



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			
<b>Lundi 29</b>	Piste athlétisme ou terrain	100% VMA	<b>*Test VMA (6 min en continu)</b>
<b>Mardi 30</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 30 min
<b>Mercredi 31</b>	Repos		
<b>Jeudi 01</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
<b>Vendredi 02</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
<b>Samedi 03</b>	Repos		
<b>Dimanche 04</b>	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			
<b>Lundi 05</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 40 min
<b>Mardi 06</b>	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 20 min
<b>Mercredi 07</b>	Repos		
<b>Jeudi 08</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 45 min
<b>Vendredi 09</b>	<b>Prophylaxie*</b> 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
<b>Samedi 10</b>	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 25 min
<b>Dimanche 11</b>	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			
<b>Lundi 12</b>	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
<b>Mardi 13</b>	Fartlek	65% / 95% VMA	50'' Footing / 10'' course soutenue (25 min)
<b>Mercredi 14</b>	Repos		
<b>Jeudi 15</b>	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 30 min
<b>Vendredi 16</b>	Repos		
<b>Samedi 17</b>	Fartlek	65% / 95% VMA	45'' Footing / 15'' course soutenue (25 min)
<b>Dimanche 18</b>	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

# Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 4 du 19 au 25 Août 2024			
<b>Lundi 19</b>	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
<b>Mardi 20</b>	Fartlek	65% / 95% VMA	40'' Footing / 20'' course soutenue (25 min)
<b>Mercredi 21</b>	Repos		
<b>Jeudi 22</b>	PMA*	95% VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 8 min) Récupération : 3 min passive
<b>Vendredi 23</b>	Repos		
<b>Samedi 24</b>	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 45 min
<b>Dimanche 25</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 26 Août au 01 Septembre 2024			
<b>Lundi 26</b>	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
<b>Mardi 27</b>	PMA	100 % VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 9 min) Récupération : 3 min passive
<b>Mercredi 28</b>	Repos		
<b>Jeudi 29</b>	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
<b>Vendredi 30</b>	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)
<b>Samedi 31</b>	Repos		
<b>Dimanche 01</b>	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

# Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 6 du 02 au 08 Septembre 2024			
<b>Lundi 02</b>	Repos		
<b>Mardi 03</b>	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
<b>Mercredi 04</b>	Repos		
<b>Jeudi 05</b>	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
<b>Vendredi 06</b>	AG Arbitres Groupe FFF + ER en soirée + Tests Physiques		
<b>Samedi 07</b>	AG Arbitres Ligue Séniors à Tola Vologe + Match		
<b>Dimanche 08</b>	Repos		

# Tests Physiques Groupe FFF Centraux



## Propositions – Centraux-ales

Cat.	Vitesse	Aérobic
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 :

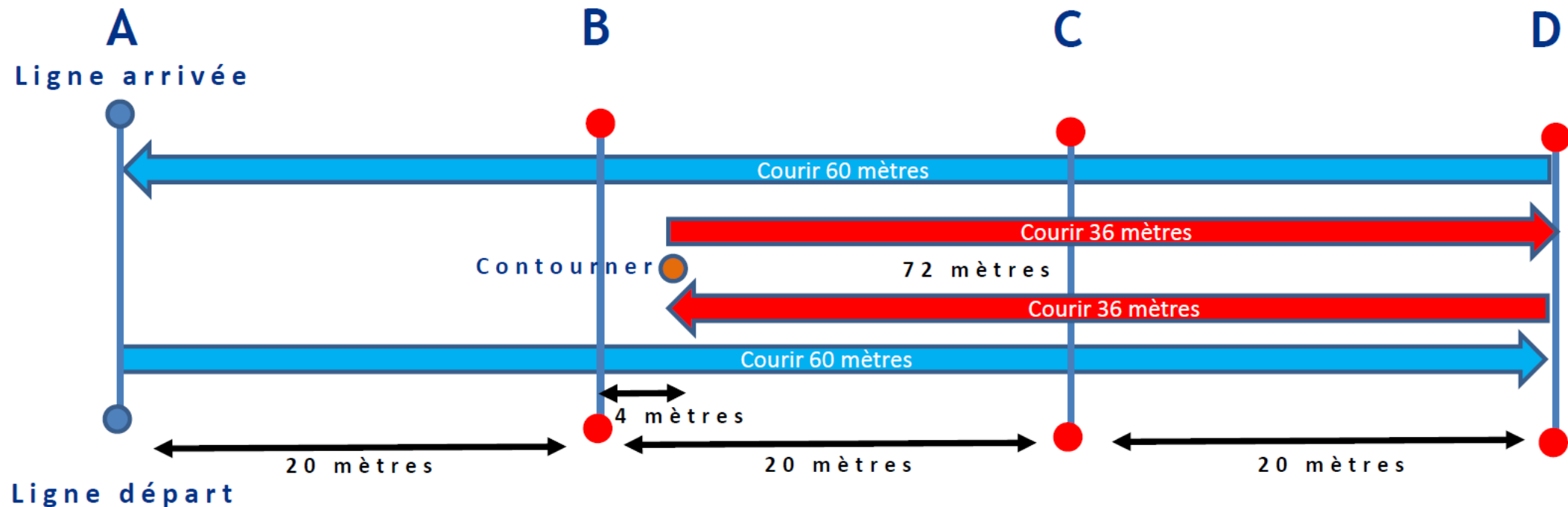
1. Des portiques de chronométrage électronique (cellules photoélectriques) doivent être utilisés pour chronométrer les sprints. Les portiques de chronométrage doivent être positionnés à une hauteur maximale de 100 cm. Faute de portiques de chronométrage, les temps des sprints devront être pris par un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