HEBDOMADAIRES

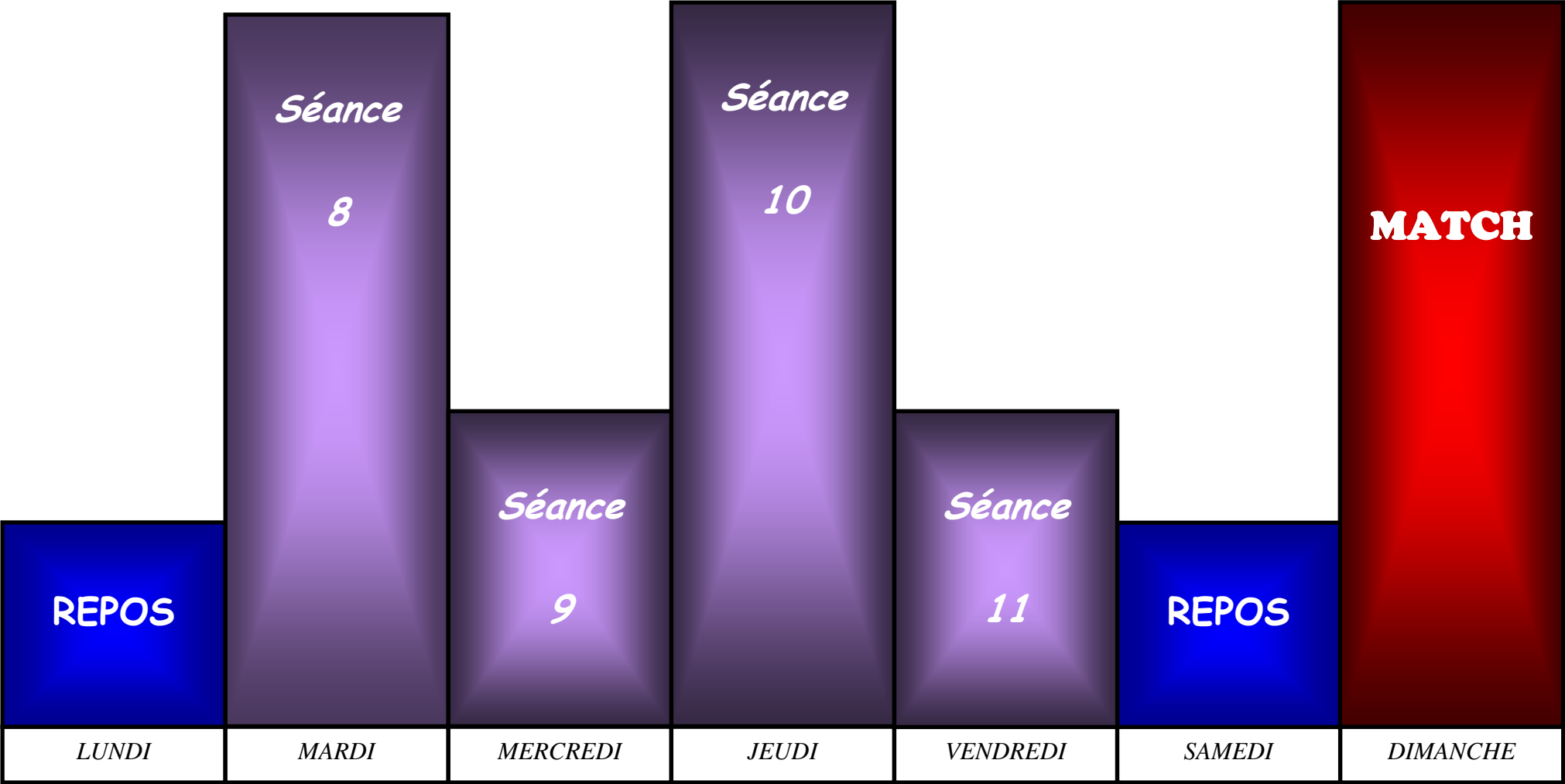
SEMAINE - 4 « avant Test »



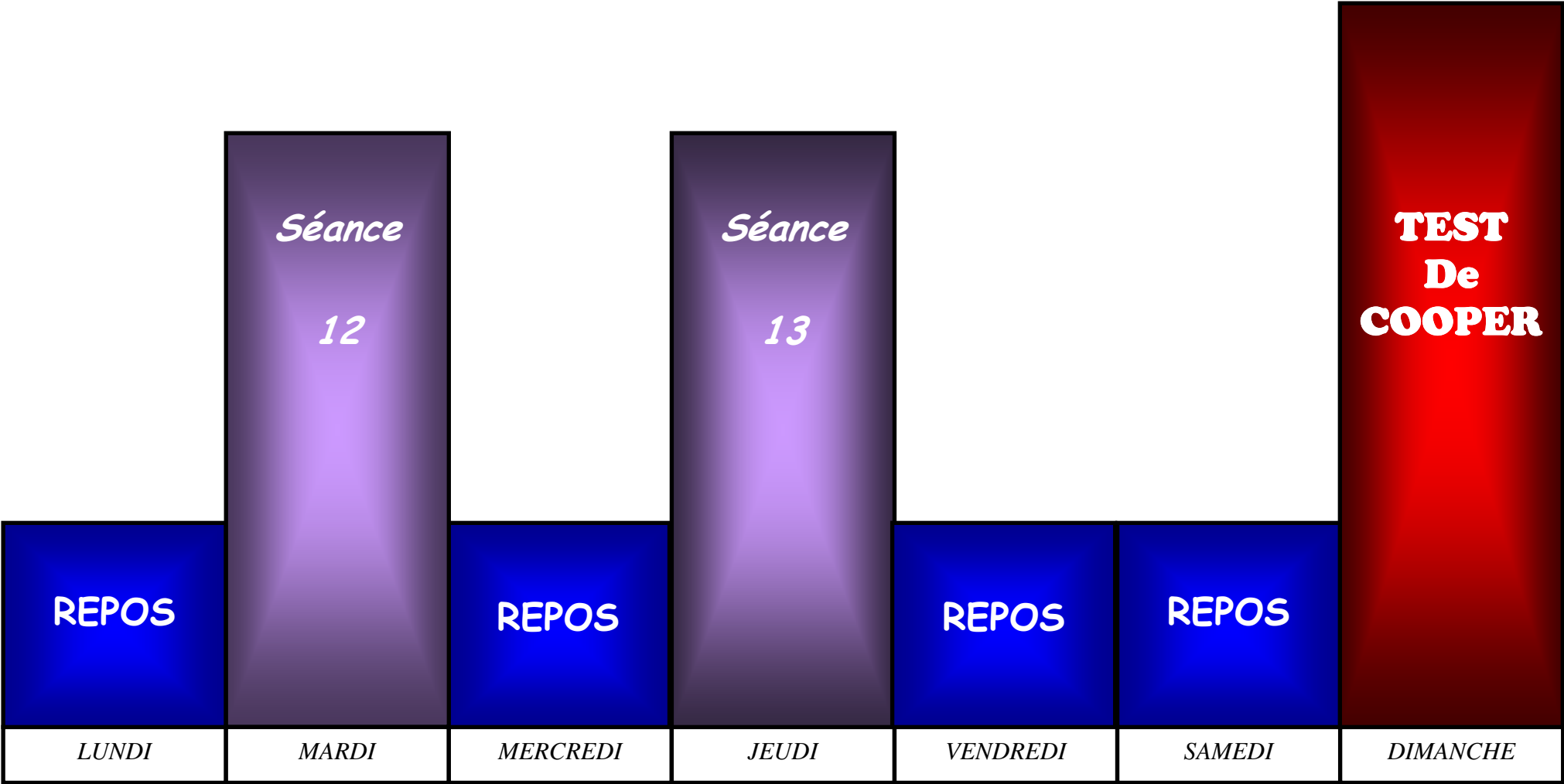
SEMAINE - 3 « avant Test »



SEMAINE - 2 « avant Test »

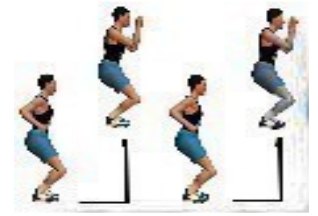


SEMAINE - 1 « avant Test »



Séances d'entraînement

Test Cooper



Thème : Reprise

Date : Semaine – 4 / Mardi

Lieu : Forêt, route...

SEANCE 1

<p><u>Objectif</u></p>	<p><i>Séance de reprise, retrouver les sensations de course sur moyennes distances</i></p>		<p><u>Durée :</u></p> <p style="text-align: center;">1 H</p>
<p>Echauffement</p>	<p style="text-align: center;">10'</p> <p>Montée de genoux, talons fesses, Accélération progressives, flexions cuisses, travail ischio jambier....</p>		<p><u>Remarques :</u></p> <p><i>Cf « échauffement » ci dessus</i></p>
<p>Exercice 1</p> <p>Footing</p>	<p style="text-align: center;">2 x 20' de footing</p> <p style="text-align: center;">R = Récup = 15' en marchant</p>		<p><u>Remarques :</u></p> <p>1^{ère} série : distance à parcourir = 3,7 km à 4 km (VMA = 11,5)</p> <p>2^{ème} série : distance à parcourir = 3,3 à 3,5 km (VMA = 10,5)</p>
<p>Etirements</p>	<p style="text-align: center;">15'</p> <p>20 à 30'' par groupe musculaire : Ischio, fessiers, adducteurs....</p>		<p><u>Remarques :</u></p> <p style="text-align: center;">Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.</p>
<p>Abdominaux</p>	<p>« Crunch » classique</p> <p style="text-align: center;">20 à 40 répétitions</p>		<p style="text-align: center;">X 4</p>

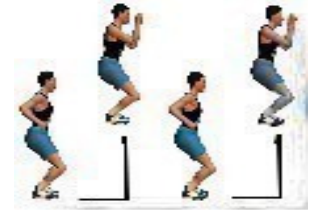
Observations :

- Quantité de travail importante, intensité moyenne.
- Si possibilité d'aller au-delà de 3,5 km dans la seconde série, le faire.
- Attention si les distances demandées sont réalisées avant les 20 min, obligation de continuer jusqu'au 20 min.
- Enfin, essayer d'adopter un rythme de course constant du début jusqu'à la fin des 20 minutes



Préparation Physique Arbitre

Test Cooper



Thème : Reprise

Lieu : Forêt, route...

SEANCE 2

Date : Semaine – 4 / Jeudi

<p>Objectif</p>	<p><i>Séance de reprise, retrouver les sensations de course sur moyennes distances</i></p>		<p><u>Durée :</u></p> <p>1 H</p>
<p>Echauffement</p>	<p>10' Montée de genoux, talons fesses, Accélération progressives, flexions cuisses, travail ischio jambier....</p>		<p><u>Remarques :</u></p> <p>Cf « échauffement » ci dessus</p>
<p>Exercice 1</p> <p>Footing</p>	<p>3 x 15' de footing</p> <p>R = Récup = 10' en marchant</p>		<p><u>Remarques :</u></p> <p>1^{ère} série : distance à parcourir = 3 km (VMA = 12)</p> <p>2^{ème} série : obligation d'alterner 1' course rapide (supérieur 1^{ère} série) 1' course lente</p> <p>3^{ème} série : distance à parcourir = 3 km (VMA = 12)</p>
<p>Etirements</p>	<p>15' 20 à 30'' par groupe musculaire : Ischio, fessiers, adducteurs....</p>		<p><u>Remarques :</u></p> <p>Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.</p>
<p>Abdominaux</p>	<p><u>« Crunch » classique</u> 20 à 40 reps</p> <p><u>Crunchs « croisés »</u> 15 G – 15 D</p>		<p>Mains sur les pectoraux et non derrière la nuque</p> <p>X 2</p> <p>Coude gauche vient toucher intérieur genou droit et inversement.</p>

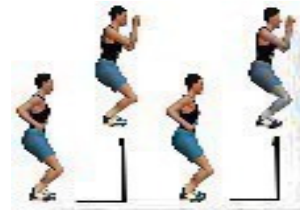
Observations :

- Quantité de travail importante, intensité moyenne.
- Obligation de tenir les 15' même si vous allez plus ou moins vite
- Le moment « clef » de la séance est la 2^{ème} série, respecter bien l'alternance des rythmes de courses demandées.



Préparation Physique Arbitre

Test Cooper



Thème : Pyramide descente

SEANCE 3

Date : Semaine – 4 / Vendredi

Lieu : Terrain de foot

<p>Objectif</p>	<p><i>VARIER et TENIR les intensités de courses</i></p>		<p>Durée : 1H</p>
<p>Echauffement</p>	<p>10' Montée de genoux, talons fesses, Accélération progressives, flexions cuisses, travail ischio jambier....</p>		<p>Remarques : Cf « échauffement » ci dessus</p>
<p>Exercice 1 Parcours terrain</p>	<p>1 x 15' Parcours 1 R = 10' en marchant 1 x 15' Parcours 2</p>		<p>Remarques :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Sprint → Course rapide → Marche → Trottine / Récup
<p>Etirements</p>	<p>15' 20 à 30'' par groupe musculaire : Ischio, fessiers, adducteurs....</p>		<p>Remarques : Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.</p>
<p>Abdominaux</p>	<p>« Crunch » classique 20 à 40 rès « Crunchs » « croisés » 15 G – 15 D</p>		<p>Mains sur les pectoraux et non derrière la nuque X 2 Coude gauche vient toucher intérieur genou droit et inversement.</p>

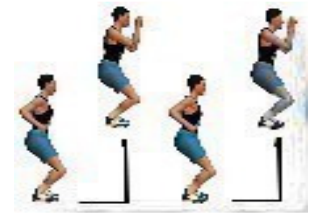
Observations :

- Quantité de travail moyenne, intensité moyenne.
- Respecter les zones de passages
- **Le choix de l'intensité de vos courses est très important. Essayer de garder un rythme régulier.**



Préparation Physique Arbitre

Test Cooper

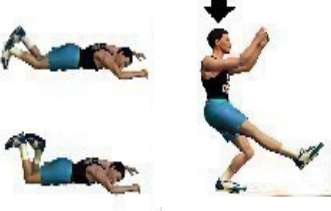



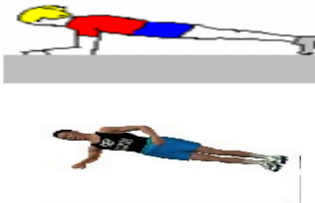


Thème : Mix intermittent/Cooper

SEANCE 4

Date : Semaine – 3 / Mardi

Lieu : Piste athlétisme

<p>Objectif</p>	<p><i>Améliorer sa VMA et acquérir l'allure de course optimale pour le test sur des 400m répétés.</i></p>	<p><u>Durée :</u></p> <p>1H10</p>	
<p>Echauffement</p>	<p>10' Montée de genoux, talons fesses, Accélérations progressives, flexions cuisses, travail ischio jambier....</p>		<p><u>Remarques :</u></p> <p><i>Cf « échauffement » ci dessus</i></p>
<p>Exercice 1 Intermittent 30''/30''</p>	<p>2 x 10'' de 30''/30'' R = 7'</p> <p>30'' d'effort avec une distance à réaliser, alterné avec 30'' de récup sur place</p>		<p><u>Remarques :</u></p> <p><i>Distance à parcourir pendant les 30'' d'effort : se référer au tableau VMA en fin de document</i></p>
<p>Etirements</p>	<p>20' 20 à 30'' par groupe musculaire : Ischio, fessiers, adducteurs....</p>		<p><u>Remarques :</u></p> <p>Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.</p>
<p>Exercice 2 Spécifique Cooper</p>	<p>4 x 400m en 1'43 R = 30'' trottinement</p>		
<p>Gainage</p>	<p><u>Iso sur coude</u> : 30'' à 1' <u>Iso latéraux</u> : 20'' à 45'' G & D</p>		<p>Avant bras et coude au sol, dos bien droit. X 2 Sur un seul coude, alignement du corps parfaitement droit</p>

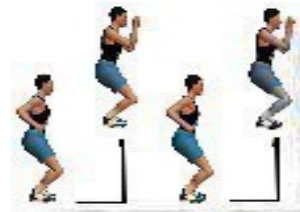
Observations :

- Séance difficile mais efficace
- La 1^{ère} série est difficile, surtout si l'échauffement au préalable n'est pas fait sérieusement, mais il ne faut pas diminuer les distances à parcourir, ni les temps de course.
- Bien respecter les 30 secondes de récup, ne pas les diminuer ni les augmenter.



Préparation Physique Arbitre

Test Cooper

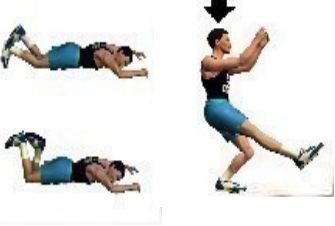





Thème : Vitesse répétée

SEANCE 5

Date : Semaine – 3 / Mercredi

Lieu : Piste athlétisme

<p>Objectif</p>	<p><i>Augmenter sa vitesse sur des efforts répétés et acquérir l'allure de course optimale sur des 800m répétés</i></p>	<p><u>Durée :</u></p> <p>1H20</p>	
<p>Echauffement</p>	<p>10' Montée de genoux, talons fesses, Accélération progressives, flexions cuisses, travail ischio jambier....</p>		<p><u>Remarques :</u></p> <p><i>Cf « échauffement » ci dessus</i></p> <p>+ 5' footing alterné (1' normal – 30'' rapide)</p>
<p>Exercice 1 Intermittent 10''/20''</p>	<p>2 x 7' de 10''/20'' R = 10'</p> <p>10'' d'effort avec une allure très rapide puis 20'' de récup sur place</p>		<p><u>Remarques :</u></p> <p><i>Distance à parcourir pendant les 10'' d'effort : se référer au tableau VMA en fin de document</i></p> <p><i>Si vous ne connaissez pas votre VMA, choisissez VMA = 15 au départ puis ajustez suivant vos capacités</i></p>
<p>RECUPERATION sur place = 15'</p>			
<p>Exercice 2 Spécifique Cooper</p>	<p>3 x 800m en 3'26 R = 5' sur place</p>		
<p>Etirements</p>	<p>20' 20 à 30'' par groupe musculaire : Ischio, fessiers, adducteurs....</p>		<p><u>Remarques :</u></p> <p>Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.</p>

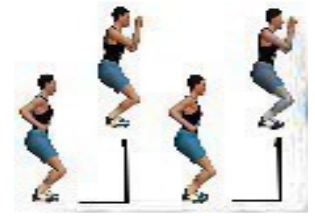
Observations :

- Séance efficace, à réaliser avec sérieux, notamment être rigoureux avec les distances à parcourir pendant les 10 secondes d'effort.
- Même si vous n'arrivez pas à faire les trois 800m en 3'26, obligation de les parcourir même si vous êtes au-delà des temps demandés



Préparation Physique Arbitre

Test Cooper



Thème : Vitesse répétée /
Spécifique Cooper

Lieu : Piste athlétisme

SEANCE 6

Date : Semaine – 3 / Jeudi

<p>Objectif</p>	<p><i>Augmenter sa vitesse sur des efforts répétés et acquérir l'allure de course optimale sur des 800m répétés</i></p>		<p><u>Durée :</u></p> <p>1H20</p>
<p>Echauffement</p>	<p>10' Montée de genoux, talons fesses, Accélération progressives, flexions cuisses, travail ischio jambier....</p>		<p><u>Remarques :</u></p> <p>Cf « échauffement » ci dessus</p> <p>+ 8' footing alterné (1' normal – 30'' rapide)</p>
<p>Exercice 1 Intermittent 5''/15''</p>	<p>2 x 6' de 5''/15'' R = 10' 5'' de sprint alterné à 15'' de récup sur place</p>		<p><u>Remarques :</u></p> <p>Allure des temps d'effort = sprint</p> <p>Attention aux 4-5 premiers efforts, ne pas être à 100%. Important de réaliser au préalable les 8' de footing alterné (cf. échauffement)</p>

RECUPERATION sur place = 20' = ETIREMENTS
(20'' par groupe musculaire en tenant la position juste avant l'apparition de la douleur)

<p>Exercice 2 Spécifique Cooper</p>	<p>7 x 400m en 1'43 Récup entre chaque 400m = 30''</p>		
<p>Abdominaux</p>	<p>Chandelles : 15 à 30 reps Iso coude : 30'' à 1'</p>		<p>Les épaules sont fixées au sol, c'est le bassin qui se lève en montant les jambes.</p> <p>X 3</p> <p>Sur les coudes, dos bien droit</p>

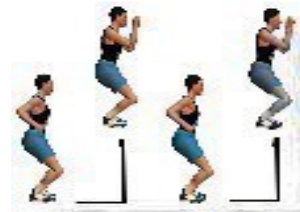
Observations :

- Séance relativement simple
- Elle permet grâce au 2^{ème} exercice une approche du Test de Cooper
- **Si 1'43 trop lent, augmenter le rythme au tour, mais important de rester régulier au cours des 7 tours !!!**



Préparation Physique Arbitre

Test Cooper



Thème : Travail à VMA

Lieu : Forêt, chemin, route...

SEANCE 7

Date : Semaine – 3 / Samedi

<u>Objectif</u>	<i>Amélioration de sa VMA</i>		<u>Durée :</u>
Echauffement	10' Montée de genoux, talons fesses, Accélérations progressives, flexions cuisses, travail ischio jambier....		<u>Remarques :</u> Cf « échauffement » ci dessus + 6' footing alterné (1' normal – 30'' rapide)
Exercice 1 Intermittent varié	1 x 7' de 10''/20'' R = 7' 1 x 8'' de 15''/15''m R = 7' 1 x 10' de 30''/30''		<u>Remarques :</u> Aucune distance n'est imposée, la seule obligation est de bien différencier votre allure d'effort et votre allure de récupération (attention la récup se fait obligatoirement en trotinant et non à l'arrêt) Rappel : l'allure d'effort sur le 10''/20'' est bien évidemment supérieure à celle du 30''/30''
Étirements	15' 20 à 30'' par groupe musculaire : Ischio, fessiers, adducteurs....		<u>Remarques :</u> Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.
Abdominaux	3 exercices au choix		X 2

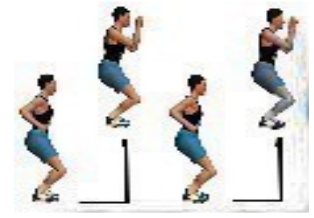
Observations :

- Séance la plus « cool » de la semaine.
- Séance de récupération.
- Attention, ce n'est pas un prétexte pour ne pas la réaliser.



Préparation Physique Arbitre

Test Cooper



Thème : Parcours fractionné

Lieu : Terrain de foot

SEANCE 8

Date : Semaine – 2 / Mardi

<p>Objectif</p>	<p><i>Améliorer sa VMA et optimiser le travail d'endurance à la vitesse de réalisation du test (14 km/h).</i></p>	<p>Durée : 1H30</p>	
<p>Echauffement</p>	<p>10' Montée de genoux, talons fesses, Accélération progressives, flexions cuisses, travail ischio jambier....</p>		<p>Remarques : Cf « échauffement » ci dessus + 6' footing alterné (1' normal – 30'' rapide)</p>
<p>Exercice 1 Parcours fractionné</p>	<p>1 x 15' de parcours 1 R = 10'</p> <p>1 x 15' Parcours 2 R = 10'</p> <p>1 x 15' Parcours 3</p>		<p>Remarques : Course rapide Trottinement = récup Sprint Marche Aller-retour en trottinant</p>
<p>Etirements</p>	<p>15' 20 à 30'' par groupe musculaire : Ischio, fessiers, adducteurs....</p>		<p>Remarques : Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.</p>

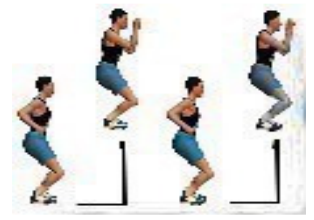
Observations :

- Séance difficile, obligation de bien s'échauffer, car travail sur parcours pas facile si vous jouez le jeu sur l'alternance des efforts
- Accrochez vous car très efficace !!!



Préparation Physique Arbitre

Test Cooper


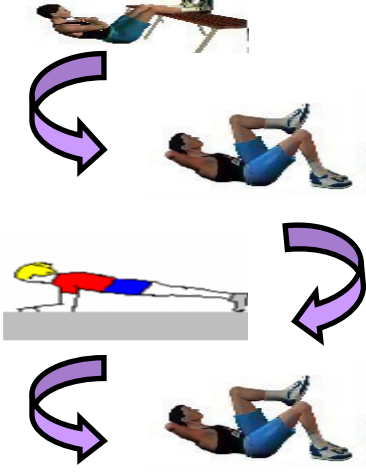


Thème : Récupération

SEANCE 9

Date : Semaine – 2/ Mercredi

Lieu : Forêt, route...

<p><u>Objectif</u></p>	<p><i>Récupérer de façon active, coupler à un renforcement abdominal</i></p>		<p><u>Durée :</u></p> <p style="text-align: center;">0H50</p>
<p>Exercice 1</p> <p>Footing</p>	<p>2 x 15' de footing</p> <p style="text-align: center;">R = 15' = ETIREMENTS</p>		<p><u>Remarques :</u></p> <p>Pas de distance à réaliser, rythme que vous désirez.</p> <p>Obligation d'être bien relâché.</p>
<p>Abdominaux</p>	<p>45'' <u>crunchs classique</u></p> <p>45'' <u>crunchs gauche</u></p> <p>45'' <u>iso coude</u></p> <p>45'' <u>crunchs droit</u></p>		<p>Enchaîner les 4 x 45''</p> <p style="text-align: center;">sans arrêt</p> <p>Ensuite R = 2'</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">X 4</p>

Observations :

- Séance plutôt « cool »
- Rythme de course laissé à votre propre initiative mais il ne faut pas terminer l'exercice avec une sensation de fatigue
- A la fin de la séance, on ne doit pas avoir de sensations de fatigue dues à l'exercice.



Préparation Physique Arbitre

Test Cooper



Thème : Pyramide d'effort

Lieu : piste athlétisme

SEANCE 10

Date : Semaine – 2 / Jeudi

<p><u>Objectif</u></p>	<p><i>Enchaîner les distances à allure du Test Cooper</i></p>		<p><u>Durée</u> :</p> <p>1H15</p>
<p>Echauffement</p>	<p>10' Montée de genoux, talons fesses, Accélération progressives, flexions cuisses, travail ischio jambier....</p>		<p><u>Remarques</u> :</p> <p>Cf « échauffement » ci dessus</p> <p>+ 6' footing alterné (1' normal – 30'' rapide)</p>
<p>Exercice 1</p> <p>Pyramide d'efforts</p>	<p>1 x 800m (2 tours) en 3'26 R = 3'</p> <p>1 x 1200m (3 tours) en 5'09 R = 6'</p> <p>1 x 1600m (4 tours) en 6'42 R = 8'</p> <p>1 x 1200m (3 tours) en 5'09 R = 6'</p> <p>1 x 800m (2 tours) en 3'26</p>		<p><u>Remarques</u> :</p> <p>Temps de passage au tour = 1'43</p>
<p>Etirements</p>	<p>15' 20 à 30'' par groupe musculaire : Ischio, fessiers, adducteurs....</p>		<p><u>Remarques</u> :</p> <p>Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.</p>

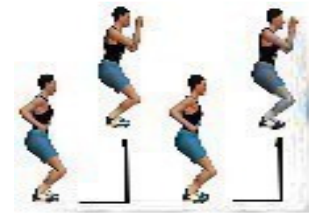
Observations :

- Séance très difficile, obligation de bien s'échauffer
- Séance « clef » dans cette préparation, ne pas la faire serait une GRAVE ERREUR.
- Accrochez vous car très efficace !!!



Préparation Physique Arbitre

Test Cooper



Thème : allure Cooper

Lieu : piste athlétisme

SEANCE 11

Date : Semaine – 2 / Vendredi

<p><u>Objectif</u></p>	<p><i>Enchaîner les distances à allure du Test Cooper</i></p>		<p><u>Durée :</u></p> <p>1H10</p>
<p>Echauffement</p>	<p>10' Montée de genoux, talons fesses, Accélération progressives, flexions cuisses, travail ischio jambier....</p>		<p><u>Remarques :</u></p> <p>Cf « échauffement » ci dessus</p> <p>+ 6' footing alterné (1' normal – 30'' rapide)</p>
<p>Exercice 1</p> <p>Travail Continu</p>	<p>1 x 2000m en 8'36 R = 15'</p> <p>1 x 1000m en 4'18 R = 3'</p> <p>1 x 800m en 4'18</p>		<p><u>Remarques :</u></p> <p>Temps de passage au tour = 1'43 obligatoire et régulier</p> <p>La régularité sera un des facteurs de votre réussite le jour du Test</p>
<p>Etirements</p>	<p>15' 20 à 30'' par groupe musculaire : Ischio, fessiers, adducteurs....</p>		<p><u>Remarques :</u></p> <p>Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.</p>

Observations :

- Séance dans la lignée de la précédente, les deux à la suite peuvent paraître difficiles certes mais il faut s'accrocher, nous sommes à la fin de la semaine la plus difficile. COURAGE...
- Séance courte mais éprouvante, notamment le dernier 1000m
- Les temps programmés correspondent aux temps à réaliser le jour « J », à moins d'une semaine de l'épreuve, il est impératif de les respecter, voire de les améliorer si vous le pouvez



Préparation Physique Arbitre

Test Cooper



Thème : Simulation Cooper

Lieu : piste athlétisme

SEANCE 12

Date : Semaine – 1 / Mardi

<u>Objectif</u>	<i>Simuler un test Cooper en le rendant un peu plus difficile en y incorporant des temps de récupération très courts</i>		Durée : 0H45
Echauffement	10' Montée de genoux, talons fesses, Accélération progressives, flexions cuisses, travail ischio jambier....		Remarques : Cf « échauffement » ci dessus + 6' footing alterné (1' normal – 30'' rapide)
Exercice 1 Simulation Cooper	Enchaîner : 8 x 400m en 1'43 au tour Avec 15'' de récup OBLIGATOIRE sur place entre chaque 400m		Remarques : Pour ceux qui ont un objectif supérieur à 2800m le jour du test, courez à l'allure que vous souhaitez bien entendu. Mais toujours en respectant la régularité à chaque 400m
Etirements	15' 20 à 30'' par groupe musculaire : Ischio, fessiers, adducteurs....		Remarques : Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.
Footing / Récup	15 à 20' à allure très cool		Remarques : Rester le plus relâché possible

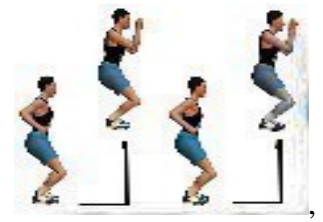
Observations :

- Cet exercice est une simulation du test de Cooper, l'exercice est difficile mais vous permettra de vous tester à 4 jours du test réel, important donc de le réaliser encore plus sérieusement.
- Penser à « s'échauffer » comme le jour du Test, souvent les échecs ou les mauvaises sensations sont dus à un mauvais échauffement. « S'entraîner à s'échauffer » est crucial. Profitez de cette séance pour tester un échauffement « pré – test » avec lequel vous vous sentez bien. **IMPORTANT**



Préparation Physique Arbitre

Test Cooper



Thème : Cooper « Blanc »

Lieu : piste athlétisme

SEANCE 13

Date : Semaine – 1 / Jeudi

<p>Objectif</p>	<p><i>Simuler un test Cooper grandeur nature, et utilisation de la même « routine » d'échauffement</i></p>		<p><u>Durée :</u> 0H45</p>
<p>Echauffement</p>	<p>10' Montée de genoux, talons fesses, Accélération progressives, flexions cuisses, travail ischio jambier....</p>		<p><u>Remarques :</u> Cf « échauffement » ci dessus + 6' footing alterné (1' normal – 30'' rapide)</p>
<p>Exercice 1 Cooper à « blanc »</p>	<p>Enchaîner : 1 x 12' Sur piste de 400m But : 2800m ou plus à réaliser</p>		<p><u>Remarques :</u> Je vous conseille d'être le plus régulier possible. Vous avez travaillé, normalement, sur des temps de passage régulier. Votre organisme s'y est habitué. Conservez ce « cap » durant votre test. Faites cette simulation dans les mêmes conditions que le jour du test (même horaire, même repas précédent, même échauffement) Mettez-y la même concentration et volonté</p>
<p>Etirements</p>	<p>15' 20 à 30'' par groupe musculaire : Ischio, fessiers, adducteurs....</p>		<p><u>Remarques :</u> Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.</p>
<p>Footing / Récup</p>	<p>12' à allure très cool</p>		<p><u>Remarques :</u> Rester le plus relâché</p>

Observations :

- Profitez-en pour mettre en place votre propre échauffement. Celui-ci, devra être relativement soutenu (apparition des premières gouttes de sueur) afin que votre organisme puisse être prêt, « CHAUD » à attaquer d'entrée l'effort du test. Durée de repos entre fin échauffement et début du Test 6'**

DIVERS CONSEILS

Concernant cette préparation

L'objectif de cette préparation est de vous préparer physiquement afin de réaliser les 2750 ou 2800 mètres en 12 minutes demandées par votre ligue ou par la fédération française de football.

Bien entendu, afin d'être efficace, ce programme devra être suivi à la lettre.

Plusieurs paramètres devront être respectés afin que cette préparation soit efficace :

- **Les distances à parcourir** : Ne pas descendre en dessous. Elles sont en relation avec les 2800m à réaliser ; donc si vous n'effectuez pas les distances jusqu'au bout, vous ne validerez pas votre test.
- **Les temps de récupération** : ces temps sont primordiaux, il est nécessaire de les appliquer scrupuleusement. Il est inutile et souvent néfaste de les écourter même si ils vous paraissent un peu long, de même ce serait « tricher » que de les rallonger.
- **La planification des séances** : respecter les jours d'entraînement est fondamental. Certaines semaines seront plus difficiles que d'autres certes mais il est nécessaire de s'accrocher et de repartir à l'entraînement le lendemain si cela est demandé. Sauter une séance d'entraînement peut bouleverser la totalité de cette préparation.
- Toutefois si le jour d'un entraînement vous vous sentez complètement à plat, sans force, il est préférable de diminuer les distances ou les temps de course, voire même d'annuler l'entraînement et de reprendre la planification par la séance d'après au jour où elle est programmée.
- **Sachez que cette alternative doit être utilisée en dernier recours puisqu'elle peut déstabiliser l'ensemble de la préparation et de ces effets.**

Hydratation

Il est indispensable à chaque séance de s'hydrater.

Je recommande de boire 1 litre à 1,5 litre d'eau ou de boisson énergétique (du type Isostar) par heure d'entraînement.

L'hydratation après l'entraînement est également importante. Evitez de boire trop d'eau pendant les repas, cela peut gêner la digestion (environ 2 à 3 verres d'eau maximum).

Le JOUR « J »

1. S'échauffer 20 min avant le début du test.

Echauffement 10 min :

- Pas chassés, pas croisés
- **Talons aux fesses (lents puis rapides)**
- **Montées de genoux (lents puis rapides)**
- Course en augmentant l'intensité : exemple 2 x 200m en 50 secondes avec 15s de récup entre.

Ne pas oublier de prendre une montre lors du test pour repérer ses temps de passage.

On peut également marquer, sur son avant bras, ses temps de passage, pour éviter de les calculer pendant la course

2. Afin d'éviter les points de coté :

- Adopter une respiration régulière
- Serrer dans ses deux mains un petit caillou durant toute la durée du test
- En cas de point de coté, appuyer à l'endroit douloureux en respirant très régulièrement

3. Le test a lieu le matin :

Petit déjeuner 2h30 à 3h avant le début du test

Menu classique : jus d'orange, café ou thé, tartines confitures

4. Le test a lieu en fin de matinée :

Petit déjeuner idem + 1 orange, 1 barre énergétique 1h avant la compétition

5. Le test a lieu l'après midi :

Déjeuner 3h avant le début du test

Menu : pâtes avec ketchup, yaourt + confiture, fruits

CONCLUSION

Cette programmation n'a pas la vocation d'être une solution miracle. Elle est là pour vous aider, mais soyons claire, elle ne produira pas les efforts à votre place, elle ne vous encouragera pas non plus.

Les efforts, les motivations devront venir de vous-même.

Je suis persuadé que la combinaison de vos efforts et de ce programme d'entraînement vous conduira à la réussite du test de Cooper.

BON COURAGE !!

TABLÉAU WINA



TABLEAU TEST VMA intermittent 45" / 15"

G. GACON 1994



Dernier pallier entièrement validée N°	VMA en km/h	Distance pour le 30''/30''	Distance pour le 15''/15''	Distance pour le 10''/20''	Distance pour le 15''/30''	Distance pour le 5''/15''	Distance pour le 5''/25''	Distance pour le 1''/30''
1	8	67	35	24	27	13	14	120
2	8,5	71	37	26	28	14	15	128
3	9	75	39	28	30	15	16	135
4	9,5	79	42	29	32	16	17	143
5	10	83	44	31	33	17	18	150
6	10,5	88	46	32	35	18	19	158
7	11	92	48	34	37	18	20	165
8	11,5	96	50	35	38	19	21	173
9	12	100	53	37	40	20	22	180
10	12,5	104	55	38	42	21	23	188
11	13	108	57	40	43	22	23	195
12	13,5	113	59	41	45	23	24	203
13	14	117	61	43	47	23	25	210
14	14,5	121	63	44	48	24	26	218
15	15	125	66	46	50	25	27	225
16	15,5	129	68	47	52	26	28	233
17	16	133	70	49	53	27	29	240
18	16,5	138	72	50	55	28	30	248
19	17	142	74	52	57	28	31	255
20	17,5	146	77	53	58	29	32	263
21	18	150	79	55	60	30	33	270
22	18,5	154	81	57	62	31	33	278
23	19	158	83	58	63	32	34	285
24	19,5	163	85	60	65	33	35	293
25	20	167	88	61	67	33	36	300
26	20,5	171	90	63	68	34	37	308
27	21	175	92	64	70	35	38	315
28	21,5	179	94	66	72	36	39	323
29	22	183	96	67	73	37	40	330
30	22,5	188	98	69	75	38	41	338
31	23	192	101	70	77	38	42	345
32	23,5	196	103	72	78	39	42	353
33	24	200	105	73	80	40	43	360

