

# Préparation physique de début de saison

## Pour Arbitres de Ligue

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 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* (voir p.4 pour date de début de préparation)			
<b>Lundi</b>	Piste athlétisme ou terrain	100% VMA	<b>*Test VMA (VAMEVAL)</b>
<b>Mardi</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 30 min
<b>Mercredi</b>	Repos		
<b>Jeudi</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
<b>Vendredi</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
<b>Samedi</b>	Repos		
<b>Dimanche</b>	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

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



SEMAINE 2			
Lundi	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 40 min
Mardi	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 20 min
Mercredi	Repos		
Jeudi	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 45 min
Vendredi	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 25 min
Samedi	Repos		
Dimanche	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

SEMAINE 3			
Lundi	Footing vallonné	75% VMA	2 x 20 min
Mardi	Fartlek	65% / 95% VMA	50'' Footing / 10'' course soutenue (20 min)
Mercredi	Repos		
Jeudi	Footing vallonné	75% VMA	2 x 20 min
Vendredi	Fartlek	65% / 95% VMA	45'' Footing / 15'' course soutenue (20 min)
Samedi	Repos		
Dimanche	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

SEMAINE 4			
Lundi	Repos		
Mardi	Fartlek	65% / 95% VMA	40'' Footing / 20'' course soutenue (20 min)
Mercredi	Repos		
Jeudi	PMA *	95% VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 7 min) Récupération : 3 min passive
Vendredi	Repos		
Samedi	Repos		
Dimanche	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**

SEMAINE 5			
Lundi	Repos		
Mardi	PMA	100 % VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 8 min) Récupération : 3 min passive
Mercredi	Repos		
Jeudi	Vitesse - Vivacité	Intensité Max.	Répétition de sprints sur 10, 20 et 40m + travail d'appui et de changement de direction
Vendredi	Repos		
Samedi	PMA	Allure TAISA (Mesurer votre distance à parcourir)	15'' course allure TAISA / 20'' repos statique Objectif : Tenir les 30 répétitions du test
Dimanche	Repos		

SEMAINE 6			
Lundi	Repos		
Mardi	PMA	Allure TAISA (Mesurer votre distance à parcourir)	15'' course allure TAISA / 15'' repos statique (2 x 9 min) Récupération : 3 min passive
Mercredi	Repos		
Jeudi	Vitesse - Vivacité	Intensité Max.	Répétition de sprints sur 10, 20 et 40m + travail d'appui et de changement de direction
Vendredi	Repos		
Samedi ou Dimanche	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 en 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 !!**

## Dates de début de préparation en fonction des stages de rentrée :

- Groupe Espoirs FFF et ER => Début de préparation **Lundi 20 Juillet**
  - Tests Physiques le **Samedi 29 Août** à Tola Vologe lors du stage
- R1, R2 et AA => Début de préparation **Lundi 27 Juillet**
  - Tests Physiques le **Samedi 05 Septembre** à Tola Vologe lors du stage
- JAL, Candidats JAL, Pré-Ligue et Féminines => Début de préparation **Lundi 27 Juillet**
  - Tests Physiques le **Dimanche 06 Septembre** à Tola Vologe lors du stage
- R3 et Candidats R3 => Début de préparation **Lundi 10 Août**
  - Tests Physiques le **Samedi 19 Septembre** à Tola Vologe ou Cournon lors du stage