

Préparation physique de début de saison

Pour Arbitres de District

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 (10 au 16 Août 2020)			
Lundi 10	Piste athlétisme ou terrain	100% VMA	*Test VMA (VAMEVAL)
Mardi 11	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 30 min
Mercredi 12	Repos		
Judi 13	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
Vendredi 14	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
Samedi 15			
Dimanche 16	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

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



SEMAINE 2 (17 au 23 Août 2020)			
Lundi 17	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 40 min
Mardi 18	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 20 min
Mercredi 19	Repos		
Judi 20	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 45 min
Vendredi 21	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 25 min
Samedi 22	Repos		
Dimanche 23	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

SEMAINE 3 (24 au 30 Août 2020)			
Lundi 24	Footing vallonné	75% VMA	2 x 20 min
Mardi 25	Fartlek	65% / 95% VMA	50'' Footing / 10'' course soutenue (20 min)
Mercredi 26	Repos		
Judi 27	Footing vallonné	75% VMA	2 x 20 min
Vendredi 28	Fartlek	65% / 95% VMA	45'' Footing / 15'' course soutenue (20 min)
Samedi 29	Repos		
Dimanche 30	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

SEMAINE 4 (31 Août au 06 Septembre 2020)			
Lundi 31	Repos		
Mardi 01	Fartlek	65% / 95% VMA	40'' Footing / 20'' course soutenue (20 min)
Mercredi 02	Repos		
Judi 03	PMA *	95% VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 6 min) Récupération : 3 min passive
Vendredi 04	Repos		
Samedi 05	Repos		
Dimanche 06	PMA ou Match	Allure TAISA (Mesurer votre distance à parcourir)	15'' course allure TAISA / 20'' repos statique Objectif : Tenir le test en entier

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

SEMAINE 5 (07 au 13 Septembre 2020)			
Lundi 07	Repos		
Mardi 08	PMA	100 % VMA	15'' course soutenue / 15'' repos statique (3 x 5 min) Récupération : 2 min passive
Mercredi 09	Repos		
Jeudi 10	Récupération	Allure légère	Natation ou footing lent
Vendredi 11	Repos		
Samedi 12 ou Dimanche 13	Stage et tests physiques*		

***Cette préparation physique est à adapter en fonction de la date de vos tests physiques dans les Districts.**

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 les tests physiques de début de saison et uniquement cela ! Les premières observations ne vont pas s'effectuer sur la première journée de championnat !



Remarques :

- Pour être dans une forme optimale le jour des tests physiques ou du 1^{er} 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 District (TAISA)

Le test physique sera le test de course sur 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.

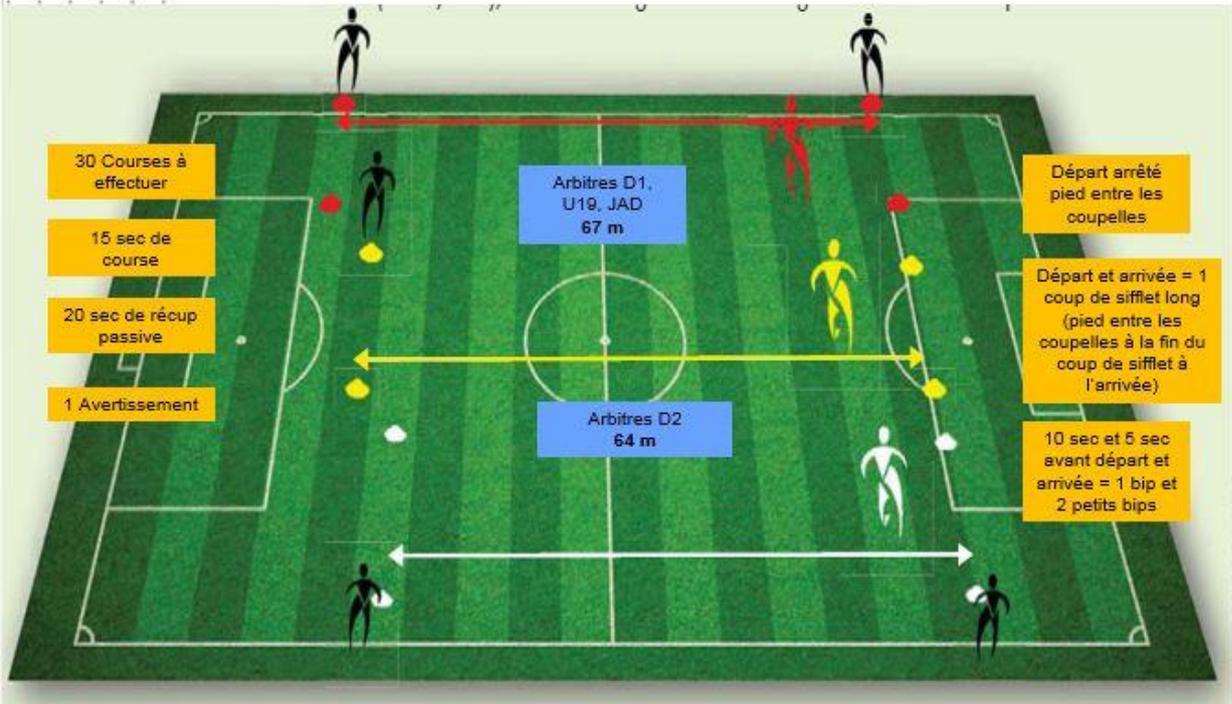
Un arbitre peut en cours de test TAISA descendre de distance et valider le test d'une catégorie inférieure à la sienne dans l'attente du rattrapage s'il s'agit du premier Test. Dans ce cas l'arbitre ne peut en aucun cas remonter dans la distance de sa catégorie dans la suite du test.

NB : Ce test peut être réalisé sur surface herbe ou synthétique.

CATEGORIES ARBITRES	TAISA		
	Course/ Récupération	Distance	Nombre répétitions
D1, U19, JAD	15"/20"	67 m	30
D2	15"/20"	64 m	30
D3, D4, AA, TJA et Autres	15"/20"	64 m	24
Féminines	15"/20"	58 m	24

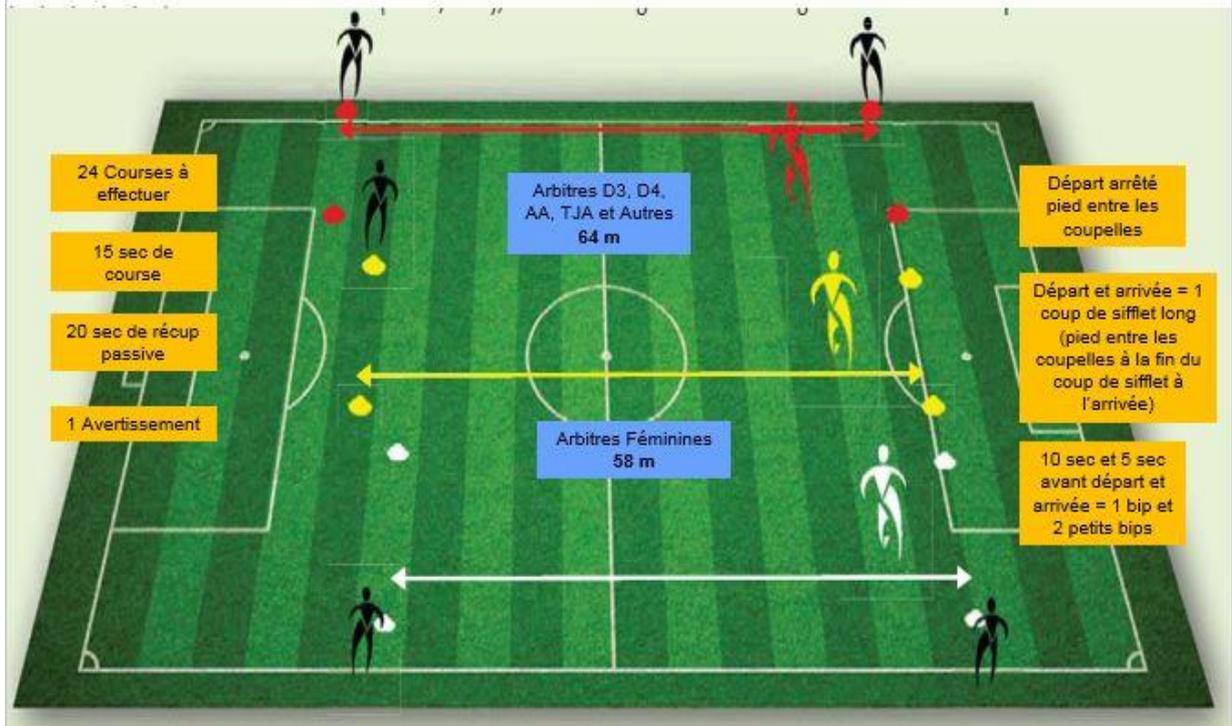
TAISA

Proposition test physique des arbitres de District



Vincent GENE BRIER - CTRA LAuRAFoot

Proposition test physique des arbitres de District



Vincent GENE BRIER - CTRA LAuRAFoot