



LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES  
DE FOOTBALL

# Préparation Physique de début de saison + Tests Physiques

## Groupe FFF + ER + R1

# Préparation Physique sur 6 semaines



| SEMAINE 1 du 17 au 23 Juillet 2023 |                                |                |                                     |
|------------------------------------|--------------------------------|----------------|-------------------------------------|
| <b>Lundi 17</b>                    | Piste athlétisme<br>ou terrain | 100% VMA       | <b>*Test VMA (6 min en continu)</b> |
| <b>Mardi 18</b>                    | Footing sur plat               | 65% VMA        | Course continue : 30 min            |
| <b>Mercredi 19</b>                 | Repos                          |                |                                     |
| <b>Jeudi 20</b>                    | Footing sur plat               | 65% VMA        | Course continue : 35 min            |
| <b>Vendredi 21</b>                 | Footing sur plat               | 65% VMA        | Course continue : 35 min            |
| <b>Samedi 22</b>                   | Repos                          |                |                                     |
| <b>Dimanche 23</b>                 | Vélo, Natation,<br>Randonnée   | Allure Modérée | 1 à 2 Heures                        |

**\*Se reporter au protocole Test 6' + tableau contrôle allures VMA**

# Préparation Physique sur 6 semaines



| SEMAINE 2 du 24 au 30 Juillet 2023 |                           |                |  |
|------------------------------------|---------------------------|----------------|--|
| <b>Lundi 24</b>                    | Footing sur plat          | 65% VMA        | Course continue : 40 min   |
| <b>Mardi 25</b>                    | Footing sur plat          | 70% VMA        | Course continue : 2 x 20 min   |
| <b>Mercredi 26</b>                 | Repos                     |                |  |
| <b>Jeudi 27</b>                    | Footing sur plat          | 65% VMA        | Course continue : 45 min   |
| <b>Vendredi 28</b>                 | Vitesse                   | Max            | 4 sprints de 10m + 4 de 20m + 4 de 30m et 4 de 40m<br>Récup de 30 sec à 1min entre chaque sprint |
| <b>Samedi 29</b>                   | Footing sur plat          | 70% VMA        | Course continue : 2 x 25 min   |
| <b>Dimanche 30</b>                 | Vélo, Natation, Randonnée | Allure Modérée | 1 à 2 Heures   |

# Préparation Physique sur 6 semaines



| SEMAINE 3 du 31 Juillet au 06 Août 2023 |                           |                |  |
|---|---------------------------|----------------|--|
| <b>Lundi 31</b>                         | Vitesse                   | Max            | 4 sprints de 10m + 4 de 20m + 4 de 30m et 4 de 40m<br>Récup de 30 sec à 1min entre chaque sprint |
| <b>Mardi 01</b>                         | Fartlek                   | 65% / 95% VMA  | 50'' Footing / 10'' course soutenue (25 min)   |
| <b>Mercredi 02</b>                      | Repos                     |                |  |
| <b>Jeudi 03</b>                         | Footing sur plat          | 70% VMA        | Course continue : 2 x 30 min   |
| <b>Vendredi 04</b>                      | Repos                     |                |  |
| <b>Samedi 05</b>                        | Fartlek                   | 65% / 95% VMA  | 45'' Footing / 15'' course soutenue (25 min)   |
| <b>Dimanche 06</b>                      | Vélo, Natation, Randonnée | Allure Modérée | 1 à 2 Heures   |

# Préparation Physique sur 6 semaines



| SEMAINE 4 du 7 au 13 Août 2023 |                           |                |  |
|--------------------------------|---------------------------|----------------|--|
| <b>Lundi 07</b>                | Vitesse                   | Max            | 4 sprints de 10m + 4 de 20m + 4 de 30m et 4 de 40m<br>Récup de 30 sec à 1min entre chaque sprint |
| <b>Mardi 08</b>                | Fartlek                   | 65% / 95% VMA  | 40'' Footing / 20'' course soutenue (25 min)   |
| <b>Mercredi 09</b>             | Repos                     |                |  |
| <b>Jeudi 10</b>                | PMA*                      | 95% VMA        | 30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 8 min)<br>Récupération : 3 min passive           |
| <b>Vendredi 11</b>             | Repos                     |                |  |
| <b>Samedi 12</b>               | Footing sur plat          | 70% VMA        | Course continue : 45 min   |
| <b>Dimanche 13</b>             | 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 14 au 20 Août 2023 |                           |  |  |
|---------------------------------|---------------------------|--|--|
| <b>Lundi 14</b>                 | Vitesse                   | Max  | 4 sprints de 10m + 4 de 20m + 4 de 30m et 4 de 40m<br>Récup de 30 sec à 1min entre chaque sprint   |
| <b>Mardi 15</b>                 | PMA                       | 100 % VMA  | 30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 9 min)<br>Récupération : 3 min passive             |
| <b>Mercredi 16</b>              | Repos                     |  |  |
| <b>Jeudi 17</b>                 | Vitesse - Vivacité        | Intensité Max.                                       | Répétition de sprints sur 10, 20 et 40m + travail d'appui et de changement de direction            |
| <b>Vendredi 18</b>              | PMA                       | Allure TAISA<br>(Mesurer votre distance à parcourir) | Se reporter aux tests ci-dessous pour connaître la distance et le nombre de répétitions à réaliser |
| <b>Samedi 19</b>                | Repos                     |  |  |
| <b>Dimanche 20</b>              | Vélo, Natation, Randonnée | Allure Modérée                                       | 1 à 2 Heures   |

# Préparation Physique sur 6 semaines



| SEMAINE 6 du 21 au 27 Août 2023 |  |   |  |
|---------------------------------|--|---|--|
| Lundi 21                        | Repos  |   |  |
| Mardi 22                        | PMA  | Allure TAISA<br>(Mesurer<br>votre<br>distance à<br>parcourir) | 15'' course allure TAISA / 15''<br>repos statique (2 x 10 min)<br>Récupération : 3 min passive |
| Mercredi 23                     | Repos  |   |  |
| Jeudi 24                        | Vitesse - Vivacité   | Intensité<br>Max.   | Répétition de sprints sur 10, 20<br>et 40m + travail d'appui et de<br>changement de direction  |
| Vendredi 25                     | Repos  | Stage Groupe FFF en soirée                                    |  |
| Samedi 26                       | Stage Groupe FFF + ER + R1 à Tola Vologe + Tests Physiques |   |  |
| Dimanche 27                     | Repos  |   |  |

# Tests Physiques Groupe FFF



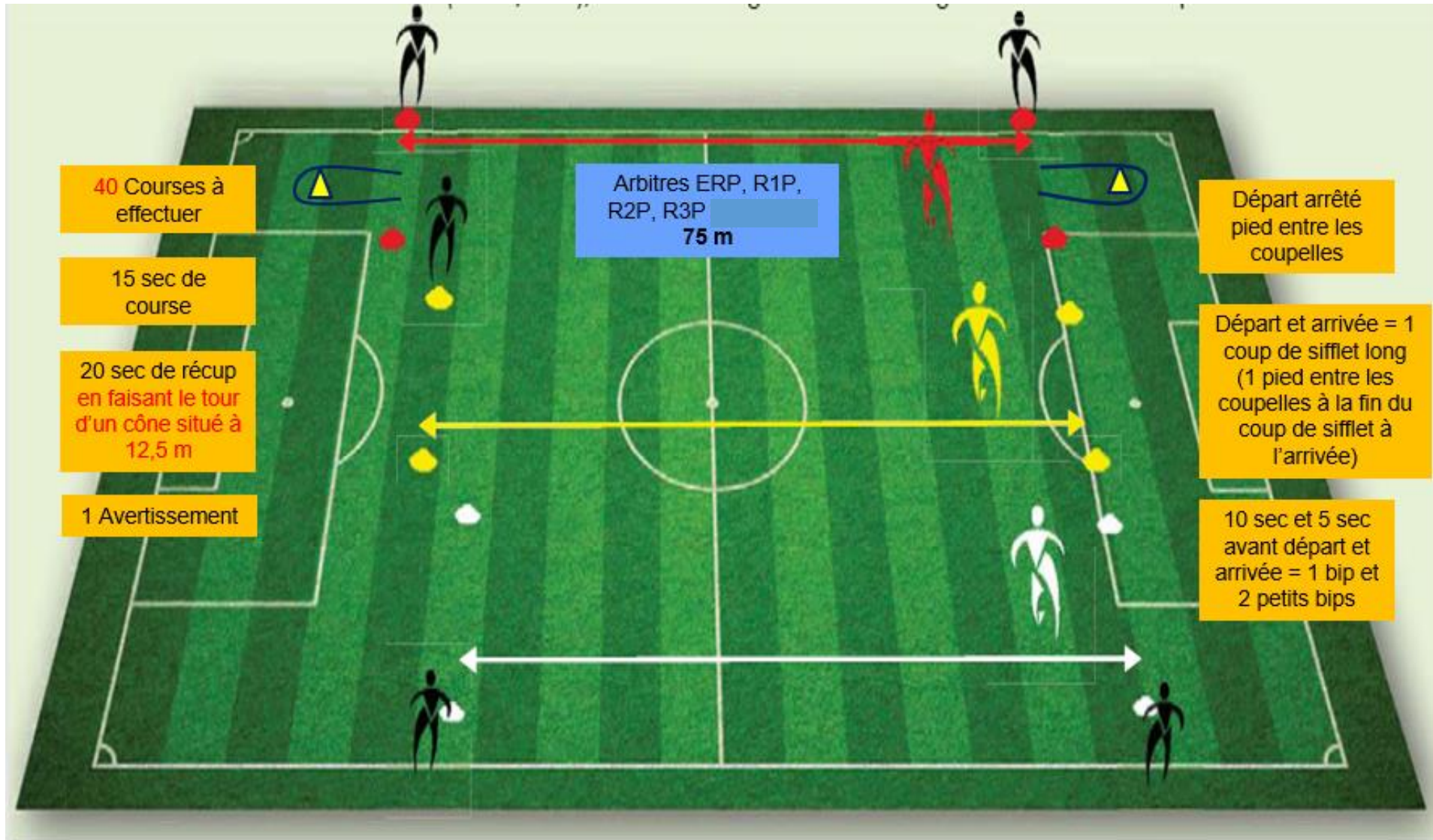
| Arbitres Masculins |         |                         |          |                      |
|--------------------|---------|-------------------------|----------|----------------------|
|                    | Vitesse | TAISA                   |          |                      |
| CENTRAUX           | 2x40m   | Course/<br>Récupération | Distance | Nombre<br>répétition |
| ERP R1P R2P R3P    | 6''1    | 15''/20''               | 75 m     | 40                   |

**AAR1P : 10.00 au CODA (x2) / 4.70 à la vitesse (x2) / 16-3 à l'ARIET**

**Se reporter à la préparation physique des AAR1 et AAR2 pour connaître le protocole des tests physiques à réaliser et adapter votre préparation**



# Tests Physiques Groupe FFF Centraux



# 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.



# Tests Physiques Groupe Féminines Promotionnelles

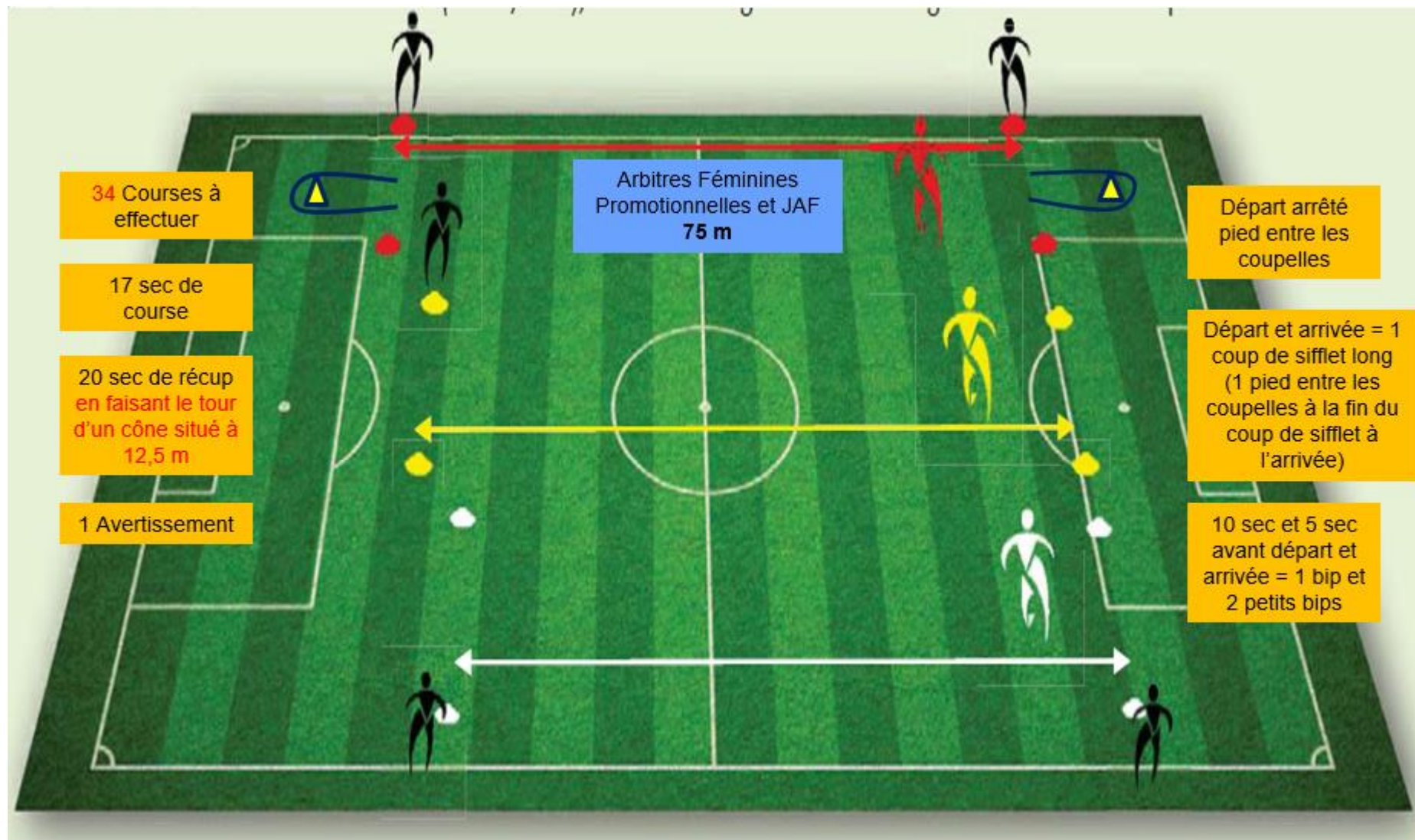


| Arbitres Féminines                           |         |                         |          |                      |
|--|---------|-------------------------|----------|----------------------|
|  | Vitesse | TAISA                   |          |                      |
| CENTRALES                    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

**AA Fém P : 11.10 au CODA (x2) / 5.20 à la vitesse (x2) / 14-5 à l'ARIET**

**Se reporter à la préparation physique des AAR1 et AAR2 pour connaître le protocole des tests physiques à réaliser et adapter votre préparation**

# Tests Physiques Groupe Féminines Promotionnelles Centrales



# 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.

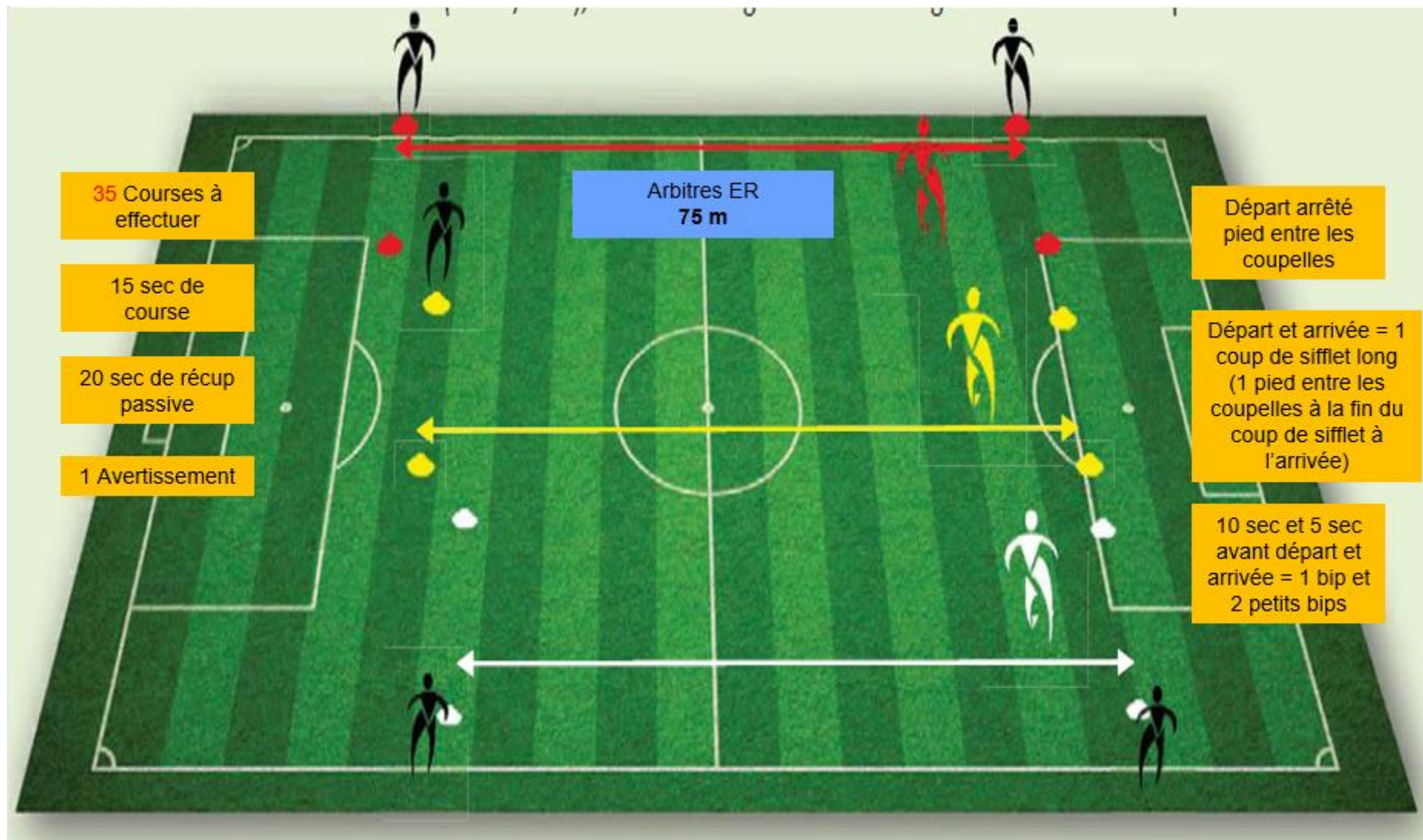


# Tests Physiques Groupe ER



| Arbitres Masculins |         |  |                         |          |                      |
|--------------------|---------|--|-------------------------|----------|----------------------|
|                    | Vitesse |  | TAISA                   |          |                      |
| CENTRAUX           | 2x40m   |  | Course/<br>Récupération | Distance | Nombre<br>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.



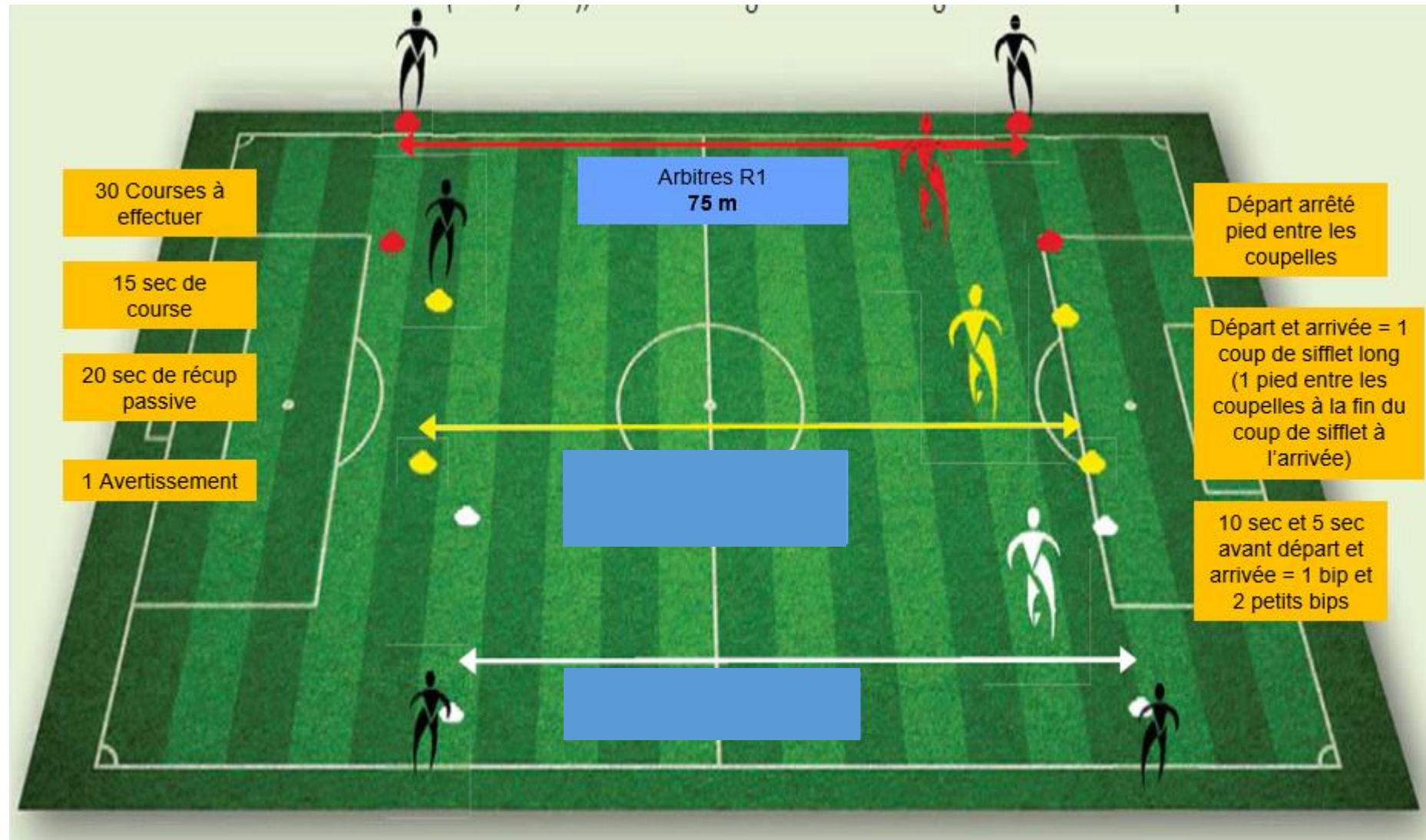


# Tests Physiques Groupe R1



| Arbitres Masculins |         |                         |          |                      |
|--------------------|---------|-------------------------|----------|----------------------|
|                    | Vitesse | TAISA                   |          |                      |
| CENTRAUX           | 2x40m   | Course/<br>Récupération | Distance | Nombre<br>répétition |
| R1                 | -       | 15"/20"                 | 75 m     | 30                   |

# Tests Physiques Groupe R1





LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES  
DE FOOTBALL

**Bonne préparation à toutes et tous !!**