



LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
DE FOOTBALL

Préparation Physique de début de saison + Tests Physiques

Groupe R1, R2, AA Candidats AA

Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 1 du 25 au 31 Juillet 2022			
Lundi 25	Piste athlétisme ou terrain	100% VMA	*Test VMA (VAMEVAL)
Mardi 26	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 30 min
Mercredi 27	Repos		
Jeudi 28	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
Vendredi 29	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
Samedi 30	Repos		
Dimanche 31	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 1 au 7 Août 2022			
Lundi 01	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 40 min
Mardi 02	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 20 min
Mercredi 03	Repos		
Jeudi 04	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 45 min
Vendredi 05	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 25 min
Samedi 06	Repos		
Dimanche 07	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 3 du 8 au 14 Août 2022			
Lundi 08	Footing vallonné	75% VMA	2 x 20 min
Mardi 09	Fartlek	65% / 95% VMA	50'' Footing / 10'' course soutenue (20 min)
Mercredi 10	Repos		
Jeudi 11	Footing vallonné	75% VMA	2 x 20 min
Vendredi 12	Fartlek	65% / 95% VMA	45'' Footing / 15'' course soutenue (20 min)
Samedi 13	Repos		
Dimanche 14	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 4 du 15 au 21 Août 2022			
Lundi 15	Repos		
Mardi 16	Fartlek	65% / 95% VMA	40'' Footing / 20'' course soutenue (20 min)
Mercredi 17	Repos		
Jeudi 18	PMA*	95% VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 7 min) Récupération : 3 min passive
Vendredi 19	Repos		
Samedi 20	Repos		
Dimanche 21	PMA	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**

Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 5 du 22 au 28 Août 2022			
Lundi 22	Repos		
Mardi 23	PMA	100 % VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 8 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		
Samedi 27	PMA	Allure TAISA (Mesurer votre distance à parcourir)	15'' course allure TAISA / 20'' repos statique Objectif : Tenir les 30 répétitions du test
Dimanche 28	Repos		

Préparation Physique sur 6 semaines



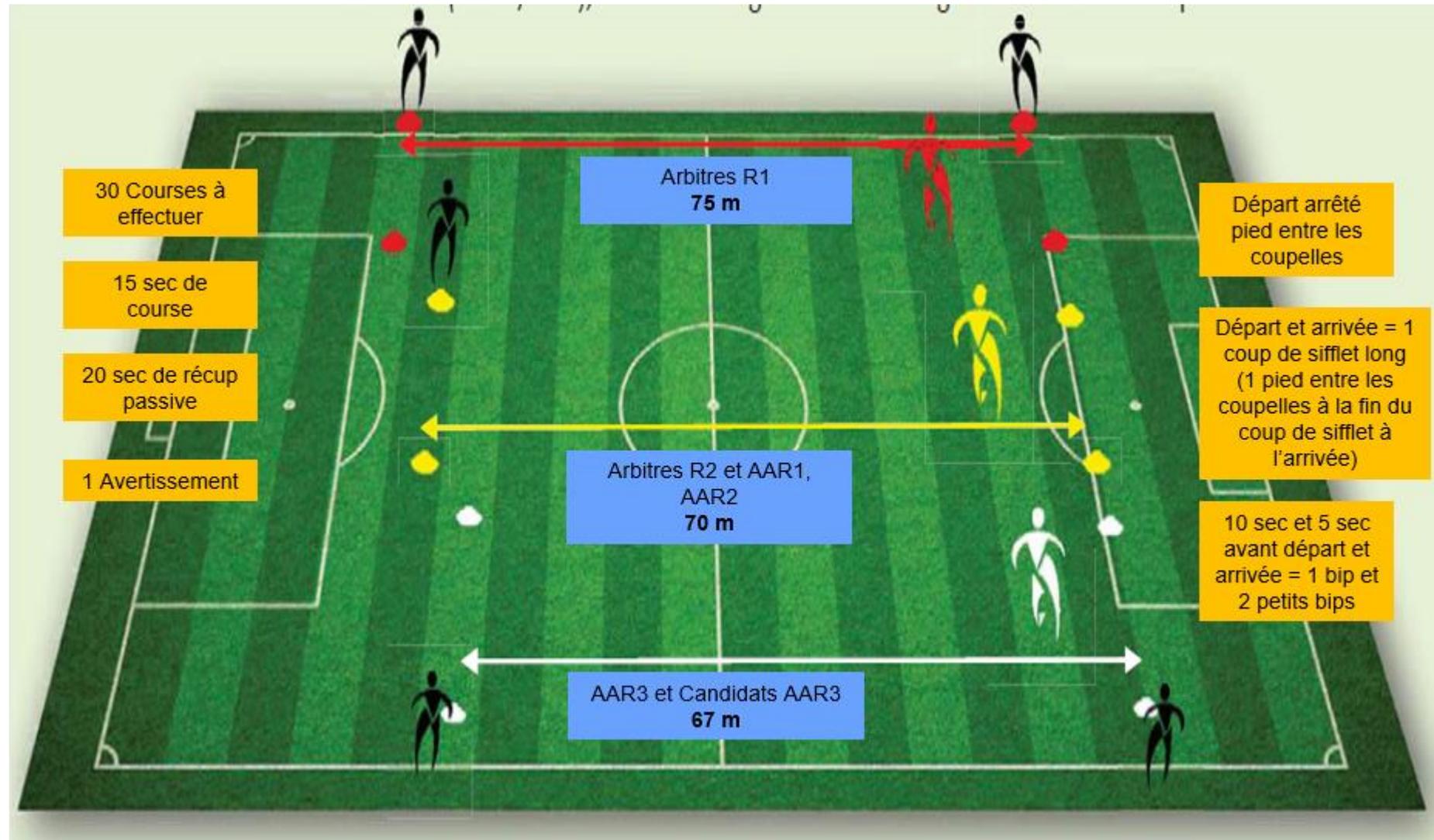
SEMAINE 6 du 29 Août au 4 Septembre 2022			
Lundi 29	Repos		
Mardi 30	PMA	Allure TAISA (Mesurer votre distance à parcourir)	15'' course allure TAISA / 15'' repos statique (2 x 9 min) Récupération : 3 min passive
Mercredi 31	Repos		
Jeudi 01	Vitesse - Vivacité	Intensité Max.	Répétition de sprints sur 10, 20 et 40m + travail d'appui et de changement de direction
Vendredi 02	Repos		
Samedi 03	Stage Arbitres R1, R2, AA et Cand AA à Tola Vologe + Tests Physiques		
Dimanche 04	Repos		

Tests Physiques Groupe R1, R2 et AA



Arbitres Masculins					
	Vitesse		TAISA		
CENTRAUX	2x40m		Course/ Récupération	Distance	Nombre répétition
R1	-		15"/20"	75 m	30
R2 / JA de Ligue Candidat JAL / JA Pré-Ligue	-		15"/20"	70 m	30
ASSISTANTS	6x40m		Course/ Récupération	Distance	Nombre répétition
AAR1 AAR2	6"5		15"/20"	70 m	30
AAR3 Candidat AAR3	-		15"/20"	67 m	30

Tests Physiques Groupe R1, R2 et AA



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 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). 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 six 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.

Tests Physiques - Vitesse



6 essais à valider (1 joker)



LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
DE FOOTBALL

Bonne préparation à toutes et tous !!