



LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
DE FOOTBALL

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

Arbitres Groupe FFF Centraux (Féminines et Masculins)

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	Allure SDS (Voir test SDS ci-dessous pour distances)	Réaliser le test SDS en intégralité (se reporter à la description ci-dessous pour mise en place)
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 SDS (Mesurer votre distance à parcourir)	15'' course allure SDS / 15'' repos statique (2 x 10 min avec le premier en ligne droite et le second en aller-retour) 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 FFF Centraux



Propositions – Centraux-ales

Cat.	Vitesse	Aérobie
F1	6''00	SDS : 60 / 72
F2	6''05	SDS : 59 / 71
F3	6''10	SDS : 58 / 70
F4	6''15	SDS : 57 / 69
F5-JAF-cand	6''20	SDS : 56 / 68
FFE1	6''40	SDS : 54 / 64
FFE2	6''50	SDS : 53 / 63
FFE3-JAFFE-cand	6''60	SDS : 52 / 62



Tests Physiques - Vitesse



Procédure :

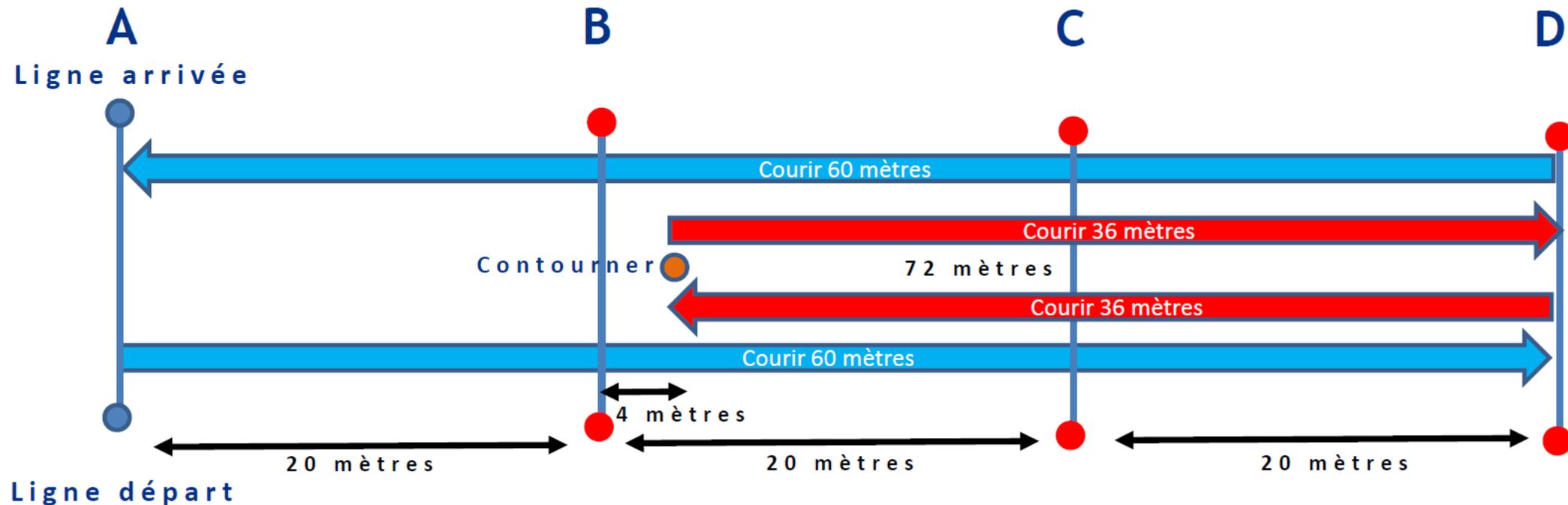
1. Des portiques de chronométrage électronique (cellules photoélectriques) doivent être utilisés pour chronométrer les sprints. Les portiques de chronométrage doivent être positionnés à une hauteur maximale de 100 cm. Faute de portiques de chronométrage, les temps des sprints devront être pris par un 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 - SDS



Le Simple Double Simple



Cand F5 et JAF => 56 mètres en ligne droite et 34 mètres en aller-retour
Cand FFE3 et JAFFE => 52 mètres en ligne droite et 31 mètres en aller-retour

Tests Physiques - SDS



TEST – S.D.S – H.I.I.T (High Intensity Interval Test)

Procédure :

1. Les plots doivent être installés comme dans le schéma ci-dessous de manière à constituer un couloir. La distance entre A et B est de X mètres. La distance entre B et C est de X mètres. La distance entre C et D est de X mètres. Une coupelle est également positionnée à X mètres de A dans l'axe du couloir.
2. Les arbitres doivent réaliser la séquence suivante au rythme dicté par le fichier audio.
 - a. courir X mètres (A-D) durant **12** secondes, stopper sa course, se retourner et récupérer durant **6** secondes.
 - b. Courir X mètres en aller-retour (D-P-D) durant **16** secondes , stopper sa course, se retourner et récupérer durant **6** secondes.
 - c. courir X mètres (D-A) durant **12** secondes, stopper sa course, se retourner et récupérer durant **24** secondes
 - d. Répéter ces 3 courses 5 fois, ce qui constitue le Bloc 1 du Test.

X est à calculer en fonction des distances que vous devez parcourir

Tests Physiques - SDS



TEST – S.D.S – H.I.I.T (High Intensity Interval Test)

3. Le fichier audio du S.D.S (High Intensity Interval Test) avec récupération 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.

Ainsi ils doivent répéter 3 blocs de 5 répétitions, entrecoupés de 1 minute de récupération entre chacun de ces blocs.

4. Les arbitres prennent le départ debout, avec le pied avant sur la ligne (A). Les arbitres doivent toucher la ligne d'arrivée (D) avec un pied. Si un arbitre part avant le signal ou ne pose pas un pied sur la ligne (D) ou ne revient pas à la ligne (A) dans le temps imparti, il reçoit un avertissement clair matérialisé par un carton jaune par le Directeur de test. Si un arbitre part avant le signal ou ne pose pas un pied sur la ligne (D) ou ne revient pas à la ligne (A) une seconde fois dans le temps imparti, il est éliminé du test par le Directeur du Test.

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.



LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
DE FOOTBALL

Bonne préparation à toutes et tous !!