



LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
DE FOOTBALL

Préparation Physique de début de saison + Tests Physiques

Groupe FFF + ER

Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 1 du 18 au 24 Juillet 2022			
Lundi 18	Piste athlétisme ou terrain	100% VMA	*Test VMA (VAMEVAL)
Mardi 19	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 30 min
Mercredi 20	Repos		
Jeudi 21	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
Vendredi 22	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
Samedi 23	Repos		
Dimanche 24	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

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

Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 2 du 25 au 31 Juillet 2022			
Lundi 25	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 40 min
Mardi 26	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 20 min
Mercredi 27	Repos		
Jeudi 28	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 45 min
Vendredi 29	Vitesse	Max	4 sprints de 10m + 4 de 20m + 4 de 30m et 4 de 40m Récup de 30 sec à 1min entre chaque sprint
Samedi 30	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 25 min
Dimanche 31	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 3 du 01 au 07 Août 2022			
Lundi 01	Vitesse	Max	4 sprints de 10m + 4 de 20m + 4 de 30m et 4 de 40m Récup de 30 sec à 1min entre chaque sprint
Mardi 02	Fartlek	65% / 95% VMA	50'' Footing / 10'' course soutenue (25 min)
Mercredi 03	Repos		
Jeudi 04	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 30 min
Vendredi 05	Repos		
Samedi 06	Fartlek	65% / 95% VMA	45'' Footing / 15'' course soutenue (25 min)
Dimanche 07	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 4 du 8 au 14 Août 2022			
Lundi 08	Vitesse	Max	4 sprints de 10m + 4 de 20m + 4 de 30m et 4 de 40m Récup de 30 sec à 1min entre chaque sprint
Mardi 09	Fartlek	65% / 95% VMA	40'' Footing / 20'' course soutenue (25 min)
Mercredi 10	Repos		
Jeudi 11	PMA*	95% VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 8 min) Récupération : 3 min passive
Vendredi 12	Repos		
Samedi 13	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 45 min
Dimanche 14	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

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

Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 5 du 15 au 21 Août 2022			
Lundi 15	Vitesse	Max	4 sprints de 10m + 4 de 20m + 4 de 30m et 4 de 40m Récup de 30 sec à 1min entre chaque sprint
Mardi 16	PMA	100 % VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 9 min) Récupération : 3 min passive
Mercredi 17	Repos		
Jeudi 18	Vitesse - Vivacité	Intensité Max.	Répétition de sprints sur 10, 20 et 40m + travail d'appui et de changement de direction
Vendredi 19	PMA	Allure TAISA (Mesurer votre distance à parcourir)	15'' (ou 17'' pour Fém) course allure TAISA / 20'' repos statique Objectif : Tenir les 40 répétitions du test (ou 34 pour Fém)
Samedi 20	Repos		
Dimanche 21	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

Préparation Physique sur 6 semaines



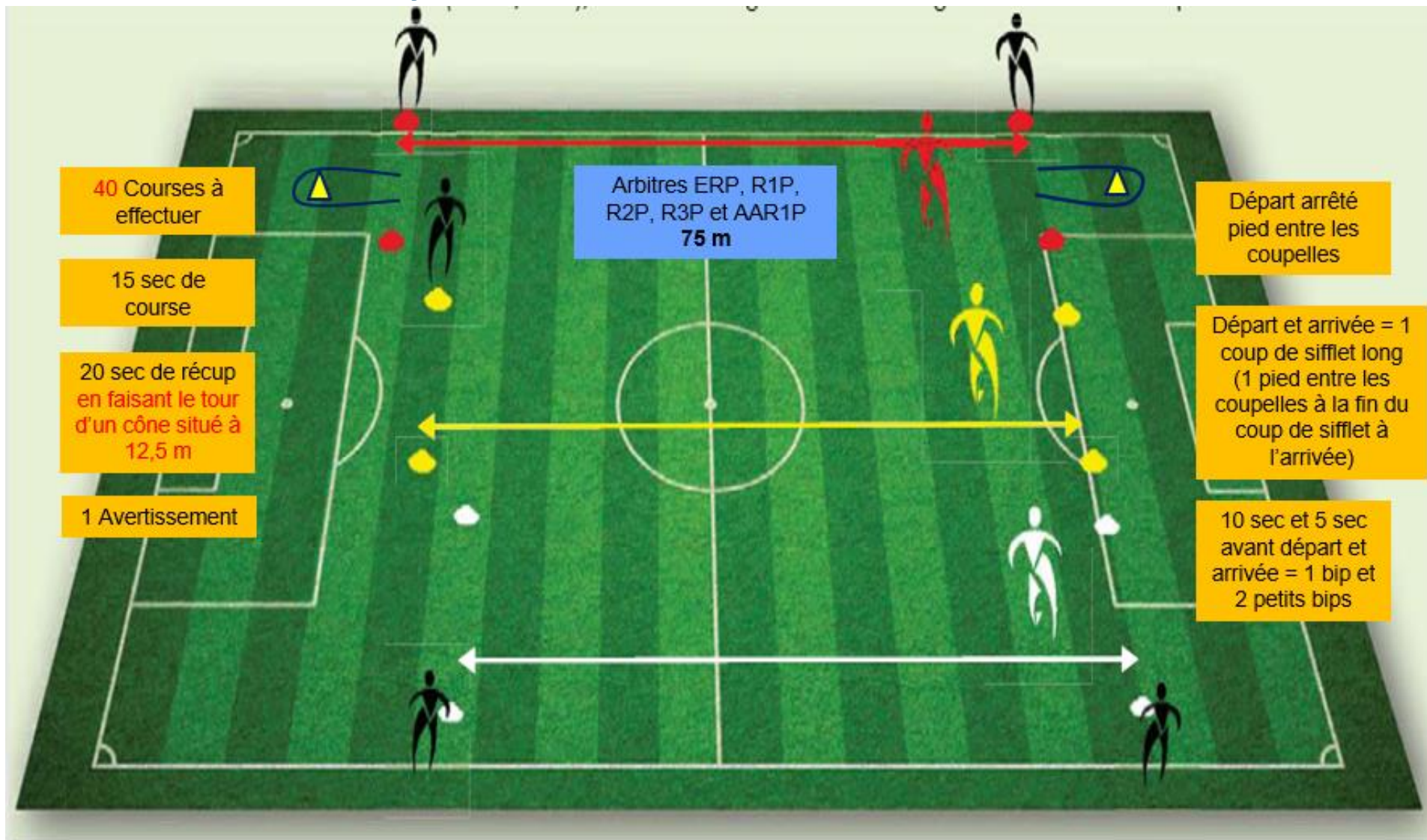
SEMAINE 6 du 22 au 28 Août 2022			
Lundi 22	Repos		
Mardi 23	PMA	Allure TAISA (Mesurer votre distance à parcourir)	15'' course allure TAISA / 15'' repos statique (2 x 10 min) Récupération : 3 min passive
Mercredi 24	Repos		
Jeudi 25	Vitesse - Vivacité	Intensité Max.	Répétition de sprints sur 10, 20 et 40m + travail d'appui et de changement de direction
Vendredi 26	Repos	Stage Groupe FFF en soirée	
Samedi 27	Stage Groupe FFF + ER à Tola Vologe + Tests Physiques		
Dimanche 28	Repos		

Tests Physiques Groupe FFF



Arbitres Masculins				
	Vitesse	TAISA		
CENTRAUX	2x40m	Course/ Récupération	Distance	Nombre répétition
ERP R1P R2P R3P	6''1	15''/20''	75 m	40
ASSISTANTS	6x40m	Course/ Récupération	Distance	Nombre répétition
AAR1P	6''2	15''/20''	75 m	40

Tests Physiques Groupe FFF

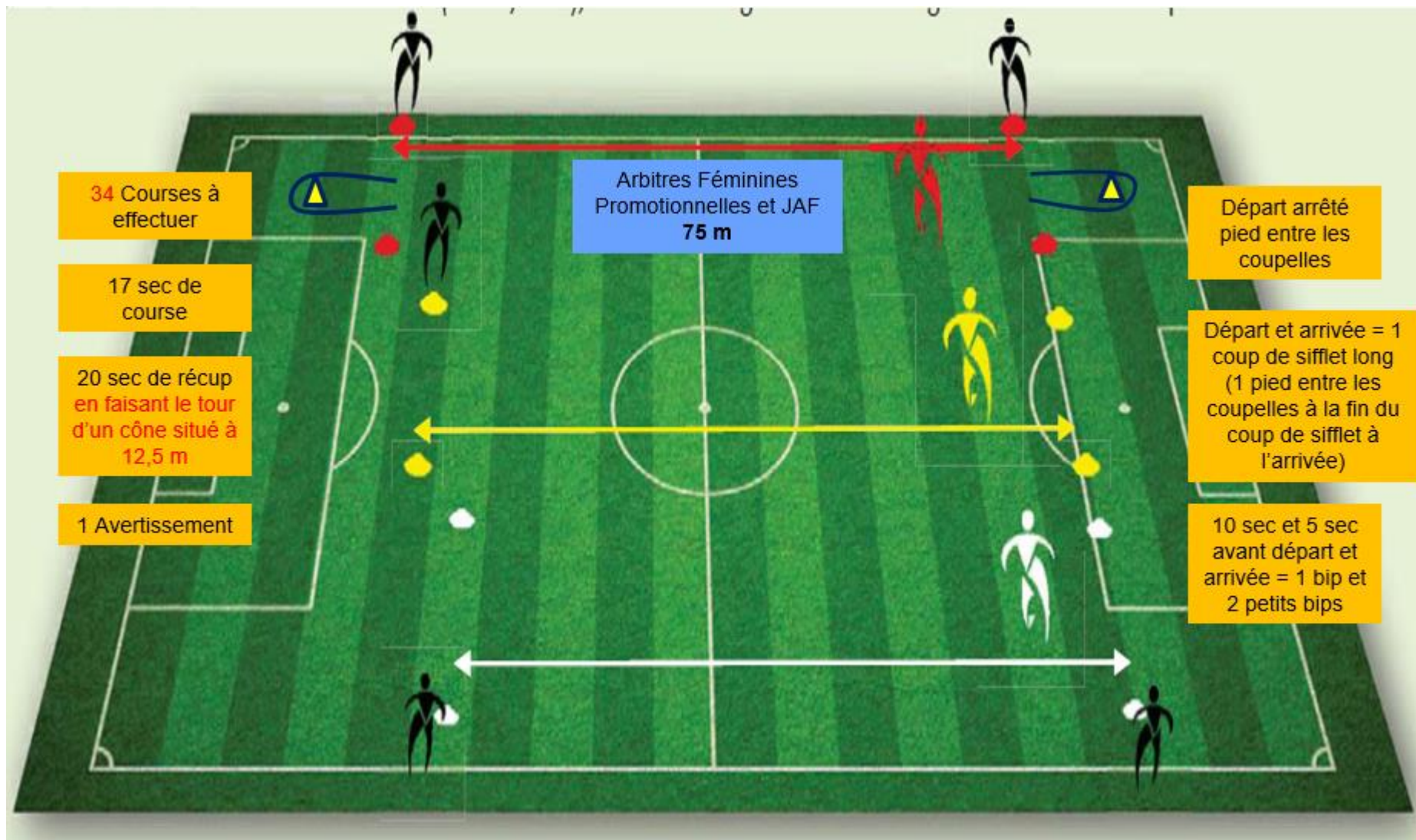


Tests Physiques Groupe Féminines Promotionnelles



Arbitres Féminines					
	Vitesse		TAISA		
CENTRALES	2x40m		Course/ Récupération	Distance	Nombre répétition
Promo (Filière Masculine)	6''3		15''/20''	75m	40
Promotionnelles (Filière Féminine et JAF)	6''5		17''/20''	75 m	34
ER	6''5		15''/20''	75 m	35

Tests Physiques Groupe Féminines Promotionnelles

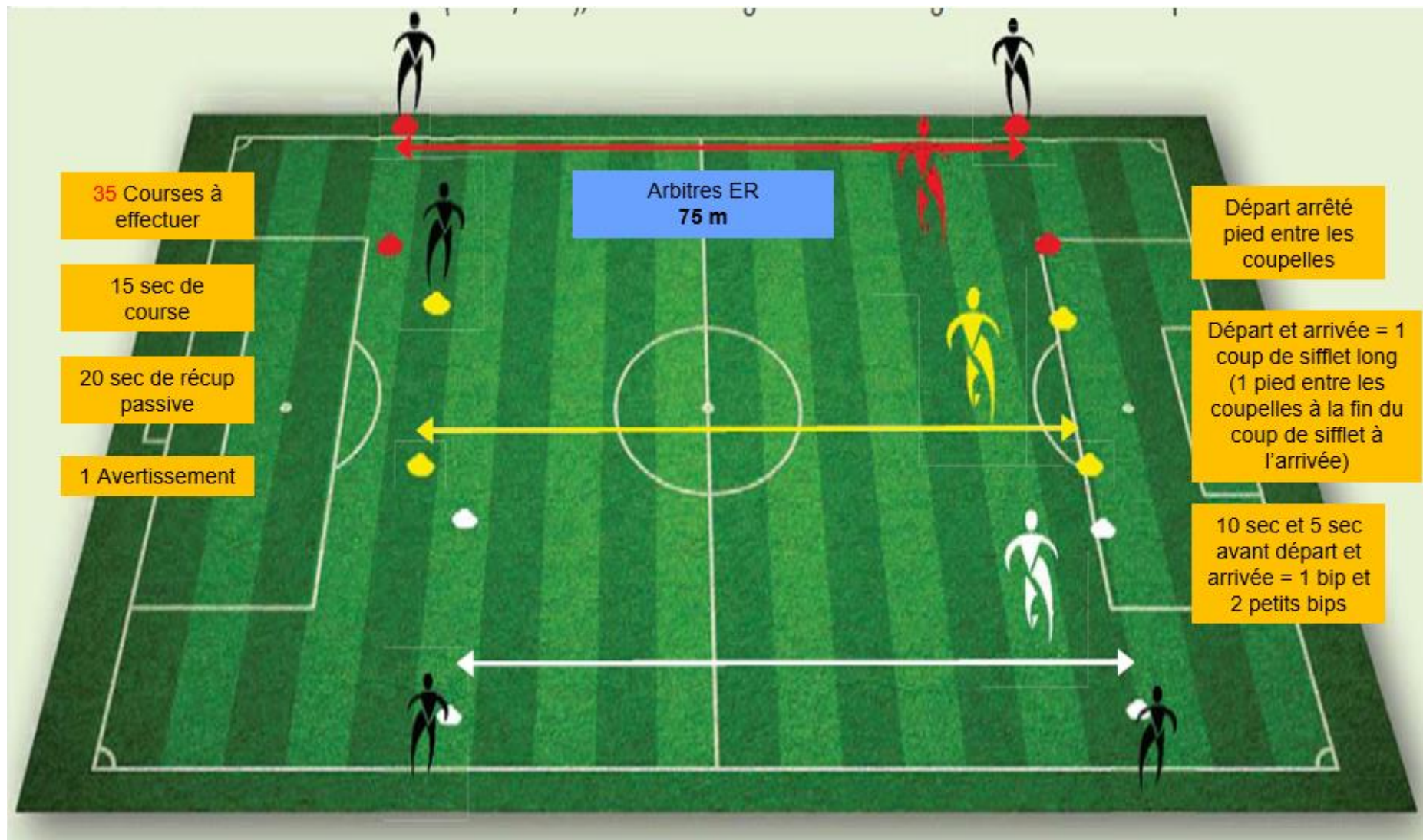


Tests Physiques Groupe ER



Arbitres Masculins					
	Vitesse		TAISA		
CENTRAUX	2x40m		Course/ Récupération	Distance	Nombre répétition
ER	6"3		15"/20"	75 m	35

Tests Physiques Groupe ER



Tests Physiques - Vitesse



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 **90** secondes de récupération maximum entre chacun de leurs **deux** 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). Si un arbitre échoue sur l'un de ses **deux** essais, il se voit accorder un **troisième** essai immédiatement après le **deuxième**.
6. Si un arbitre échoue sur deux de ses **trois** essais, il n'a pas réussi le test.
7. Si l'enregistrement du temps de passage d'un arbitre n'a pu se faire pour des raisons de défaillance du matériel d'enregistrement, le passage concerné est considéré comme satisfaisant à la vitesse exigée par le présent règlement intérieur.





LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
DE FOOTBALL

Bonne préparation à toutes et tous !!