



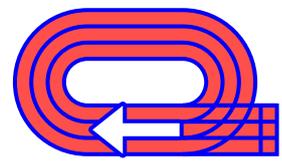
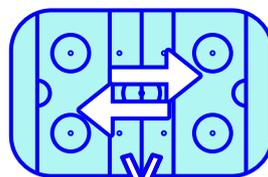
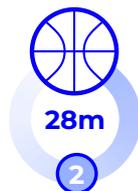
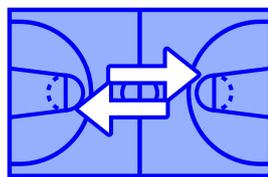
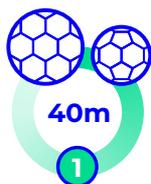
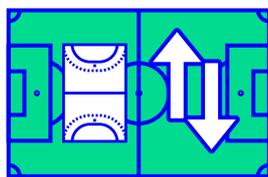
# INTERMITTENT FITNESS TEST



**Le 30-15 Intermittent Fitness Test** a été développé en l'an 2000 par Martin Buchheit. C'est le premier test de terrain intermittent en course navette permettant de déterminer une vitesse maximale de référence pour l'entraînement intermittent, tout en tenant compte à la fois des **qualités aérobies et anaérobies, des capacités de récupération et des qualités d'explosivité musculaire des membres inférieurs.**

Le test est constitué de périodes de course d'une durée de 30 sec, entrecoupées de périodes de récupération marchée de 15 sec. Une période de course et la période de récupération consécutive constituent un palier. La vitesse de course, initialement de 8 ou 10 km.h<sup>-1</sup>, est ensuite incrémentée de 0.5 km.h<sup>-1</sup> à chaque palier.

**Il existe 4 versions du test :**



- 1- la version originale avec des navettes de 40 m
- 2- son adaptation aux petits espaces avec des navettes de 28 m
- 3- la version glace avec des navettes de 40 m
- 4- la version 'en ligne' sans changement de direction.

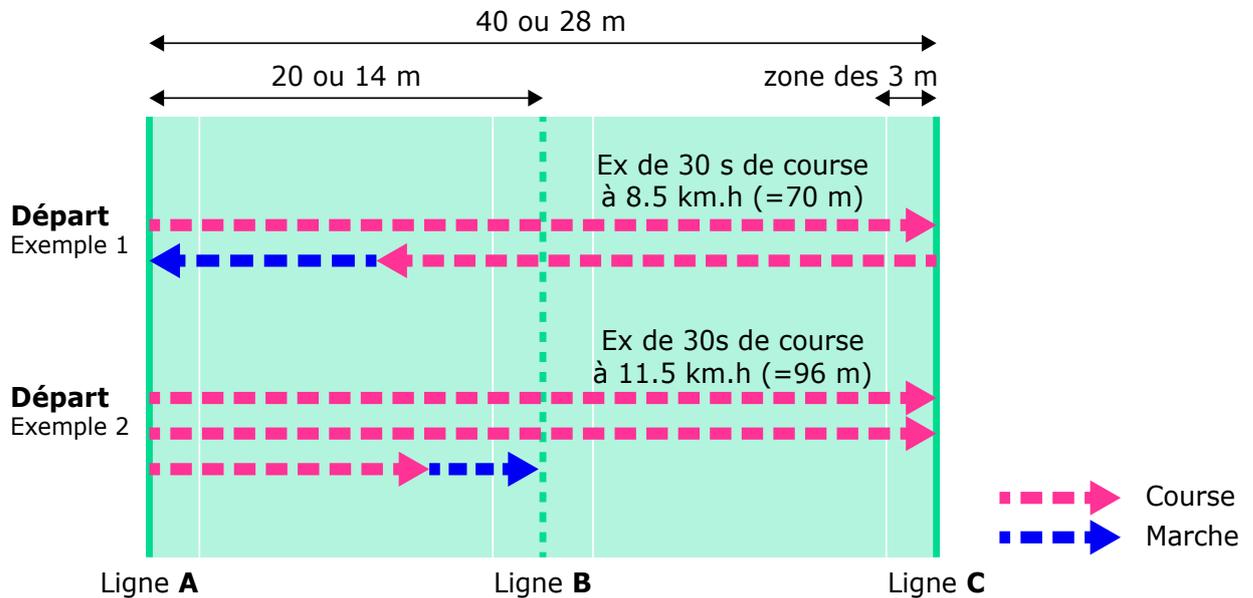
Durant les périodes d'effort, il s'agit de courir en aller-retour (version originale, 28 m et glace), sur une distance de 40 (ou 28) m à une vitesse indiquée par des "bip" émis à des intervalles de temps donné.

Au premier départ, les participants se placent au niveau de la ligne A (Figure 1), espacés les uns des autres d'un mètre au minimum. Ils commencent à courir au premier "bip", puis poursuivent leur effort afin de **passer la ligne centrale (ligne B) légèrement avant le second "bip"**, puis parviennent au niveau de la ligne C au troisième "bip", effectuent un 1/2 tour, repartent en direction de la ligne B, etc... jusqu'à entendre un double "bip" signifiant la fin de la période d'effort. Comme un aspect important du test est l'évaluation de la capacité de changement de direction ; si vous êtes efficaces pour tourner sur les lignes extérieures A et C, il est fort probable que vous passiez la ligne médiane B avant le 'bip', ceci ne pose aucun problème au contraire. A noter que si le test de 28m commence directement à 10 km/h, le départ s'effectue de la ligne B.

Étant donné que la vitesse de course augmente continuellement, la distance d'effort à parcourir en 30 sec s'allonge aussi à chaque palier. Ainsi, le signal indiquant la fin de la période de course ne survient pas toujours au même endroit (jamais pile sur un ligne). Il est ainsi primordial de ne **pas s'arrêter de courir avant le double "bip"**.

Au double "bip", les athlètes cessent de courir et marchent jusqu'à rejoindre la ligne suivante, pour attendre le prochain départ. Il est primordial de ne jamais faire demi-tour, mais de continuer à marcher vers la ligne face à soi – qui est annoncée par la bande sonore. **Le départ pour le palier suivant ne s'effectue pas systématiquement de la ligne A (exemple 1, figure 1),** mais peut s'effectuer, selon, de la ligne B (exemple 2, Figure 1) ou de la ligne C.

Le test prend fin lorsque les athlètes ne sont plus capables d'entrer dans les zones de tolérance 3 fois de suite.  
**La vitesse du dernier palier complété intégralement est définie comme la VIFT.**



**Figure 1.** Illustration de l'organisation du 30-15 Intermittent Fitness test (version originale 40 m et glace). Pour la version avec des navettes de 28 m, les zones de tolérance autour des lignes aux extrémités et centrale (14 m) sont réduites à 2 m. Pour la version 'en ligne' sans changement de direction sur une piste de 400 m, les plots sont à placer tous les 20 m et les joueurs changent de sens à la fin de chaque période de 30 s.

Remerciements à Mathieu Puzenat et Dorian Winckelmuller

REFERENCE: Buchheit, M. (2008). The 30-15 intermittent fitness test: accuracy for individualizing interval training of young sport players. Journal of Strength and Conditioning Research, 22(2), 365-374.