



LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
DE FOOTBALL

Préparation Physique de début de saison

+ Tests Physiques Vendredi 6 Septembre (AAR1P et AA Fem P)

Samedi 7 Septembre (AAR1 et AAR2)

Groupe AAR1 et AAR2 + AAR1P et AA Fem P

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

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

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	PMA*	95% VMA	Effectuer 10 allers-retours (ligne de but - ligne SDR) avec 5'' de récup passive (1 course avant et 1 course pas-chassés) (x 4) Récupération : 3 min passive
Mercredi 21	Repos		
Jeudi 22	Prophylaxie Vitesse – Vivacité Appuis	Intensité Max.	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 23	Repos		
Samedi 24	Fartlek	65% / 95% VMA	40'' Footing / 20'' course soutenue (25 min)
Dimanche 25	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 5 du 26 Août au 01 Septembre 2024			
Lundi 26	PMA	100% VMA	Effectuer 15 allers-retours (ligne de but - ligne SDR) avec 5" de récup passive (1 course avant et 1 course pas-chassés) (x 3) Récupération : 4 min passive
Mardi 27	Repos		
Mercredi 28	Prophylaxie Vitesse – Vivacité Appuis	Intensité Max.	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 29	Repos		
Vendredi 30	PMA	Allure CODA / Sprints / ARIET	Se reporter aux tests ci-dessous pour connaître les temps à réaliser Objectif : Valider les 3 tests
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	100% VMA	Effectuer 20 allers-retours (ligne de but - ligne SDR) 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.	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	AG Groupe FFF + Tests Physiques AAR1P	
Samedi 07	AG Arbitres Ligue Séniors à Tola Vologe + Tests Physiques AAR1/AAR2		
Dimanche 08	Repos ou match		

Tests Physiques Arbitres AAR1 et AAR2 + AAR1P et AA Fem P



ASSISTANTS	CODA (x 2)	Sprint (x 2)	ARIET
AAR1P	10 ^{''}	4 ^{''} 70	16-3
AAR1	10 ^{''} 20	4 ^{''} 80	14.5-3
AAR2	10 ^{''} 40	4 ^{''} 90	14.5-3

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

Tests Physiques Arbitres AAR1 et AAR2 + AAR1P et AA Fem P



CODA

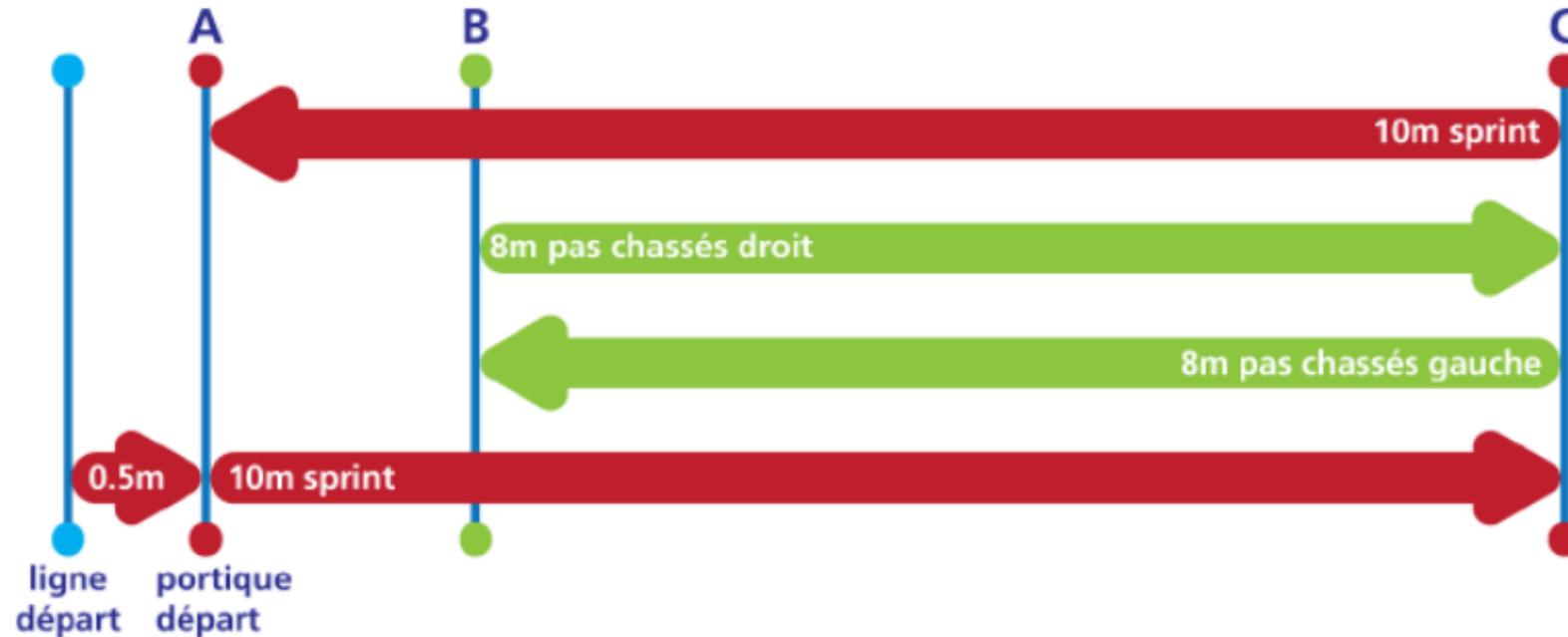
Procédure :

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 assistants doivent s'aligner, drapeau en main, 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 assistant est autorisé à partir.
5. Les arbitres assistants 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. Les arbitres assistants doivent réussir deux séries du test CODA. En cas d'échec à l'une des deux séries, l'arbitre se voit accorder un troisième essai, immédiatement après le deuxième.
7. Si un arbitre assistant chute ou trébuche, il se voit accorder un essai supplémentaire.
8. Si un arbitre assistant échoue sur deux de ses trois essais, il n'a pas réussi le test.
9. 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 AAR1 et AAR2 + AAR1P et AA Fem P



CODA



AAR1P : 10 / AA Fem P : 11.10 / AAR1 : 10.20 / AAR2 : 10.40

2 essais à valider (1 joker)

Tests Physiques Arbitres AAR1 et AAR2 + AAR1P et AA Fem P Sprints



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 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 30 m. La « ligne de départ » doit être tracée 1,5 m avant le « portique de départ ».
3. Les arbitres assistants 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 assistant est autorisé à partir.
4. Les arbitres assistants ont droit à 90 secondes de récupération maximum entre chacun de leurs deux sprints de 30 m. Pendant la phase de récupération, les arbitres assistants doivent regagner le départ en marchant.
5. Si un arbitre assistant chute ou trébuche, il se voit accorder un essai supplémentaire (1 essai = 1 x 30 m)
6. Si un arbitre assistant échoue sur l'un des deux essais, il se voit accorder un troisième essai immédiatement après le deuxième. Si un arbitre assistant 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 AAR1 et AAR2 + AAR1P et AA Fem P



Sprints



AAR1P : 4.70 / AA Fem P : 5.20 / AAR1 : 4.80 / AAR2 : 4.90

2 essais à valider (1 joker)

Tests Physiques Arbitres AAR1 et AAR2 + AAR1P et AA Fem P



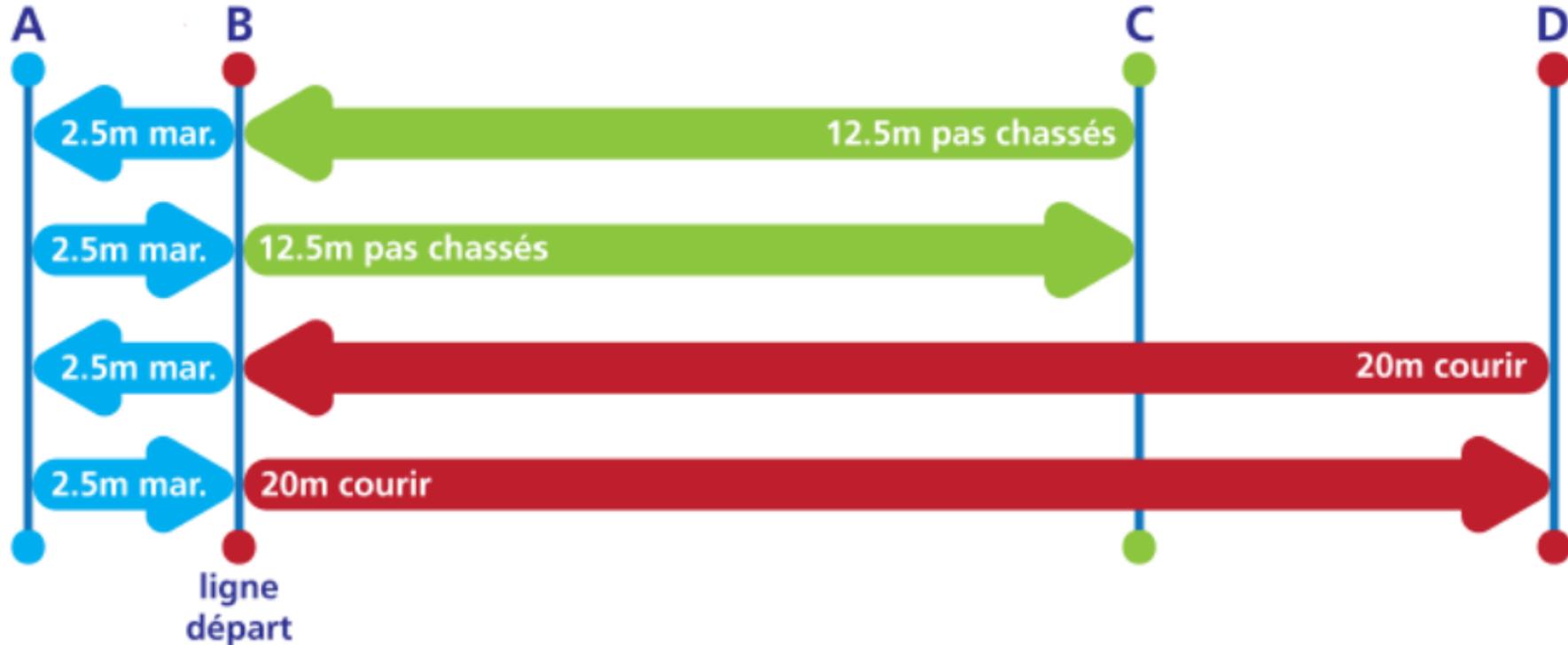
ARIET

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 assistants 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 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 assistants doivent tenir le rythme imposé par le fichier audio jusqu'à atteindre le niveau recommandé (en distance et en temps).
4. Les arbitres assistants prennent le départ debout, avec le pied avant sur la ligne (B). Les arbitres assistants doivent poser un pied sur les lignes de demi-tour (C et D). Si un arbitre assistant 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 de la part du responsable de test. Si un arbitre assistant 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 AAR1 et AAR2 + AAR1P et AA Fem P



ARIET



AAR1P : 16-3 / AA Fem P : 14-5 / AAR1 : 14.5-3 / AAR2 : 14.5-3



LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
DE FOOTBALL

Bonne préparation à toutes et tous !!