
Le test TIPS (FIFA) : un indicateur du niveau de pratique fondé sur la maîtrise technique à haute intensité et la réserve de vitesse anaérobie

Zak Labsy*^{1,2}

¹CIAMS – Université Paris Sud, Université Paris Saclay, Université Paris-Sud - Université Paris-Saclay
– France

²CIAMS – Université Orléans, 45067 Orléans – France

Résumé

Introduction

Le football se caractérise par des efforts intermittents de haute intensité intégrant des contraintes techniques. Le Test Intermittent de Performance en Sprint (TIPS), développé par la FIFA (Labsy et al., 2013), vise à évaluer simultanément la vitesse, l'accélération, la technique et la précision dans un contexte proche du jeu. Cette étude examine la capacité du TIPS à différencier deux niveaux de pratique chez des joueurs amateurs régionaux et professionnels nationaux, à partir des temps de sprint (avec/sans ballon), de la vitesse moyenne, de la VMA et de la réserve de vitesse anaérobie (ASR) (Standford et al. 2021).

Méthode : Vingt-quatre footballeurs (12 régionaux, 12 nationaux), âgés de 18 à 30 ans et sans blessure récente, ont été évalués. Le protocole TIPS comprend cinq segments consécutifs : ligne droite, courbe, slalom avec ballon, accélération, tir. Chaque joueur a réalisé deux séries de trois sprints continus (sans puis avec ballon), entrecoupés de récupérations standardisées. Les variables mesurées sont : Temps total, sans ballon (SB) et avec ballon (B) - Vitesse moyenne (km/h) - VMA (hors test) - ASR = vitesse maximale - VMA

Résultats : Les groupes ont été comparés via des tests t pour échantillons indépendants ($p < 0,05$). Des différences significatives ont été observées entre les groupes pour toutes les variables : Les performances des athlètes ont été comparées entre le niveau régional et le niveau national selon plusieurs paramètres : Le **temps SB** est plus court chez les footballeurs de niveau national ($3,90 \pm 0,10$ s) que chez ceux évoluant au niveau régional ($4,10 \pm 0,15$ s), avec une différence significative ($p < 0,01$). Une tendance similaire est observée pour le **temps B**, respectivement de $4,30 \pm 0,20$ s et $5,00 \pm 0,25$ s ($p < 0,001$). Le **temps total** s'élève ainsi à $7,90 \pm 0,25$ s pour les premiers, contre $9,10 \pm 0,30$ s pour les seconds ($p < 0,001$). Sur le plan de la **vitesse moyenne**, les joueurs de niveau supérieur atteignent $28,66 \pm 1,1$ km/h, tandis que leurs homologues enregistrent $22,35 \pm 1,2$ km/h ($p < 0,001$). La **VMA** confirme cet écart de performance, avec des valeurs respectives de $19,0 \pm 1,2$ km/h et $16,0 \pm 1,0$ km/h ($p < 0,001$). Enfin, la **réserve de vitesse anaérobie (ASR)** est également plus élevée chez les nationaux ($8,55 \pm 0,8$ km/h), comparativement aux régionaux ($7,57 \pm 0,9$ km/h), avec une différence significative ($p = 0,02$).

Discussion : Le test TIPS distingue efficacement les joueurs selon leur niveau. Les professionnels présentent des temps plus courts, une vitesse moyenne, une VMA et une ASR plus

*Intervenant

élevées, reflétant une meilleure tolérance à l'intensité sans perte de performance technique. Ces différences pourraient être liées à une planification d'entraînement plus ciblée et intensive à haut niveau.

Conclusion : Le TIPS constitue un outil sensible pour différencier les niveaux de pratique en football. Sa capacité à intégrer des dimensions techniques et physiologiques en fait un protocole pertinent pour le suivi de la performance, l'ajustement de l'entraînement et l'identification des potentiels en contexte compétitif.

Mots-clés : Football, test TIPS, sprint intermittent, VMA, ASR, performance, évaluation terrain.

Références :

-Labsy Z, Tourny C, Ahmaïdi S. Small sided-games and physical preparation. FIFA Edition 2013. Switzerland.

-Sandford GN, Laursen PB, Buchheit M. Anaerobic Speed/Power Reserve and Sport Performance: Scientific Basis, Current Applications and Future Directions. Sports Med. 2021