

# Préparation physique de début de saison

## Pour Arbitres Ligue Futsal

Cette période de la saison est peut-être la plus importante, car elle conditionne les capacités athlétiques de l'arbitre pour la saison à venir. Certains d'entre vous ne sont peut-être pas allés courir depuis quelques temps avec le confinement et cette fin de saison particulière et prématurée, donc il va falloir écouter son corps et ne pas reprendre brutalement.

### 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 5 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 5 semaines :

SEMAINE 1 (24 au 30 Août 2020)			
<b>Lundi 24</b>	Piste athlétisme ou terrain	100% VMA	<b>*Test VMA (VAMEVAL)</b>
<b>Mardi 25</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 30 min
<b>Mercredi 26</b>	Repos		
<b>Judi 27</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
<b>Vendredi 28</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 40 min
<b>Samedi 29</b>			
<b>Dimanche 30</b>	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

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



SEMAINE 2 (31 Août au 06 Septembre 2020)			
<b>Lundi 31</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 45 min
<b>Mardi 01</b>	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 20 min
<b>Mercredi 02</b>	Repos		
<b>Jeudi 03</b>	Fartlek	65% / 95% VMA	50'' Footing / 10'' course soutenue (20 min)
<b>Vendredi 04</b>	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 25 min
<b>Samedi 05</b>	Repos		
<b>Dimanche 06</b>	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

SEMAINE 3 (07 au 13 Septembre 2020)			
<b>Lundi 07</b>	Fartlek	65% / 95% VMA	45'' Footing / 15'' course soutenue (20 min)
<b>Mardi 08</b>	Repos		
<b>Jeudi 09</b>	Vitesse – Vivacité Appuis	Intensité Max. En gymnase	Répétition de sprints sur 10, 20 et 30m (course avant et pas-chassés) + travail d'appui et de changement de direction
<b>Jeudi 10</b>	Repos		
<b>Vendredi 11</b>	PMA*	90% VMA En gymnase	Effectuer 10 courses le long de la ligne de touche avec 5'' de récup passive (x 4) Récupération : 3 min passive
<b>Samedi 12</b>	Repos		
<b>Dimanche 13</b>	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

**\*Tous les exercices de PMA se font dans un gymnase (ou sur piste si impossibilité).**

SEMAINE 4 (14 au 20 Septembre 2020)			
<b>Lundi 14</b>	Repos		
<b>Mardi 15</b>	PMA	95% VMA En gymnase	Effectuer 15 allers-retours (ligne de but - ligne médiane) avec 5'' de récup passive (x 3) Récupération : 4 min passive
<b>Mercredi 16</b>	Repos		
<b>Jeudi 17</b>	Vitesse – Vivacité Appuis	Intensité Max. En gymnase	Répétition de sprints sur 10, 20 et 30m (course avant et pas-chassés) + travail d'appui et de changement de direction
<b>Vendredi 18</b>	Repos		
<b>Samedi 19</b>	PMA ou <b>Match</b>	Allure Vitesse / CODA / ARIET	Se reporter aux tests ci-dessous pour connaître les temps à réaliser Objectif : Valider les 3 tests
<b>Dimanche 20</b>	Repos		

SEMAINE 5 (21 au 27 Septembre 2020)			
Lundi 21	Repos		
Mardi 22	PMA	100% VMA En gymnase	Effectuer 20 allers-retours (ligne de but - ligne médiane) avec 5'' de récup passive (1 course avant et 1 course pas-chassés) (x 2) Récupération : 5 min passive
Mercredi 23	Repos		
Jeudi 24	Vitesse – Vivacité Appuis	Intensité Max. En gymnase	Répétition de sprints sur 10, 20 et 30m (course avant et pas-chassés) + travail d'appui et de changement de direction
Vendredi 25	Repos		
Samedi 26 ou Dimanche 27	Stage et tests physiques		

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 Ligue Futsal

Le test de condition physique officiel pour les arbitres de futsal est composé de trois épreuves. Le test 1, Vitesse, mesure la vitesse maximale de l'arbitre sur 20 mètres. Le test 2, CODA, évalue la capacité de l'arbitre à changer de direction. Le test 3, ARIET, mesure la capacité de l'arbitre à réaliser des répétitions de courses vers l'avant et en pas chassés sur une période prolongée.

L'intervalle entre la fin du test 1 et le début du test 2 est compris entre 2 et 4 minutes.

L'intervalle entre la fin du test 2 et le début du test 3 est compris entre 6 et 8 minutes.

Le test doit être réalisé sur un terrain de futsal ou sur une surface similaire.

### Epreuves physiques Régionales réservées aux arbitres ligue futsal :

a) Les performances à réaliser pour les **Aspirants et Candidats FFU2** sont celles demandées pour les arbitres FFU2 :

1. épreuve 20 mètres = 3,40 secondes
2. épreuve Coda = 10,10 secondes
3. épreuve Ariet = 15-3

b) Les performances à réaliser pour les **FUR1** sont les suivantes :

1. épreuve 20 mètres = 3,50 secondes
2. épreuve Coda = 10,30 secondes
3. épreuve Ariet = 14-2

c) Les performances à réaliser pour les **FUR2 et les candidats Ligue** sont les suivantes :

1. épreuve 20 mètres = 3,60 secondes
2. épreuve Coda = 10,40 secondes
3. épreuve Ariet = 13.5-4

d) Les performances à réaliser pour les **arbitres féminines Futsal** sont les suivantes :

1. épreuve 20 mètres = 4 secondes
2. épreuve Coda = 11,15 secondes
3. épreuve Ariet = 13.5-1

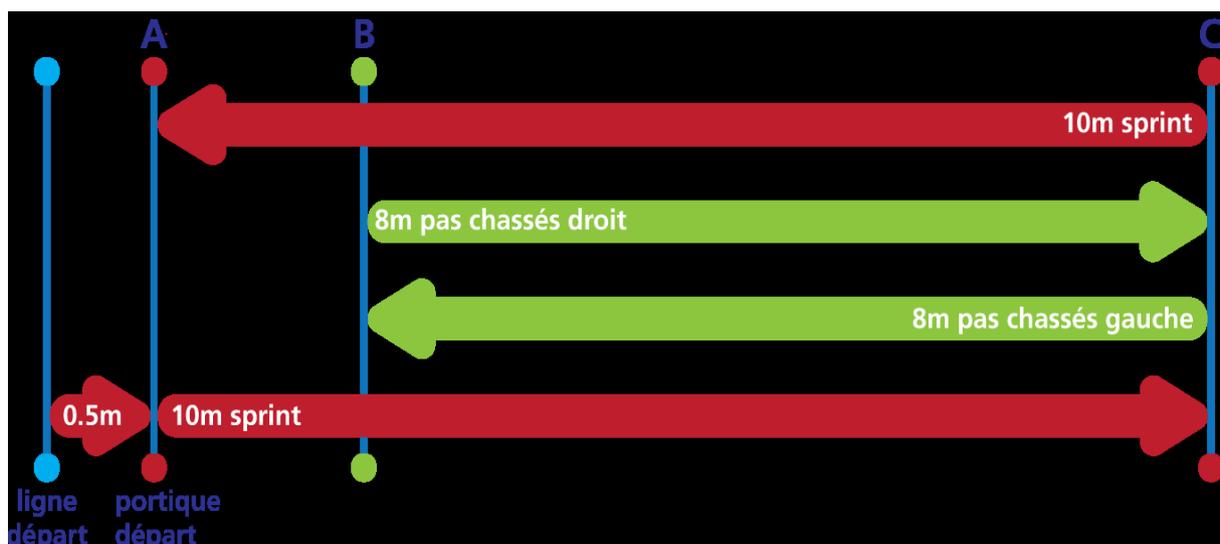
## Test 1 : Vitesse : Procédure

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 100cm. Faute de portiques de chronométrage, les temps de chaque essai 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 20 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. Lorsque le responsable de test indique que les chronomètres/chronométreurs sont prêts, l'arbitre est autorisé à partir.
4. Les arbitres ont droit à 90 secondes de récupération maximum entre chacun de leurs deux sprints de 20 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 = 1 x 20 m)
6. Si un arbitre échoue sur l'un de ses deux essais, il se voit accorder un troisième essai immédiatement après le deuxième. Si un arbitre échoue sur deux de ses trois essais, il n'a pas réussi le test.



## Test 2 : CODA (capacité à changer de direction) – Procédure

1. Des portiques de chronométrage électronique (cellules photoélectriques) doivent être utilisés pour chronométrer le test CODA. Les portiques de chronométrage doivent être positionnés à une hauteur maximale de 100 cm. Faute de portiques de chronométrage, les temps de chaque essai devront être pris par un instructeur physique expérimenté muni d'un chronomètre manuel.
2. Les plots doivent être installés comme dans le schéma ci-dessous. La distance entre A et B est de 2 mètres. La distance entre B et C est de 8 mètres.
3. Un seul portique de chronométrage est nécessaire pour le test CODA (A). La ligne de départ doit être tracée 0,5 m avant le portique de chronométrage (A).
4. Les arbitres doivent s'aligner au départ avec le pied avant sur la ligne de départ. Lorsque le responsable de test indique que les chronomètres/chronométrateurs sont prêts, l'arbitre est autorisé à partir.
5. Les arbitres doivent sprinter 10 m vers l'avant (A à C), puis faire 8 m en pas chassés gauche (C à B) et 8 m en pas chassés droit (B à C), avant de finir par une course avant de 10 m (C à A).
6. Si un arbitre chute ou trébuche, il se voit accorder un essai supplémentaire.
7. Si un arbitre assistant échoue sur l'essai, il se voit accorder un essai supplémentaire. Si un arbitre assistant échoue sur deux de ses essais, il n'a pas réussi le test.



## Test 3: ARIET (Test de fractionné pour l'endurance des arbitres assistants) procédure

- Les plots doivent être installés comme dans le schéma ci-dessous. La distance entre A et B est de 2,5 mètres. La distance entre B et C est de 12,5 mètres. La distance entre B et D est de 20 mètres.
- Les arbitres doivent prendre le départ debout. Ils doivent réaliser la séquence suivante au rythme dicté par le fichier audio.
  - courir 20 m (B-D), faire demi-tour et courir 20 m (D-B) ;
  - marcher 2,5 m (B-A), faire demi-tour et marcher 2,5 m (A-B) ;
  - pas chassés sur 12,5 m (B-C) et pas chassés sans se tourner sur 12,5 m (C-B) ;
  - marcher 2,5 m (B-A), faire demi-tour et marcher 2,5 m (A-B).
- Le fichier audio dicte le rythme des courses et la durée de chaque temps de repos. Les arbitres doivent tenir le rythme imposé par le fichier audio jusqu'à atteindre le niveau requis.
- Les arbitres prennent le départ debout, avec le pied avant sur la ligne (B). Les assistants doivent poser un pied sur les lignes de demi-tour (C et D). Si un arbitre ne pose pas un pied sur les lignes B, C ou D dans le temps imparti, il reçoit un avertissement clair de la part du responsable de test. Si un arbitre arrive en retard une deuxième fois, il est éliminé du test par le responsable.

