



LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
DE FOOTBALL

**Préparation Physique de début de saison
+ Tests Physiques **Dimanche 8 Septembre****

Arbitres Futsal Ligue et Candidats

Préparation Physique sur 5 semaines



| SEMAINE 1 (05 au 11 Août 2024) | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|----------------|-------------------------------------|
| Lundi 05 | Piste athlétisme ou terrain | 100% VMA | *Test VMA (6 min en continu) |
| Mardi 06 | Footing sur plat | 65% VMA | Course continue : 30 min |
| Mercredi 07 | Repos | | |
| Jeudi 08 | Footing sur plat | 65% VMA | Course continue : 35 min |
| Vendredi 09 | Footing sur plat | 65% VMA | Course continue : 40 min |
| Samedi 10 | | | |
| Dimanche 11 | Vélo, Natation, Randonnée | Allure Modérée | 1 à 2 Heures |

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

Préparation Physique sur 5 semaines



| SEMAINE 2 (12 au 18 Août 2024) | | | |
|---------------------------------------|---------------------------|----------------|--|
| Lundi 12 | Footing sur plat | 65% VMA | Course continue : 45 min |
| Mardi 13 | Footing sur plat | 70% VMA | Course continue : 2 x 20 min |
| Mercredi 14 | Repos | | |
| Jeudi 15 | Fartlek | 65% / 95% VMA | 50'' Footing / 10'' course soutenue (20 min) |
| Vendredi 16 | Footing sur plat | 70% VMA | Course continue : 2 x 25 min |
| Samedi 17 | Repos | | |
| Dimanche 18 | Vélo, Natation, Randonnée | Allure Modérée | 1 à 2 Heures |

Préparation Physique sur 5 semaines



| SEMAINE 3 (19 au 25 Août 2024) | | | |
|--------------------------------|---|------------------------------|---|
| Lundi 19 | Fartlek | 65% / 95% VMA | 45'' Footing / 15'' course soutenue (20 min) |
| Mardi 20 | Repos | | |
| Jeudi 21 | Prophylaxie* Vitesse – Vivacité Appuis | Intensité Max. En gymnase | Circuit training prévention blessure Répétition de sprints sur 10, 20 et 30m (course avant et pas-chassés) + travail d'appui et de changement de direction |
| Jeudi 22 | Repos | | |
| Vendredi 23 | 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 |
| Samedi 24 | Repos | | |
| Dimanche 25 | Vélo, Natation, Randonnée | Allure Modérée | 1 à 2 Heures |

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

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

Préparation Physique sur 5 semaines



| SEMAINE 4 (26 Août au 01 Septembre 2024) | | | |
|--|---|-------------------------------------|---|
| Lundi 26 | Repos | | |
| Mardi 27 | 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 |
| Mercredi 28 | Repos | | |
| Jeudi 29 | Prophylaxie Vitesse – Vivacité Appuis | Intensité Max. En gymnase | Circuit training prévention blessure Répétition de sprints sur 10, 20 et 30m (course avant et pas-chassés) + travail d'appui et de changement de direction |
| Vendredi 30 | Repos | | |
| Samedi 31 | PMA ou Match | Allure Vitesse / CODA / ARIET | Se reporter aux tests ci-dessous pour connaître les temps à réaliser Objectif : Valider les 3 tests |
| Dimanche 01 | Repos | | |

Préparation Physique sur 5 semaines



| SEMAINE 5 (02 au 08 Septembre 2024) | | | |
|--|---|---------------------------------|--|
| Lundi 02 | Repos | | |
| Mardi 03 | 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 04 | Repos | | |
| Jeudi 05 | Prophylaxie Vitesse – Vivacité Appuis | Intensité Max. En gymnase | Circuit training prévention blessure Répétition de sprints sur 10, 20 et 30m (course avant et pas-chassés) + travail d'appui et de changement de direction |
| Vendredi 06 | Repos | | |
| Samedi 07 | Repos | | |
| Dimanche 08 | Tests Physiques en gymnase (infos à venir sur PV CRA) + AG à Tola Vologe | | |

Tests Physiques Arbitres Futsal Ligue



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 performance 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

Tests Physiques Arbitres Futsal Ligue

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.
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 Arbitres Futsal Ligue

Vitesse



Tests Physiques Arbitres Futsal Ligue

CODA

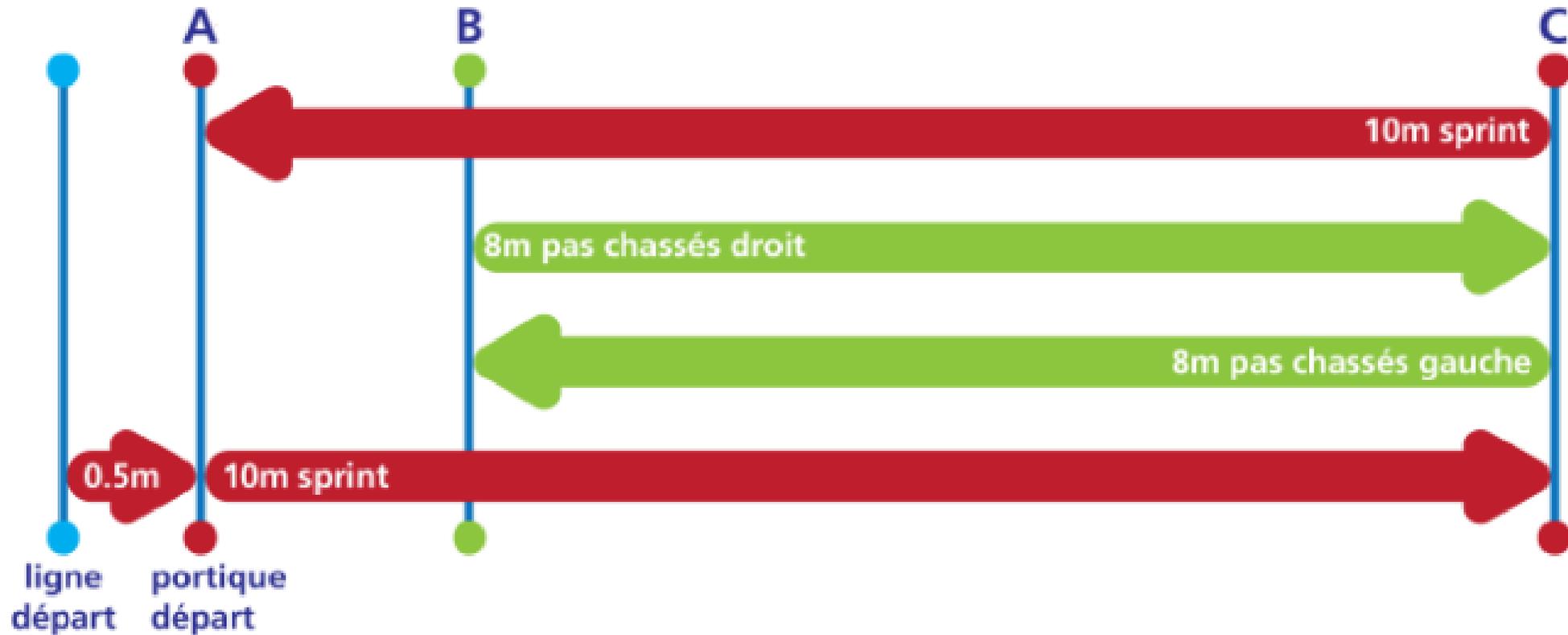


Procédure :

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.

Tests Physiques Arbitres Futsal Ligue

CODA



Tests Physiques Arbitres Futsal Ligue

ARIET

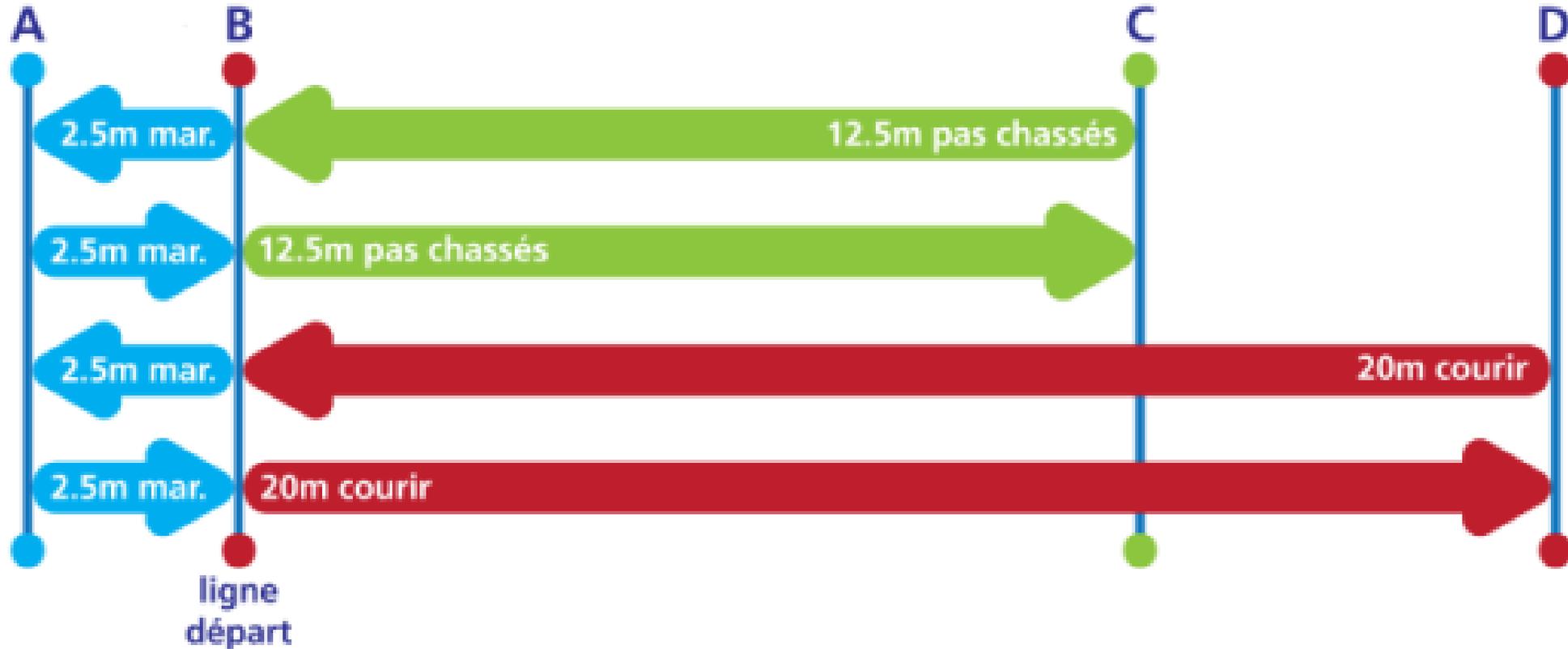


Procédure :

1. 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.
2. Les arbitres doivent prendre le départ debout. Ils doivent réaliser la séquence suivante au rythme dicté par le fichier audio.
 - a. courir 20 m (B-D), faire demi-tour et courir 20 m (D-B) ;
 - b. marcher 2,5 m (B-A), faire demi-tour et marcher 2,5 m (A-B) ;
 - c. pas chassés sur 12,5 m (B-C) et pas chassés sans se tourner sur 12,5 m (C-B) ;
 - d. marcher 2,5 m (B-A), faire demi-tour et marcher 2,5 m (A-B).
3. 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 (en distance et en temps).
4. 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 matérialisé par un carton jaune. Si un arbitre arrive en retard une deuxième fois, il est éliminé du test par le responsable.
5. En tout état de cause, un arbitre ne réalisant pas la totalité de la distance concernée par le palier à atteindre sera éliminé et considéré comme n'ayant pas réussi le test.

Tests Physiques Arbitres Futsal Ligue

ARIET





LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
DE FOOTBALL

Bonne préparation à toutes et tous !!