



LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
DE FOOTBALL

**Préparation Physique de début de saison
+ Tests Physiques **Vendredi 6 Septembre****

Arbitres ER

Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 1 du 29 Juillet au 04 Août 2024			
Lundi 29	Piste athlétisme ou terrain	100% VMA	*Test VMA (6 min en continu)
Mardi 30	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 30 min
Mercredi 31	Repos		
Jeudi 01	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
Vendredi 02	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
Samedi 03	Repos		
Dimanche 04	Vélo, Natation, 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 05 au 11 Août 2024			
Lundi 05	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 40 min
Mardi 06	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 20 min
Mercredi 07	Repos		
Jeudi 08	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 45 min
Vendredi 09	Prophylaxie* Vitesse	Max	Circuit training prévention blessure 4 sprints de 10m + 4 de 20m + 4 de 30m et 4 de 40m Récup de 30 sec à 1min entre chaque sprint
Samedi 10	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 25 min
Dimanche 11	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

***Se reporter à la séance type proposée (Prophylaxie)**

Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 3 du 12 au 18 Août 2024			
Lundi 12	Prophylaxie Vitesse	Max	Circuit training prévention blessure 4 sprints de 10m + 4 de 20m + 4 de 30m et 4 de 40m Récup de 30 sec à 1min entre chaque sprint
Mardi 13	Fartlek	65% / 95% VMA	50'' Footing / 10'' course soutenue (25 min)
Mercredi 14	Repos		
Jeudi 15	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 30 min
Vendredi 16	Repos		
Samedi 17	Fartlek	65% / 95% VMA	45'' Footing / 15'' course soutenue (25 min)
Dimanche 18	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 4 du 19 au 25 Août 2024			
Lundi 19	Prophylaxie Vitesse	Max	Circuit training prévention blessure 4 sprints de 10m + 4 de 20m + 4 de 30m et 4 de 40m Récup de 30 sec à 1min entre chaque sprint
Mardi 20	Fartlek	65% / 95% VMA	40'' Footing / 20'' course soutenue (25 min)
Mercredi 21	Repos		
Jeudi 22	PMA*	95% VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 8 min) Récupération : 3 min passive
Vendredi 23	Repos		
Samedi 24	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 45 min
Dimanche 25	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 26 Août au 01 Septembre 2024			
Lundi 26	Prophylaxie Vitesse	Max	Circuit training prévention blessure 4 sprints de 10m + 4 de 20m + 4 de 30m et 4 de 40m Récup de 30 sec à 1min entre chaque sprint
Mardi 27	PMA	100 % VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 9 min) Récupération : 3 min passive
Mercredi 28	Repos		
Jeudi 29	Prophylaxie Vitesse - Vivacité	Intensité Max.	Circuit training prévention blessure Répétition de sprints sur 10, 20 et 40m + travail d'appui et de changement de direction
Vendredi 30	PMA ou Match	Allure TAISA (75m)	15'' course allure TAISA / 20'' repos statique Objectif : Tenir les 35 répétitions du test
Samedi 31	Repos		
Dimanche 01	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 6 du 02 au 08 Septembre 2024			
Lundi 02	Repos		
Mardi 03	PMA	Allure TAISA (75m)	15'' course allure TAISA / 15'' repos statique (2 x 10 min) Récupération : 3 min passive
Mercredi 04	Repos		
Jeudi 05	Prophylaxie Vitesse - Vivacité	Intensité Max.	Circuit training prévention blessure Répétition de sprints sur 10, 20 et 40m + travail d'appui et de changement de direction
Vendredi 06	AG Arbitres Groupe FFF + ER en soirée + Tests Physiques		
Samedi 07	AG Arbitres Ligue Séniors à Tola Vologe + Match		
Dimanche 08	Repos		

Tests Physiques Groupe ER



Arbitres Masculins					
	Vitesse		TAISA		
CENTRAUX	2x40m		Course/ Récupération	Distance	Nombre répétition
ER	6"3		15"/20"	75 m	35

Tests Physiques - Vitesse

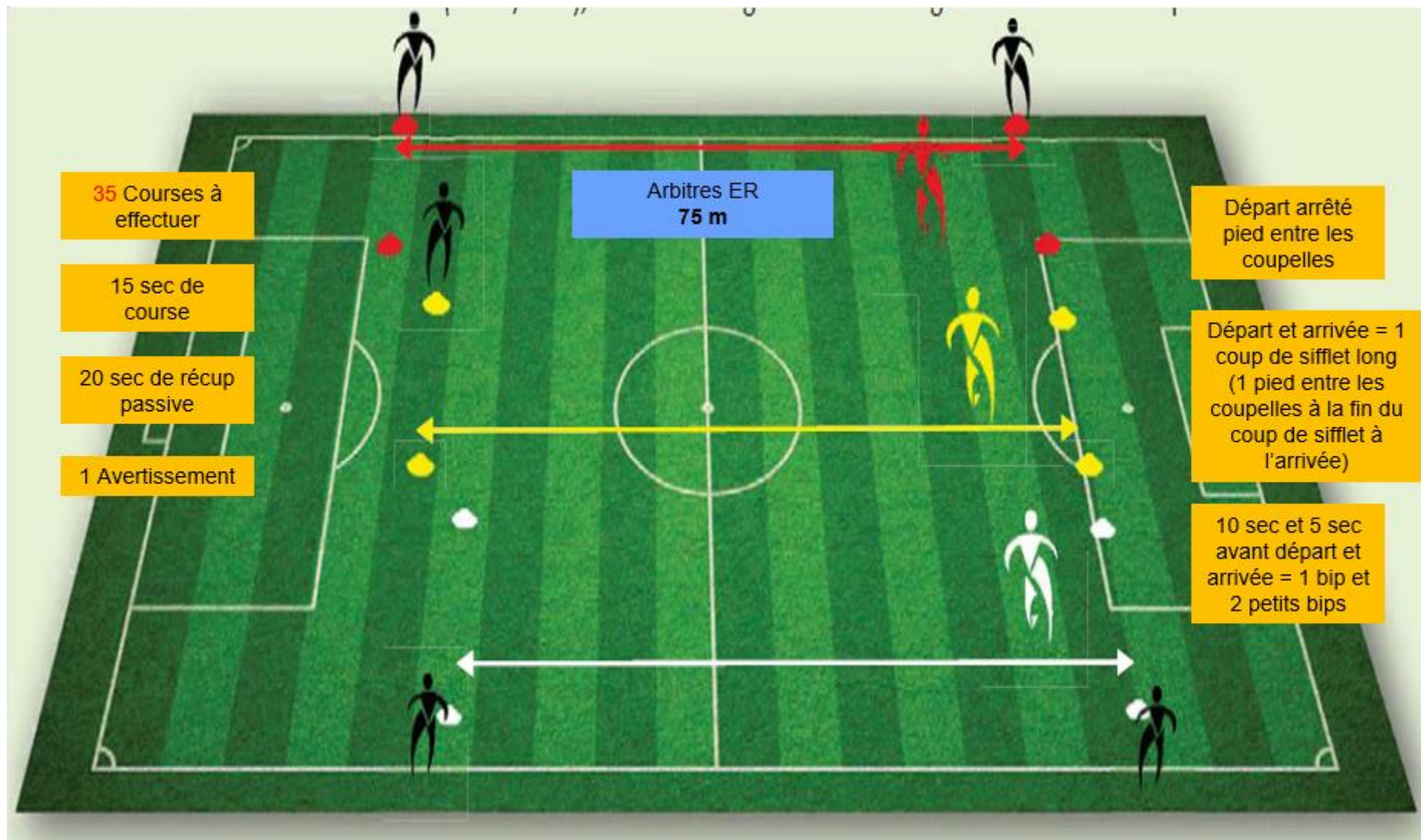


Procédure :

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





LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
DE FOOTBALL

Bonne préparation à toutes et tous !!