

Spécial Été

Union Nationale des Arbitres de Football

Section Départementale de l'Isère

SOMMAIRE

- Retour sur le Challenge de l'Amitié p.2
- Discours du Président UNAF Isère p.3 à 5
- En Images... p.5 à 13
- Promotion des Arbitres Isérois p.14 à 17
- Assemblée Générale du District p.17
- Adhérer à l'UNAF, cette saison p.18
- Quizz d'été p.19
- La préparation physique p.20 à 21
- Cotisations p.21
- Bonnes vacances p.21
- Que faire en cas d'agression p.22

Contact

E-mail : unaf38@hotmail.com

Adresse : 2 Bis rue Pierre de Coubertin
38360 Sassenage

Retour sur le Challenge de l'Amitié...

La section Départementale de l'Isère a été très honorée d'organiser sur ses terres Iséroise, le Samedi 17 juin 2017 à Crolles, le 1er challenge de l'Amitié de l'UNAF AUVERGNE RHÔNE ALPES.

Ce fut une organisation colossale de plus de 1 an de travail nécessaire, pour peaufiner, ajuster et préparer une journée exceptionnelle pour nos hôtes.

Le labeur fut grand mais nous avons été fiers.

Le matin s'est déroulée l'assemblée générale, l'après midi le grand tournoi de football avec les 11 sections départementales réunies et même une équipe de féminines ! Et le soir le grand dîner de gala.

Nos épouses ont même pu visiter des sites prestigieux de notre département (le Château de Saint Hilaire du Touvet et ses jardins botaniques et le Fort Barreau, ancienne prison : lieu unique et chargé d'histoire).

29 trophées, 360 minutes de jeu et 15 arbitres Isérois ont été les directeurs de jeu.... !

Le complexe a été entièrement sonorisé, la présence unique des 5 confréries du département est venu millésimer ce moment : le Saint Marcellin, le Murçon, le Bleu du Vercors Sassenage, la Noix de Grenoble et les vins des ECHALLAS DAUPHINOIS et 320 cadeaux ont été offerts grâce à l'immense participation de nos partenaires (Carrefour Voiron du groupe Provencia, Antésite, La Chartreuse...)

Ce fut unique !

Merci à tous car cette journée restera gravée dans nos mémoires.

À l'année prochaine chez nos amis de l'Allier !



Discours du Président de l'UNAF Isère...

Mesdames, Messieurs, Chers amis,



Un grand merci pour votre présence importante aujourd'hui. Ce rassemblement est le 1^{er} de nos deux UNAF rassemblées et nous voulions avec le comité d'organisation de l'UNAF ISERE lancer un message fort d'amitié et de fête, car telles sont les valeurs indébouloables de l'UNAF.

Notre famille de l'arbitrage mérite notre attachement et notre passion.

Concernant la vie de notre section départementale :

Nous avons pris nos fonctions en MAI 2016 et nous, nous employons au quotidien à développer et à dynamiser l'héritage de nos prédécesseurs.

Nous avons mis en place :

- **Une lettre mensuelle** envoyée par mail et retraçant l'actualité nationale, régionale et départementale de l'UNAF, à nos 180 adhérents.
- **Des informations hebdomadaires**, parfois lorsque l'actualité le nécessite
- **La galette des rois**, une nouveauté que nous souhaitons mettre en place, pour nous retrouver en ce début de saison.
- **Nous avons tenté d'organiser un grand tournoi FIFA 17** sur PlayStation et XBOX ONE, moyennant une participation symbolique de 5 € ,mais malheureusement celle-ci n'a pas fédérer suffisamment d'adhérents. Nous réfléchissons néanmoins à une nouvelle formule, dès la saison prochaine.
- **Aussi, il y a eu la réception des officiels, lors des finales du District de l'Isère de Football** organisées au mois de JUIN. A cette occasion nous invitons chaque arbitres des finales à un apéritif convivial et à déjeuner avec les membres de l'UNAF, chacun repart avec une récompense offerte par l'association.
- **Nous organisons également une journée festive**, prévue le dernier week-end de JUIN, qui est l'occasion de se retrouver en dehors de notre cadre habituel des terrains de football. Une participation de 10euros est demandée par famille. Nous nous retrouvons autour de grillade, de jeux de boules, de vélo, de partie de football, pour le plaisir de nos adhérents.
- **La soirée de remise des écussons et de récompenses aux majors**, cette manifestation est organisée conjointement avec la CDA.

- **Le traditionnel arbre de Noël** autour d'un spectacle et d'un goûter spécial parent et un second spécial enfant, à l'approche des fêtes de fin d'année cette manifestation est devenue incontournable.

Nous, nous efforçons également à être présents à chaque stage d'entrée dans l'arbitrage, à chaque manifestation organisée par la CDA et le District, à chaque sollicitation de collègues pour les assister dans les différentes commissions de discipline, d'appel, où ils sont engagés.

Je souhaite à cette occasion, saluer vigoureusement, l'excellent partenariat que nous entretenons avec le Président du District de l'Isère de Football, en la personne de Michel MUFFAT JOLY, qui est toujours à nos côtés (il n'y a qu'à lire le titre de sa tribune dans le livret de cette journée).

Nous mesurons notre chance car nous savons que ce n'est pas le cas, malheureusement dans tous les districts de notre grande région, où l'UNAF est si reconnue et si respectée : Merci Michel pour ta considération et ton attachement à l'UNAF.

Nous notons aussi les parfaites relations avec le président de la commission départementale d'arbitrage, André SERVE, avec qui nous marchons main dans la main sur chaque dossier d'arbitrage et qui est un adhérent fidèle de la 1^{ere} heure.

Quelques mots sur l'organisation de cette journée :

Nous sommes tout d'abord, très honorés que toutes les sections départementales de la nouvelle région soient rassemblées à cette grande fête de notre famille sportive.

Nos épouses sont en train de visiter des sites prestigieux de notre département (Pour ce matin, le Château de Saint Hilaire du Touvet et ses jardins botaniques et cet après-midi, elles visiteront le fort barreau ancienne prison : lieu unique et chargé d'histoire). Elles sont transportées dans un car, à la pointe du modernisme, de 68 places dit grand tourisme, cela grâce à notre partenaire privilégié et présent aujourd'hui l'établissement PERRAUD, représenté par son directeur Général Thierry EMELIN : Merci à vous !

À l'issue de notre Assemblée Générale, nous vous proposerons un repas sous forme de buffet, réalisé par notre traiteur, à l'ombre ou au soleil à table ou dans l'herbe !

Dès 13h30, le grand tournoi de la section régionale AUVERGNE RHÔNE-ALPES, débutera, chaque amicale départementale s'affrontera dans une ambiance festive et amicale, dans le cadre exceptionnel du complexe sportif de Crolles avec trois terrains de football entièrement réservés pour l'occasion : 29 trophées, 360 minutes de jeu et 15 arbitres Isérois seront vos directeurs de jeu.... !

Le complexe sera entièrement sonorisé grâce à notre partenaire unique qui sera avec nous toute la journée et qui nous a fait un travail colossal. Un grand Merci à toi Julien POLIZZI, représentant l'établissement DJ BOUTIQUE. Vous apprécierez sans nul doute, son talent et son professionnalisme ! car il travaille avec les plus grands ! Nous mesurons ce privilège de l'avoir à nos côtés.

Nous poursuivrons à 18h par la grande finale et un vin d'honneur à 19h15, réalisé par notre traiteur et nous pouvons noter la présence unique des 5 confréries du département.

En effet, les grands maîtres argentiers des spécialités Iséroise seront à nos côtés pour nous faire déguster les mets qui font la renommée de notre territoire (le Saint Marcellin, le Murçon, le Bleu du Vercors Sassenage, la Noix de Grenoble et les vins des ECHALLAS DAUPHINOIS).

Nous continuerons nos festivités par une soirée de gala et un spectacle grandiose avec 6 artistes sur scènes, jusqu'au petit matin.

Nous vous avons réservé quelques surprises tout au long de cet événement.

Nous vous invitons également, à participer activement à la TOMBOLA que nous vous proposons – la participation demandée est de 2 euros / la case, ce qui vous permettra de gagner de très beaux lots :

- **2 Abonnements annuels au PARC OLYMPIQUE LYONNAIS – SAISON 2017/2018**
- **1 Téléphone portable - 3G+**
- **1 Coffret Marionnaud**
- **1 Bon pour un Hammam**
- **1 Montre, des Glacières à main, un sac de sport....**

Enfin, je terminerai mon propos en vous remerciant vivement une nouvelle fois car l'unité de l'UNAF Auvergne-Rhône-Alpes est exprimée par le témoignage de votre présence nombreuse à Crolles et nous en sommes particulièrement touchés.

Une citation de *Pierre CORNEILLE*, exprime, pour moi, parfaitement l'idée de notre fusion :

« Nous partîmes cinq cents, mais par un prompt renfort, Nous nous vîmes trois mille en arrivant au port. »

Nous vous souhaitons un excellent séjour en Terre Iséroise !
Merci pour votre attention

Nicolas TAMBORINI
Président UNAF ISERE

Retours en images...





Inès ARIFY
Représentante adjointe régionale des féminines



Sébastien DESIAGE
Président du Syndicat des Arbitres de Football Élite





Corentin FOUGERARD
Représentant Régional des Jeunes Arbitres



André DELIEUTRAZ
Président Régional de l'UNAF AURA



Frédérique PUISSAT
1^{er} Vice Présidente du Département de l'Isère



Michel MUFFAT-JOLY
Président du District de l'Isère de Football





Jean Louis FOREST
Président UNAF LOIRE



Grégory DÉPIT
Président UNAF AIN
Représentant des Arbitres à la Ligue
Auvergne Rhône Alpes de Football



Yann CHARRETON
Président UNAF CANTAL



Rosita PELAGE
Président UNAF DROME ARDECHE



Stéphane SURREL
Président UNAF HAUTE LOIRE



Louis CLÉMENT
Président UNAF PUY DE DÔME



Jean Luc COMACLE
Président UNAF RHÔNE



Christian MARCE
Président UNAF SAVOIE



Marouenne BEN SLAMA
Membre UNAF HAUTE SAVOIE
Représentant son Président excusé



Laurent BOLLET
Représentant UNAF NATIONALE



Dominique LOPEZ
Vice Président UNAF AURA



André SERVE
Président de la Commission
Départementale de l'Arbitrage



Julien ALLIGIER
Président UNAF ALLIER







Michel SAVIN
Sénateur de l'Isère





Philippe LORIMIER
Maire de Crolles





SOIRÉE de GALA

MENU ADULTE	MENU ENFANT
Entrée Richesse Océane Saumon fumé - Maison - Ou Délice du Sud-Ouest sur son pain de mie brioche Foie Gras et sa confiture d'oignons confits et toast Accompagné d'un Beauges-de-Venise AOC en BLANC	Entrée Délice du Jardin Salade fraîcheur de Melon
Passe Digestive Eclair Isèreaux Châtaignes vertes et sa boule de glace	Pâtis Chaud Prince de l'étalage Pâtis de Vieux sauce financière Chevaché Botanique en accompagnements Gratin Dauphinois, Fajet d'haricot et ses Tomates
Pâtis Chaud Prince de l'étalage Pâtis de Vieux sauce financière Ou Dans les bois et l'occin Fajet de Loup Chevaché Botanique en accompagnements Gratin Dauphinois, Fajet d'haricot et ses tomates Accompagné d'un Cruces-Heritage AOC en ROUGE	Dessert Parfait aux deux Chocolats Gâteau de chocolats blanc et noir, aux spéculos Eau plate et/ou gazeuse et/ou Boissons sucrées non alcoolisées
Dessert Parfait aux deux Chocolats Gâteau de chocolats blanc et noir, aux spéculos Café - Eau plate et/ou gazeuse	Lo - De La Soirée : Champagne ROSE et/ou BRUT * AIMEZ ROTHSCHILD - Grande Réserve - Vendu exceptionnellement 20€ la bouteille * Participation à la Tombola comprise



UN GRAND MERCI A NOS PARTENAIRES

Depuis 1895

Antésite

Thésite **Antésite** **Fruité**

Des spécialistes au service des professionnels

MARE NOSTRUM

ISERMAT SECAMAT

LOCATION BTP & INDUSTRIE
VENTE
RÉPARATION

Restaurant - Traiteur - Spectacle

Open K'FÉ

Confiserie de la Haute Savoie

Conf-Fruit

décomatic

- ÉTIQUETTES LIBRÉS
- MANCHONS RÉTRACTIBLES
- MANCHONS RÉTRACTIBLES
- ENVELOPPES EN POLYÉTHYLÈNE
- FOUCHETTES SÉCURISÉES

www.decomatic-sa.com

Constitutions, déplacements et vos loisirs

Perraud

www.groupeperraud.com

Carrefour VOIRON groupe es proximité

Partenaire du Football Amateur en Isère

RECYCLEZ

RECHERCHER VOS PRODUITS DE BEAUTÉ VERTS DANS VOTRE MAGASIN MARCINHAUD, C'EST AU CARREFOUR, MAIS VOUS NE LES DEVOUS VOIRON.

MEMORIELLE Max premier de mondial

STYL STYLES

HDC

HOTEL & SEMINAIRE

BANQUE POPULAIRE AUVERGNE RHÔNE ALPES

Le Rituel des Plaisirs

SUD RHÔNE ALPES

BANQUE ET ASSURANCE

Le bon sens a de l'avenir.

Crédit Mutuel

LA banque à qui parler

FFF **UNAF** **ISÈRE** **MAÇONS**

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

isère

CONSEIL GÉNÉRAL

www.isere.fr

CROLLES

Promotions des Arbitres Isérois...

Arbitres Fédéraux

Comme chaque année, la fin de saison se termine par l'annonce de bonne ou de moins bonne nouvelles. Pour la prochaine saison, l'arbitrage isérois sera une nouvelle fois représenté au plus haut niveau Fédéral par Tony CHAPRON. La seconde bonne nouvelle vient du retour de Hakim BEN EL HADJ parmi les 18 autres arbitres officiant au plus haut niveau du football français. Par le travail et son dévouement à l'arbitrage, Hakim a su rebondir suite à sa rétrogradation la saison passée. En plus de sa promotion, Hakim a été sélectionné par la Direction Technique de l'Arbitrage (DTA) et la Commission Fédérale de l'Arbitrage (CFA) arbitre « F1 Elite », lui permettant de bénéficier du statut professionnel.



Tony CHAPRON

Hakim BEN EL HADJ

Ce projet de professionnalisation de l'arbitrage mis en place lors de la saison 2016-2017 permet à quelques arbitres FFF officiants en Ligue 1 de se consacrer à un programme complet développement techniques et athlétiques qui s'effectuera à Clairefontaine tout au long de la saison.

Arbitres Régionaux

Cette saison, le district de l'Isère compte de nombreux promu au niveau régional. Nicolas BROTONS est promu candidat Fédéral 4 suite à sa réussite à l'examen fédérale. L'UNAF ISERE salue sa détermination à remonter au niveau Fédérale. L'investissement et le travail du CTDA de l'Isère sont récompensés. Nous lui souhaitons beaucoup de réussite pour son année de candidature.



Nicolas BROTON



Florian DOS SANTOS ; Alexandre JAMET; Bastien PETERLE; Camille LE BLANC et Mathieu FERNANDES

Au sein du groupe FFF de la Ligue, l'Isère reste bien représentée. Dylan RAHIS, est promu R1P tandis que Nicolas NOVELINNO est promu R2P après ses résultats en R3P. De plus, 3 nouveaux arbitres isérois ont directement été intégrés au groupe FFF : Mathieu FERNANDES (major des candidats L3), Florian DOS SANTOS et Camille LE BLANC.

Alexandre JAMET, Arbitre Assistant L2 a quant à lui été promu Arbitre Assistant L1.

Bastien PETERLE Jeune Arbitre District sera pour la saison 2017-2018 Jeune Arbitre Ligue.



Souignons également, la réussite de Hedi ARFAOUI, arbitre depuis Octobre 2015 qui a brillamment réussi son examen théorique de Jeune Arbitre Ligue en terminant major. Il vise à présent une potentielle candidature Jeune Arbitre Fédéral.

Félicitations également à Julien MINISINI, promu L2 et qui fini major du groupe F des L3. Souhaitons-lui une excellente saison 2017/2018.



Arbitres Départementaux

Pour nos résultats départementaux soulignons la performance des majors de chaque catégorie :

- Major des Arbitres D1 : **DJOUDEUR Mourad**
- Major des Arbitres D2 Promotionnels : **CHAARI Wadji**
- Le classement des Arbitres D2, permettant ainsi, à certain, d'accéder à la catégorie D1, dès la saison prochaine :

ARNAUD Vivien (Major D2)
MARTORANA Mario
GIROUD Raphaël
SAINT ALBIN Laurent

- Le classement des Arbitres D3, permettant ainsi, à certain, d'accéder à la catégorie D2, dès la saison prochaine :

GIROUD Mickaël (Major D3)
HAGLI Georges
FARES Mourad
RENAUD Mickaël
ABDELMOULA Béchir

- Major des Arbitres D3 U19 : **CUSANNO Stéphane**
- Major des Arbitres D4 Promotionnels : **PIACENTILE Rémy**

- Le classement des Arbitres D4 Stagiaires, permettant ainsi, à certain, d'accéder à la catégorie D3, dès la saison prochaine :

CUCHE Cyril (Major D4 Stagiaires)
AREGUIAN Pascal
GUILLOT Farah
KEITA Ibrahima
AYARI Adbel
GADOUM Mohamed Yassine
BERNARD BRET Philippe



- Major des Arbitres Assistants : **OMIR Fouad**
- Major des Jeunes Arbitres : **LOUIS Pierrick (pour la deuxième années consécutive)**



- Le classement des Jeunes Arbitre Stagiaires, permettant ainsi, à certain, d'accéder à la catégorie JAD, dès la saison prochaine :

PICARD Brice (*Major des Jeunes Arbitres Stagiaires*)
DOMINGUES MIRANDA Joao Emidio
GARCIA Eymric
BONNAIRE Valentin
GOVERNEUR Quentin
BESSEYAN Kylyann
CHELOUG Sofian
AZIB Yousri
TRAORE Mamadou
BILLEAUD Alexis



- Le classement des Très Jeunes Arbitre Stagiaires, permettant ainsi, à certain, d'accéder à la catégorie TJAD promo ou espoir, dès la saison prochaine :

BERNARD BRET timothée (*Major des Très Jeunes Arbitres Stagiaires*)
CHARVET Antoine
LEFEBVRE Killian

L'**UNAF ISERE** souhaite féliciter l'ensemble de ces arbitres pour leurs résultats au cours de cette saison 2016-2017. Nous leur souhaitons beaucoup de succès vers leur progression dans l'arbitrage.

Nous envoyons tous nos encouragements sincères aux déçus. La carrière d'un arbitre de football est faite de monter, de maintien et de descente, le travail, la persévérance et l'abnégation feront le reste.

ACTUALITE DEPARTEMENTALE

Assemblée Générale du District...



L'UNAF Isère a été présent à l'assemblée générale du District de l'Isère de Football, le vendredi 30 juin 2017 dans les salons du Stade des Alpes. Une tribune à l'UNAF a été accordée, l'occasion de rappeler par l'intermédiaire de son Président Nicolas TAMBORINI, à l'ensemble des présidents de club et dirigeants l'impérieuse nécessité d'adhérer à l'UNAF ! Nous remercions une nouvelle fois vivement le Comité Directeur ainsi que le Président du District de l'Isère de Football, Michel

MUFFAT-JOLY pour leur amitié et leur attachement, au seul club des arbitres de Football.

Adhérer à l'UNAF, cette saison...

Pensez à renouveler votre adhésion à L'UNAF pour la nouvelle saison : 2017/2018.

Cette année trois possibilités vous sont proposées, pour adhérer :

TROIS POSSIBILITÉS DE RÉGLER SA COTISATION

- Oui j'adhère à l'UNAF Isère.** Je règle par chèque, le montant correspondant à ma catégorie,
 Je règle en espèce, le montant correspondant à ma catégorie,
 Je procède à un virement bancaire, du montant correspondant à ma catégorie.



** Identification IBAN – UNAF ISERE : **FR76 1390 6000 3030 0165 1700 063**

** Bank Identification Code (BIC) : **AGRIFRPP839**

** Renseignements à inscrire sur votre virement bancaire : « **NOM – PRÉNOM / Adhésion UNAF 2017/2018** »
 (Votre adhésion sera effective dès que le virement sera constaté effectué.)

☛ Retournez ce formulaire dûment complété, avec votre règlement, par :

Voie Postale au siège du District de l'Isère de Football : 2bis, rue Pierre de Coubertin 38360 SASSENAGE

Ou, scanné par mail à : unaf38@hotmail.com

Cotisations :

<input type="checkbox"/> Très jeune arbitre (né après le 01/01/2002)	Gratuit
<input type="checkbox"/> Jeune arbitre (né après le 01/01/1994)	25 €
<input type="checkbox"/> Arbitre adulte	44 €
<input type="checkbox"/> Honoraire ou sympathisant	30 €

Pour rappel :

Votre section départementale de l'Isère n'est pas seulement un soutien juridique (paiement des frais d'avocat...), elle est aussi une véritable famille sportive rassemblant tous les arbitres de football en activité ou non.

Votre adhésion vous donne droit à des avantages incontournables :

- Des remises exceptionnelles au magasin BROUTY SPORT pour vos équipements
- Une sortie à un match professionnelle de LIGUE 1
- Participation au grand tournoi régional de football à 11
- Participation au tournoi national en fustal, des jeunes arbitres
- Participation au tournoi régional en fustal, des jeunes arbitres
- Participation au grand congrès national annuel des arbitres, en présence de personnalités de la Fédération Française de Football et d'Arbitres de haut niveau
- Participation à l'arbre de Noël, avec cadeaux pour les enfants et un spectacle féerique
- Participation aux différentes sorties organisées (Laser Game, journée festive...)
- Envoi à votre domicile. du bulletin national. sur l'actualité de notre grande corporation
- Les membres du bureau de l'UNAF ISERE, sont à votre écoute et vous apportent leur soutien en commission de discipline, d'appel ou dans les différentes instances

Un courrier a été envoyé cette fin de saison à l'ensemble des arbitres du District de l'Isère de Football, celui-ci a été co-signé avec le Président de la Commission Départementale de l'Arbitrage **André SERVE** et le Président de l'UNAF Isère **Nicolas TAMBORINI**, pour vous rappeler la nécessité d'adhérer à l'UNAF, **le seul club des Arbitres de Football.**

Lois du jeu

1/ Quel temps additionnel l'arbitre doit décompter lorsque deux changements (ou plus) sont effectués lors du même arrêt de jeu ?

- A/ 30 secondes par changement soit 1 minute s'il y a deux changements lors du même arrêt
- B/ 30 secondes uniquement pour l'ensemble des changements effectués
- C/ Le décompte est laissé à l'appréciation de l'arbitre mais ne peut être inférieur à 30 secondes.

2/ Le capitaine est exclu. L'équipe refuse de nommer un nouveau capitaine. Décision ?

- A/ L'arbitre demandera à l'équipe de désigner un capitaine. Si elle refuse, le match sera arrêté.
- B/ La rencontre peut se poursuivre sans qu'il y est nomination d'un nouveau capitaine.
- C/ Si l'équipe refuse de nommer un capitaine, l'arbitre désignera de lui-même ce nouveau capitaine.

3 Le gardien de but a un maillot de la même couleur que celui de l'arbitre ou des arbitres assistants. Qui doit en changer ?

- A/ Aucun, l'arbitre peut être de la même couleur que le gardien
- B/ Les arbitres
- C/ Le gardien

4/ Après le botté du joueur, à quel moment le penalty est-il considéré comme pleinement exécuté ?

- A/ Lorsque le ballon arrête de bouger
- B/ Lorsque le ballon sort en dehors des limites du terrain
- C/ Lorsque l'arbitre arrête le jeu pour sanctionner une infraction aux lois du jeu

5/ Penalty à la fin du temps réglementaire. Le penalty est exécuté régulièrement et le gardien dévie le ballon sur la barre transversale. Le ballon rebondit au sol devant la ligne de but puis par un effet "rétro" revient dans le but. Décision ?

- A/ But refusé / fin du match
- B/ But accordé / fin du match

ZOOM sur la préparation physique estivale...

Nous vous proposons un article issu du site de la Ligue du Centre de Football, que nous trouvons spécialement, bien conçus. À l'approche de l'été, n'occultons pas, totalement, la préparation physique... voici quelques conseils.

La Fréquence : Pour développer votre potentiel « endurance », 3 séances hebdomadaires paraissent indispensables en période préparatoire. Ne pas négliger : la vitesse, le renforcement musculaire et les étirements.

Deux séances hebdomadaires constituent la limite minimale pour le maintien des acquis mais ne permettent pas l'amélioration.

L'Assiduité : Le bénéfice est long et difficile à acquérir mais très facile à perdre (si arrêt = régression). Plus les périodes de préparation sont longues, plus vos capacités sont acquises durablement.

Une période d'inactivité d'une semaine oblige à reprogrammer une progression d'entraînement sur 3 semaines.

L'Intensité : Pour le calcul de la fréquence cardiaque :

$FC \text{ max} = 205,8 - 0,685 \times \text{âge (pulsations /min)}$

Pour une évaluation en situation : Avec un cardio-fréquence-mètre ou en prise manuelle après un effort sur 15'' :

$FC \text{ max} = \text{nombre de pulsations} \times 4 \text{ (pulsations /min)}$

Quelques estimations pour contrôler vos intensités de travail

VMA FC Max % de FCM 100% FC Max 100 % 95% FC Max – 5 à 10 puls/min 95 % à 98 %
 90% FC Max – 10 à 15 puls/min 90 % à 95 % 85% FC Max – 15 à 20 puls/min 85 % à 90 %
 80% FC Max – 20 à 25 puls/min 80 % à 85 % 75% FC Max – 30 à 35 puls/min 75 % à 80 %
 70% FC Max – 40 à 45 puls/min 70 % à 75 % 65% FC Max – 45 à 50 puls/min 65 % à 70 % Le

Temps : La durée de chaque effort est à respecter.

Les exercices pour améliorer l'endurance doivent être longs (15 mn et plus) mais d'intensités relativement faibles alors que les exercices permettant d'améliorer la puissance aérobie doivent être plus courts (30 secondes à 12 minutes) réalisés à des intensités élevées (80 à 100% de VMA).

Le temps de récupération entre chaque exercice, est un témoin pour mesurer votre capacité de récupération (le retour à la fréquence cardiaque « normale »).

Une bonne récupération se traduit par :

- Une chute rapide de la fréquence cardiaque qui suit l'arrêt de l'exercice
- Une baisse significative de la fréquence cardiaque pendant tout ralentissement durant l'effort

Vous pouvez retrouver l'article complet, à travers ce lien :

<http://www.uslafertefootball.fr/uploads/304/plan%20entrainement%20arbitres%20-2013-2014.pdf>

Nous vous rappelons également qu'il existe au sein de la Commission Départementale de L'Arbitrage des séances de préparations physique régulières, organisées généralement sur la commune de Tullins (38). Ces séances privilégiées et orchestrées par Stéphane ABELA sont ouvertes à tous les arbitres.

Pour plus de renseignements, nous vous invitons à vous rapprocher de la CDA.

ACTUALITE DEPARTEMENTALE

Cotisation...

Informations :

La liste des adhésions reçues paraîtra dans la prochaine lettre mensuelle de votre section départementale de l'UNAF Isère, en septembre 2017.

Les chèques concernant ces adhésions ne seront déposés qu'au 01 septembre 2017, mais les adhésions seront effectives à partir de mi-juillet.

Les reçus de cotisations (arbitres et clubs) seront envoyés à partir du 01 septembre 2017, au moment de l'encaissement des chèques.



ACTUALITE DEPARTEMENTALE

Bonnes vacances !



L'ensemble du Comité Directeur de l'UNAF Isère, vous souhaite d'excellentes vacances.

Profitez de ces dernières pour vous ressourcer, vous reposer et vous amuser !
Bel été à tous !

Nous vous retrouverons, avec plaisir, en septembre 2017, pour reprendre nos activités et la lettre de votre section départementale.

Que faire en cas d'agression...

En cas d'agressions (quel que soit la nature : menaces, coups...), après avoir respecté les formalités données par la CDA, prenez contact dès que possible avec votre président de CDA ou son président délégué, ainsi qu'avec l'un des co-présidents et le délégué juridique de la section départementale UNAF Isère.

Pour l'UNAF, cette démarche est impérative afin que vous puissiez être accompagné dès que possible, et surtout lors du dépôt de plainte ou toute autre démarche.

Prenez soin SVP de relever les coordonnées suivantes et de les laisser dans votre mallette d'arbitre :

- Président de l'UNAF Isère :

Nicolas TAMBORINI au 06-80-82-51-31

- Responsable Juridique :

Mohamed BENATTOU au 06-20-65-37-82

- **Ce slogan s'adresse :**

- aux présidents,
 - aux dirigeants de clubs,
 - aux joueurs,
 - et même aux spectateurs....

Arbitre Agressé = Football en Danger



- **Rappel :**

La loi du 23 octobre 2006 (plus connue sous le nom de "loi LAMOUR") stipule que les arbitres sont considérés comme chargés d'une mission de service public, et les atteintes dont ils peuvent être victimes dans l'exercice ou à l'occasion de l'exercice de leur mission seront désormais réprimées par des peines aggravées, lourdes amendes et peines de prison ferme prévues par le code pénal.

Rédacteur : Le comité Directeur UNAF ISERE