BY SPORTS

AGENT DE FOOTBALL LICENCIÉ FIFA
LICENCE 202507-10954

TEST GRATUIT · JOUEURS ADULTES

TEST PHYSIQUE PRÉ-ESSAI

6 tests pour savoir si votre corps est prêt pour un essai professionnel. Par un agent FIFA et coach fitness professionnel.

Lors d'un essai, les clubs jugent votre football et votre niveau physique. Faites ces 6 tests, notez vos résultats et comparez-les aux repères indicatifs ci-dessous.

6 TESTS

	TEST	BON	TRÈS BON	RÉSULTAT
1	**Sprint 10 m** Départ arrêté, meilleur de 3	< 1,85 s	< 1,75 s	
2	**Sprint 30 m** Départ arrêté, meilleur de 3	< 4,30 s	< 4,10 s	
3	**Détente verticale (CMJ)** Mains sur les hanches, meilleur de 3 (appli de saut)	> 38 cm	> 45 cm	
4	**Test d'agilité 505** Demi-tour des deux côtés, meilleur temps	< 2,45 s	< 2,30 s	
5	**Sprints répétés 6 × 30 m** Récupération 20 s, écart meilleur → moyenne	< 6 %	< 4 %	
6	**Endurance Yo-Yo IR1** Distance parcourue	> 1 800 m	> 2 200 m	

Repères indicatifs pour joueurs de champ seniors (chronométrage électronique ou par appli). Le chronométrage à la main est moins précis. Les niveaux varient selon le poste, l'âge et le championnat.

LES FAIRE EN SÉCURITÉ

- ✔ Échauffement de 15 minutes avant les tests
- ✔ Herbe ou synthétique, crampons
- ✔ 2 à 3 minutes de repos entre les sprints
- ✔ Arrêtez immédiatement en cas de douleur
- ✔ Seulement si vous êtes en bonne santé. Moins de 18 ans : avec votre coach

⚠ Sous « bon » à 3 tests ou plus ? Entraînez-vous 6 à 8 semaines avant votre prochain essai. Le physique fait souvent la différence.

Prêt ?

Ajoutez vos résultats et votre vidéo à votre profil gratuit BYSPORTS Connect. Les clubs regardent les deux.

app.bysportsagency.eu/start

Information générale de préparation physique, pas un avis médical. Consultez un médecin avant un effort intense en cas de doute sur votre santé.