

# 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 répéter les efforts) et augmenter la puissance (pour pouvoir courir de façon intense).

### Voici un exemple de préparation physique sur 6 semaines :

SEMAINE 1 (29 Juillet au 04 Août 2019)			
<b>Lundi 29</b>	Piste athlétisme ou terrain	100% VMA	<b>*Test VMA (VAMEVAL)</b>
<b>Mardi 30</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 30 min
<b>Mercredi 31</b>	Repos		
<b>Jedi 01</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
<b>Vendredi 02</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
<b>Samedi 03</b>	Repos		
<b>Dimanche 04</b>	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

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



SEMAINE 2 (05 Août au 11 Août 2019)			
<b>Lundi 05</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 40 min
<b>Mardi 06</b>	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 20 min
<b>Mercredi 07</b>	Repos		
<b>Jeudi 08</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 45 min
<b>Vendredi 09</b>	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 25 min
<b>Samedi 10</b>	Repos		
<b>Dimanche 11</b>	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

SEMAINE 3 (12 Août au 18 Août 2019)			
<b>Lundi 12</b>	Footing vallonné	75% VMA	2 x 20 min
<b>Mardi 13</b>	Fartlek	65% / 95% VMA	50'' Footing / 10'' course soutenue (20 min)
<b>Mercredi 14</b>	Repos		
<b>Jeudi 15</b>	Footing vallonné	75% VMA	2 x 20 min
<b>Vendredi 16</b>	Fartlek	65% / 95% VMA	45'' Footing / 15'' course soutenue (20 min)
<b>Samedi 17</b>	Repos		
<b>Dimanche 18</b>	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

SEMAINE 4 (19 Août au 25 Août 2019)			
<b>Lundi 19</b>	Repos		
<b>Mardi 20</b>	Fartlek	65% / 95% VMA	40'' Footing / 20'' course soutenue (20 min)
<b>Mercredi 21</b>	Repos		
<b>Jeudi 22</b>	PMA *	95% VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 7 min) Récupération : 3 min passive
<b>Vendredi 23</b>	Repos		
<b>Samedi 24</b>	Repos		
<b>Dimanche 25</b>	PMA ou <b>Match</b>	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 (26 Août au 01 Septembre 2019)			
<b>Lundi 26</b>	Repos		
<b>Mardi 27</b>	PMA	100 % VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 8 min) Récupération : 3 min passive
<b>Mercredi 28</b>	Repos		
<b>Jeudi 29</b>	Vitesse - Vivacité	Intensité Max.	Répétition de sprints sur 10, 20 et 40m + travail d'appui et de changement de direction
<b>Vendredi 30</b>	Repos		
<b>Samedi 31</b>	PMA ou <b>Match</b>	Allure TAISA (Mesurer votre distance à parcourir)	15'' course allure TAISA / 20'' repos statique Objectif : Tenir les 30 répétitions du test
<b>Dimanche 01</b>	Repos		

SEMAINE 6 (02 Septembre au 08 Septembre 2019)			
<b>Lundi 02</b>	Repos		
<b>Mardi 03</b>	PMA	Allure TAISA (Mesurer votre distance à parcourir)	15'' course allure TAISA / 20'' repos statique (2 x 8 min) Récupération : 4 min passive
<b>Mercredi 04</b>	Repos		
<b>Jeudi 05</b>	Vitesse - Vivacité	Intensité Max.	Répétition de sprints sur 10, 20 et 40m + travail d'appui et de changement de direction
<b>Vendredi 06</b>	Repos		
<b>Samedi 07</b>	<b>Stage et Tests Physiques Arbitres Séniors Ligue – Tola Vologe</b>		
<b>Dimanche 08</b>	<b>Stage et Tests Physiques JAL, C.JAL et Pré-Ligue – Tola Vologe</b>		

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 de réussir les tests physiques de début de saison et d'être au niveau sur les premières désignations officielles coupe et championnat.

## Remarques :

- Pour être dans une forme optimale le jour des tests physiques ou du 1<sup>er</sup> 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)

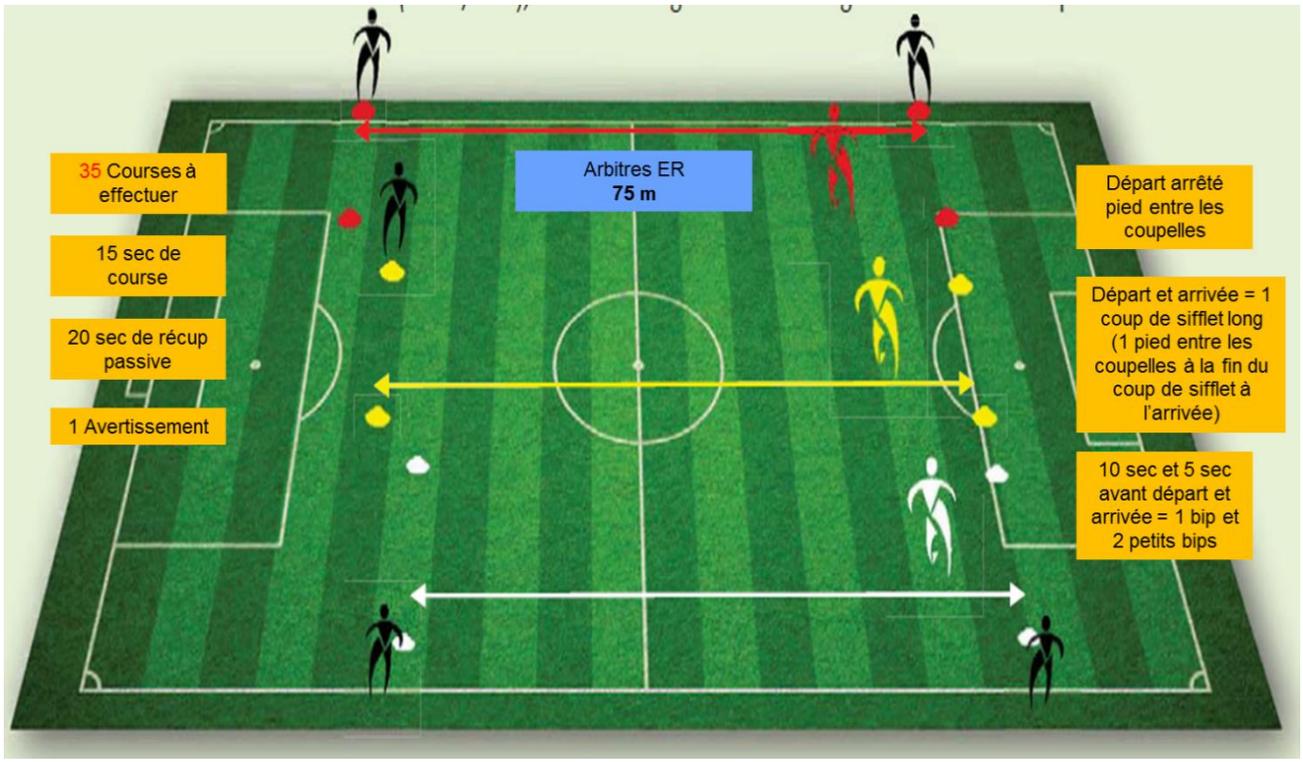
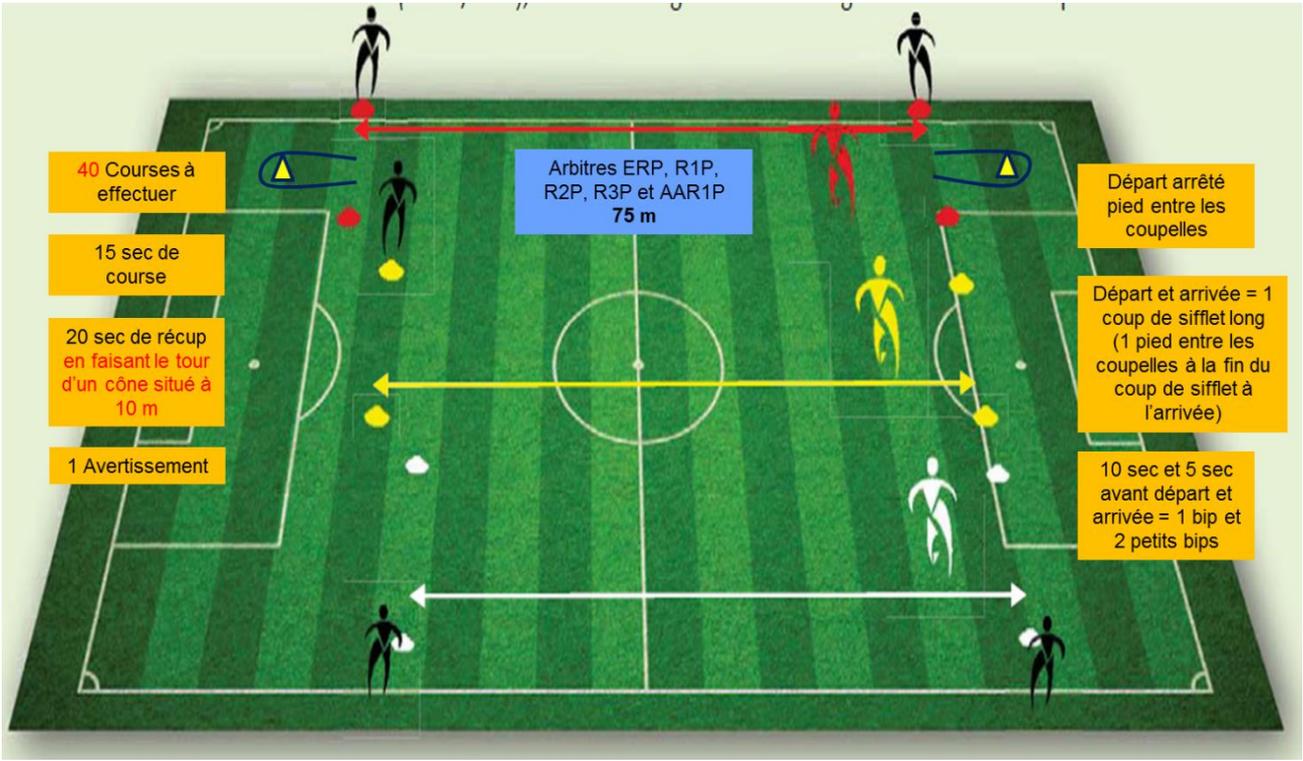
Le test physique sera le test de course sur le terrain suivant : **TAISA** (Test d'Aérobic Intermittent Spécifique Arbitre). Pour chaque catégorie, les arbitres devront réaliser pour valider leur test le nombre de répétitions de la distance indiquée dans le temps mentionné pour la course et pour la récupération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

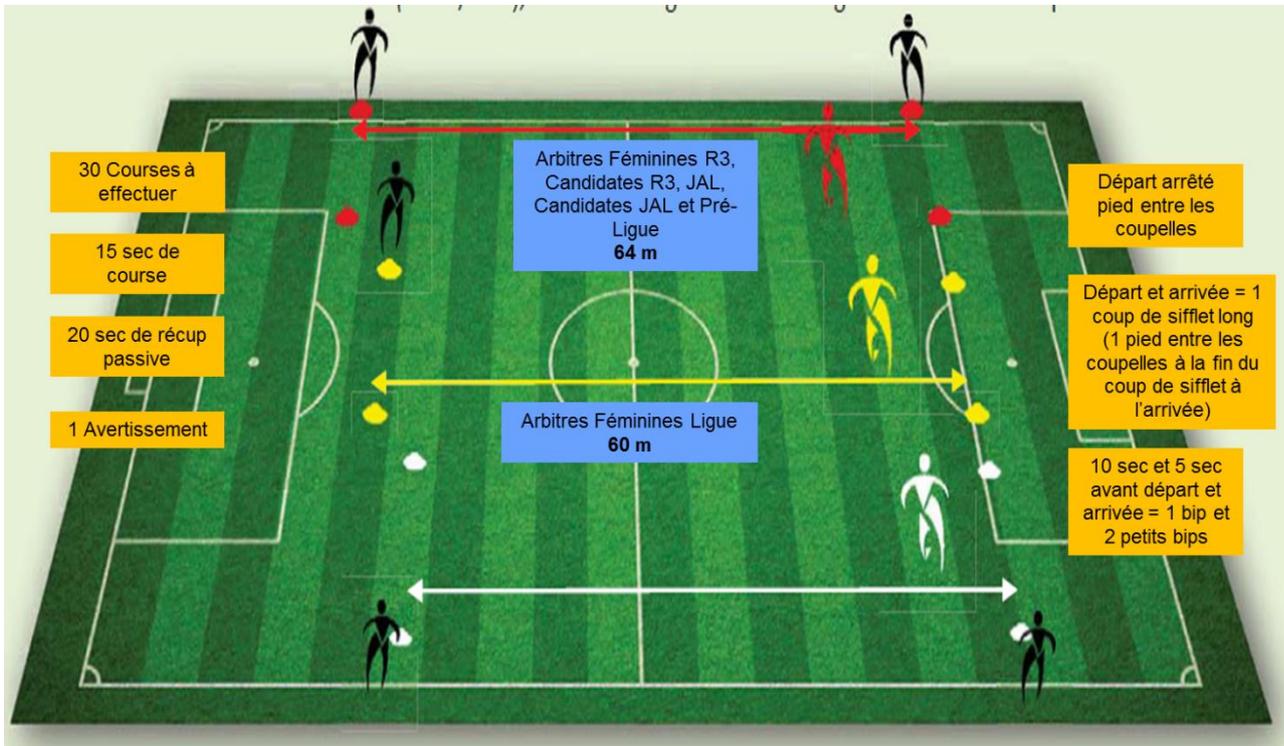
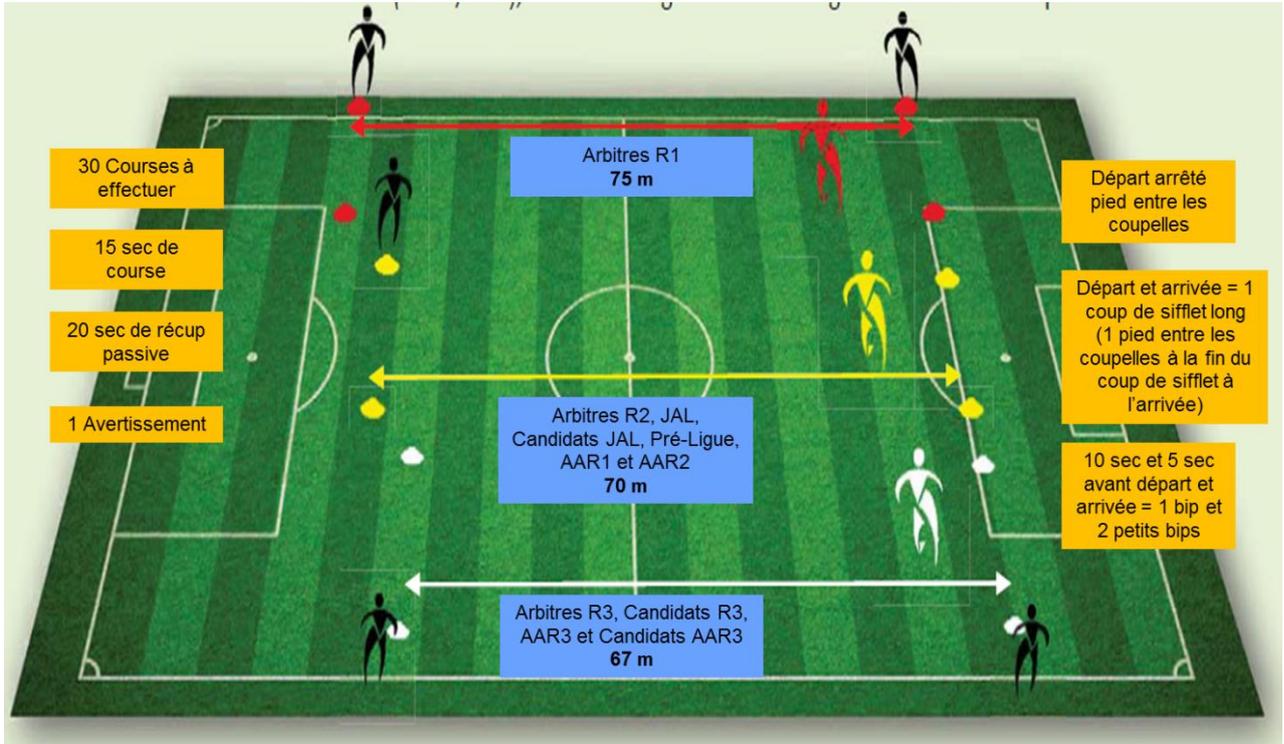
Un arbitre peut en cours de test TAISA descendre de distance et valider le test d'une catégorie inférieure à la sienne dans l'attente du rattrapage s'il s'agit du premier Test. Dans ce cas l'arbitre ne peut en aucun cas remonter dans la distance de sa catégorie dans la suite du test.

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 répétition
ERP R1P R2P R3P	6''2	15''/20''	75 m	40
ER	6''3	15''/20''	75 m	35
R1	-	15''/20''	75 m	30
R2 / JA de Ligue Candidat JAL / JA Pré-Ligue	-	15''/20''	70 m	30
R3 / Candidat R3	-	15''/20''	67 m	30
Féminines : R3 / JA de Ligue Candidates JAL / JA Pré-Ligue	-	15''/20''	64 m	30
Féminines : compétitions féminines exclusivement	-	15''/20''	60 m	30
Féminines Groupe FFF	Idem Candidate FFE2	Idem Candidate FFE2		
<b>ASSISTANTS</b>				
Groupe FFF Promo	6''2	15''/20''	75 m	40
AAR1 AAR2	6''5	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.

