

Préparation physique de début de saison

Pour Arbitres de Ligue

Cette période de la saison est peut-être la plus importante, car comme nous l'avons dit précédemment, elle conditionne les capacités athlétiques de l'arbitre pour la saison à venir.

Rappels :

- **Pas de PMA = Pas de préparation efficace**
- Chaque séance se compose :



- D'un réveil musculaire (5 min)
- D'éducatifs de course (5 min)
- D'étirements activo-dynamiques (3 min)
- Du corps de la séance (Course continue, Fartlek, PMA, Vitesse-Vivacité)
- Du renforcement musculaire (5 min)
- D'étirements passifs (5 min)

- **Un match = une séance de PMA**

(Pour plus d'informations, se reporter au document explicatif sur la préparation athlétique)

Pour être efficace, la préparation physique de début de saison doit s'étaler sur 6 semaines, pour que vous soyez prêt à la fin de la dernière semaine, à effectuer les Tests physiques ou votre premier match.

On travaille essentiellement sur 2 paramètres : augmenter la capacité aérobie de l'arbitre (pour pouvoir tenir tout le match) et augmenter la puissance (pour pouvoir courir de façon intense).

Voici un exemple de préparation physique sur 6 semaines :

SEMAINE 1 (23 Juillet au 29 Juillet 2018)			
Lundi 23	Piste athlétisme ou terrain	100% VMA	*Test VMA (VAMEVAL)
Mardi 24	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 30 min
Mercredi 25	Repos		
Judi 26	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
Vendredi 27	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
Samedi 28			
Dimanche 29	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

***Se reporter au protocole VAMEVAL + bande sonore + tableau contrôle allures VMA**



SEMAINE 2 (30 Juillet au 05 Août 2018)			
Lundi 30	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 40 min
Mardi 31	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 20 min
Mercredi 01	Repos		
Jeudi 02	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 45 min
Vendredi 03	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 25 min
Samedi 04	Repos		
Dimanche 05	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

SEMAINE 3 (06 Août au 12 Août 2018)			
Lundi 06	Footing vallonné	75% VMA	2 x 20 min
Mardi 07	Fartlek	65% / 95% VMA	50'' Footing / 10'' course soutenue (20 min)
Mercredi 08	Repos		
Jeudi 09	Footing vallonné	75% VMA	2 x 20 min
Vendredi 10	Fartlek	65% / 95% VMA	45'' Footing / 15'' course soutenue (20 min)
Samedi 11	Repos		
Dimanche 12	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

SEMAINE 4 (13 Août au 19 Août 2018)			
Lundi 13	Repos		
Mardi 14	Fartlek	65% / 95% VMA	40'' Footing / 20'' course soutenue (20 min)
Mercredi 15	Repos		
Jeudi 16	PMA *	95% VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 7 min) Récupération : 3 min passive
Vendredi 17	Repos		
Samedi 18	Repos		
Dimanche 19	PMA ou Match	Allure TAISA (Mesurer votre distance à parcourir)	15'' course allure TAISA / 20'' repos statique Objectif : 2 séries de 15 répétitions Récupération : 4 min passive

***Tous les exercices de PMA se font sur un terrain**

SEMAINE 5 (20 Août au 26 Août 2018)			
Lundi 20	Repos		
Mardi 21	PMA	100 % VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 8 min) Récupération : 3 min passive
Mercredi 22	Repos		
Jeudi 23	Vitesse - Vivacité	Intensité Max.	Répétition de sprints sur 10, 20 et 40m + travail d'appui et de changement de direction
Vendredi 24	Repos		
Samedi 25	PMA ou Match	Allure TAISA (Mesurer votre distance à parcourir)	15'' course allure TAISA / 20'' repos statique Objectif : Tenir les 30 répétitions du test
Dimanche 26	Repos		

SEMAINE 6 (27 Août au 02 Septembre 2018)			
Lundi 27	Repos		
Mardi 28	PMA	Allure TAISA (Mesurer votre distance à parcourir)	15'' course allure TAISA / 20'' repos statique (2 x 8 min) Récupération : 4 min passive
Mercredi 29	Repos		
Jeudi 30	Vitesse - Vivacité	Intensité Max.	Répétition de sprints sur 10, 20 et 40m + travail d'appui et de changement de direction
Vendredi 31	Repos		
Samedi 01	Stage et Tests Physiques Arbitres Séniors Ligue – Tola Vologe		
Dimanche 02	Stage et Tests Physiques JAL, C.JAL et Pré-Ligue – Tola Vologe		

Les matchs amicaux que vous allez effectuer durant le mois d'Août comptent pour une séance de PMA (à condition de courir un minimum bien entendu !). Pas besoin de commencer la préparation physique plus tôt pour être en forme pour ces matchs amicaux. Vos objectifs sont bien les tests physiques de début de saison et uniquement cela ! Les premières observations ne vont pas s'effectuer sur la première journée de championnat !

Remarques :

- Pour être dans une forme optimale le jour des tests physiques ou du 1^{er} match, il convient de respecter ce programme, mais il faut surtout écouter son corps et ne pas le solliciter au-delà de ses moyens. Privilégier de la récupération plutôt qu'une séance de course, si vous vous sentez trop fatigués. Mais ne vous écoutez pas trop non plus, car la préparation physique est un moment difficile à passer, mais bénéfique pour toute la saison à venir.
 - Hydratez-vous bien avant, pendant et après l'effort, en privilégiant de petites quantités plusieurs fois.
 - Attention à ne pas aller courir aux heures les plus chaudes de la journée.
 - Adaptez ce programme en fonction de votre niveau physique (les % de VMA permettent cela), et parfois, la détermination de la VMA est approximative pour certains, mais cela ne doit pas vous empêcher de suivre l'esprit général de cette préparation, à savoir les types d'entraînement et la graduation de l'intensité d'effort.
- Privilégiez vos sensations !!**





Tests Physiques pour Arbitres de Ligue (TAISA et Vitesse)

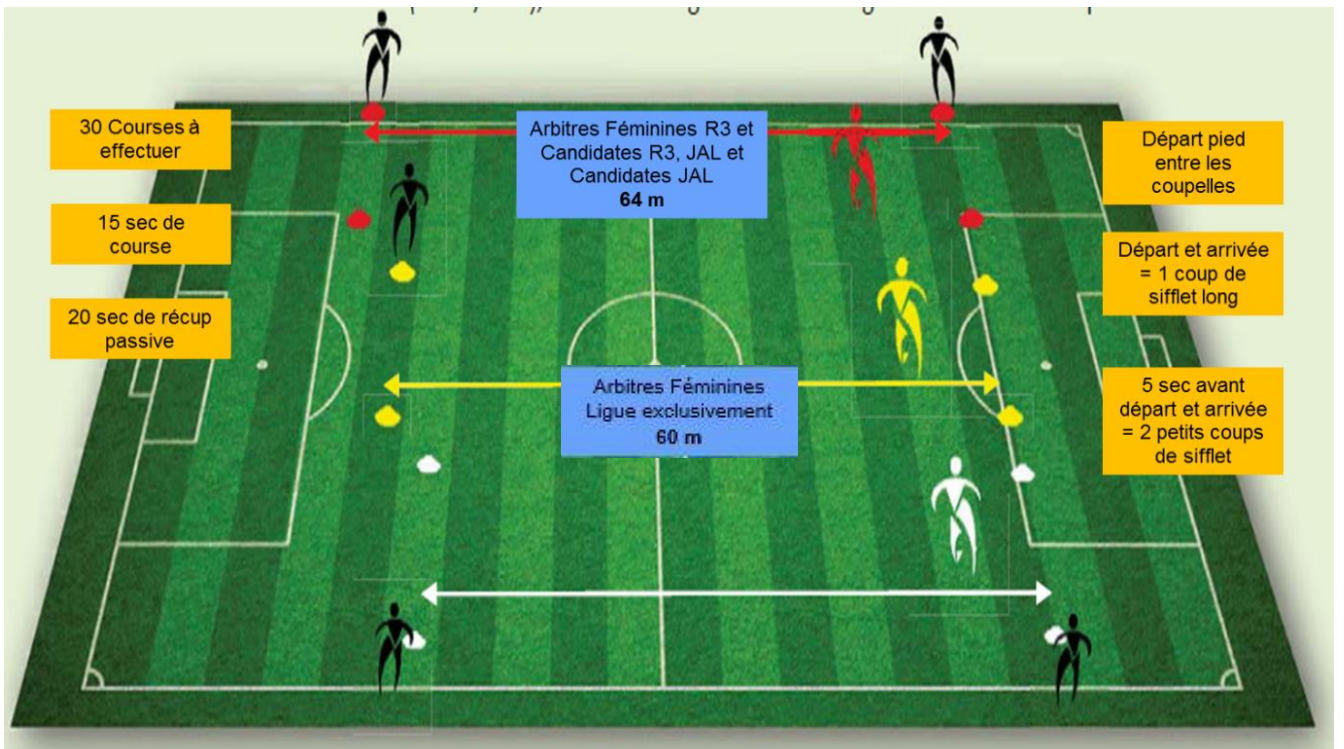
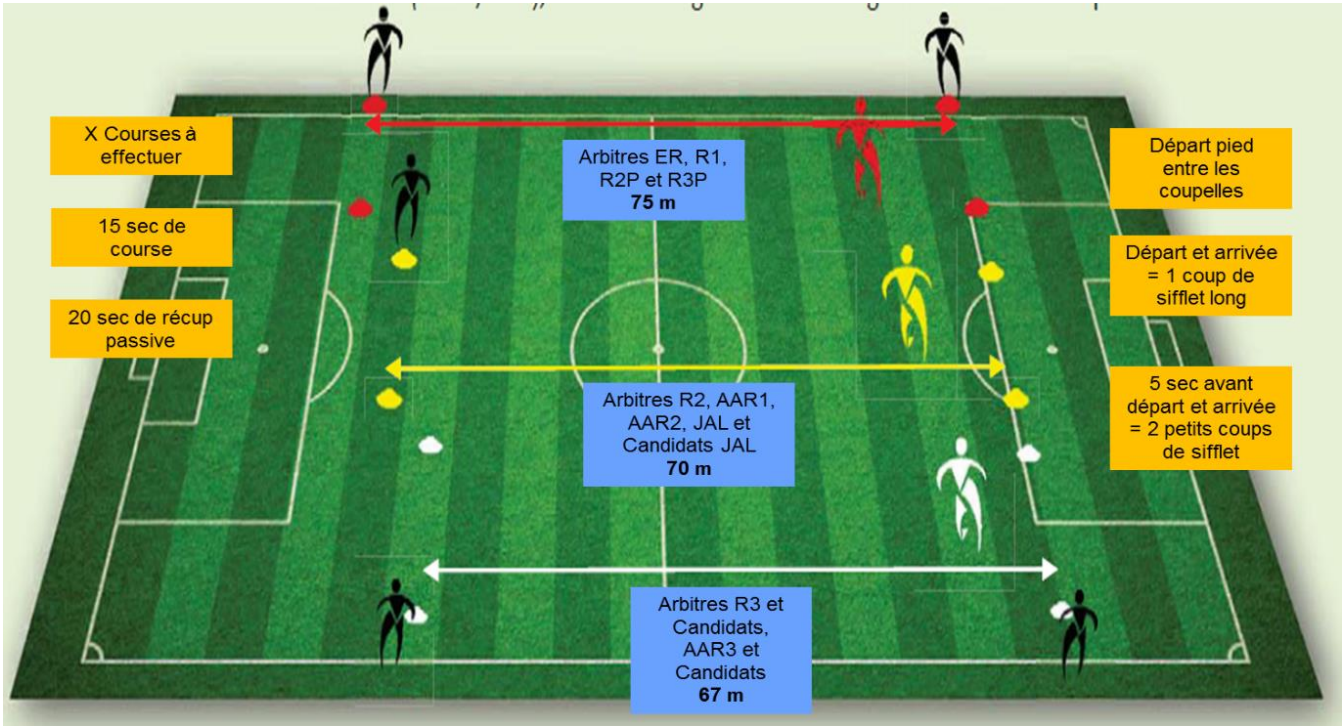
Le test physique sera le test de course sur le terrain suivant : **TAISA** (Test d'Aérobic Intermittent Spécifique Arbitre). Pour chaque catégorie, les arbitres devront réaliser pour valider leur test le nombre de répétitions de la distance indiquée dans le temps mentionné pour la course et pour la récupération suivant leur catégorie dans le tableau ci-dessous.

Un arbitre peut en cours de test TAISA descendre de distance et valider le test d'une catégorie inférieure à la sienne dans l'attente du rattrapage s'il s'agit du premier Test. Dans ce cas l'arbitre ne peut en aucun cas remonter dans la distance de sa catégorie dans la suite du test.

Les arbitres devant réaliser le test de vitesse dans le tableau ci-dessous, le feront sur un terrain de football suivant le processus du RI CFA.

CATEGORIES ARBITRES	Temps sprint		TAISA	
	VITESSE 6x40m	Course/ Récupération	Distance	Nombre répétitions
Régional Elite R2P R3P	Suivant RI CFA	15"/20"	75 m	35
R1 (ex L1)	-	15"/20"	75 m	30
R2 (ex L2) JA de Ligue Candidat JAL JA Pré-Ligue	-	15"/20"	70 m	30
R3 (ex L3) Candidat R3	-	15"/20"	67 m	30
Féminines : R3 JA de Ligue Candidates JAL Pré-Ligue	-	15"/20"	64 m	30
Féminines compétitions féminines exclusivement	-	15"/20"	60 m	30
ASSISTANTS				
GROUPE FFF promo	Idem Cand AAF3	Idem	candidat	AAF3
AAR1 AAR2	6"50	15"/20"	70 m	30
AAR3 Candidat AAR3	-	15"/20"	67 m	30

TAISA



VITESSE

Test 1 : capacité à répéter les sprints – procédure

1. Des portiques de chronométrage électronique (cellules photoélectriques) doivent être utilisés pour chronométrer les sprints. Les portiques de chronométrage doivent être positionnés à une hauteur maximale de 100 cm. Faute de portiques de chronométrage, les temps des sprints devront être pris par un instructeur physique expérimenté muni d'un chronomètre manuel.
2. Le portique de départ doit être placé à 0 m et le portique d'arrivée à 40 m. La ligne de départ doit être tracée 1,5 m avant le portique de départ.
3. Les arbitres doivent s'aligner au départ avec le pied avant sur la ligne de départ.
4. Les arbitres ont droit à 60 secondes de récupération maximum entre chacun de leurs six sprints de 40 m. Pendant la phase de récupération, les arbitres doivent regagner le départ en marchant.
5. Si un arbitre chute ou trébuche, il se voit accorder un essai supplémentaire (1 essai = 1x 40 m) 6. Si un arbitre échoue sur l'un de ses six essais, il se voit accorder un septième essai immédiatement après le sixième.
6. Si un arbitre échoue sur deux de ses sept essais, il n'a pas réussi le test.

