



LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES  
DE FOOTBALL

# PROGRAMME PP PRE-SAISON 2026/2027

# Programmation générale



Semaines	Contenu
<b>Semaine 1</b> <i>du 20/07/2026 au 26/07/2026</i>	-Aérobie -Travail continu
<b>Semaine 2</b> <i>du 27/07/2026 au 02/08/2026</i>	-Aérobie -Travail continu
<b>Semaine 3</b> <i>du 03/08/2026 au 09/08/2026</i>	-Travail continu -Intermittent long
<b>Semaine 4</b> <i>du 10/08/2026 au 16/08/2026</i>	-Intermittent court -Préparation Test (SDS / ARIET)
<b>Semaine 5</b> <i>du 17/08/2026 au 23/08/2026</i>	-PMA -Vitesse/vivacité
<b>Semaine 6</b> <i>du 24/08/2026 au 30/08/2026</i>	-Préparation Test (SDS/ ARIET+CODA+Sprint) -Vivacité/Changement de direction/Fréquence appuis



# Semaine 1

## du 20/07/2026 au 26/07/2026

Séance	Contenu
<b>Séance 1</b>	-Déverrouillage -Footing: 30' avec objectif entre 6-8km
<b>Séance 2</b>	-Echauffement -Test VMA 6' -Renforcement musculaire (30''/30'') : 3 tours avec R'=1'30
<b>Séance 3</b>	-Déverrouillage -Footing : 45' à 65% de VMA
<b>Séance 4</b>	-Activité libre (vélo, natation, tennis, randonnée, etc...) ou match amical



# Semaine 2

## du 27/07/2026 au 02/08/2026

Séance	Contenu
<b>Séance 1</b>	-Déverrouillage -Renforcement musculaire (30 ''/15'') : 3 tours avec R'=1'30
<b>Séance 2</b>	-Echauffement (15') -Footing : 3x10' à 75% de VMA avec R'=3'
<b>Séance 3</b>	-Echauffement (15') -Footing: 2x20' à 70% de VMA avec R'=3'
<b>Séance 4</b>	-Activité libre (vélo, natation, tennis, randonnée, etc...) ou match amical



# Semaine 3

## du 03/08/2026 au 09/08/2026

Séance	Contenu
<b>Séance 1</b>	-Déverrouillage -Renforcement musculaire (45''/30'') : 3 tours avec R'=1'30
<b>Séance 2</b>	-Echauffement (15') -Footing: 2x15' à 75% de VMA avec R'=3' en récupération active
<b>Séance 3</b>	-Echauffement (15') -Effectuer 2 blocs , 1 bloc: 15' à 80% de VMA avec R'=3'
<b>Séance 4</b>	-Activité libre (vélo, natation, tennis, randonnée, etc...) ou match amical



# Semaine 4

## du 10/08/2026 au 16/08/2026

Séance	Contenu
<b>Séance 1</b>	-Déverrouillage -Renforcement musculaire (45'/15''): 3 tours avec R'=1'30
<b>Séance 2</b>	-Echauffement (15') 3 blocs de 8' avec R'=2'30 entre les blocs: <ul style="list-style-type: none"><li>• Intermittent: 30''/ 30'' à 90% de VMA</li></ul>
<b>Séance 3</b>	-Echauffement (15') -2 blocs de SDS avec R'=4' ou ARIET 2 blocs avec R'=4'(de 10 à 13.5.8)
<b>Séance 4</b>	-Activité libre (vélo, natation, tennis, randonnée, etc...) ou match amical



# Semaine 5

## du 17/08/2026 au 23/08/2026

Séance	Contenu
<b>Séance 1</b>	-Déverrouillage -Renforcement musculaire (40''/10'') : 3 tours avec R'=1'30 -2 blocs de 4' avec R'=2': <ul style="list-style-type: none"><li>• Intermittent: 15''/ 15'' à 100% de VMA</li></ul>
<b>Séance 2</b>	-Vitesse/Vivacité
<b>Séance 3</b>	-3 blocs de 5' avec R'=3' entre les blocs: <ul style="list-style-type: none"><li>• Intermittent: 10''/ 20'' à 110% de VMA</li></ul>
<b>Séance 4</b>	-Activité libre (vélo, natation, tennis, randonnée, etc...) ou match amical



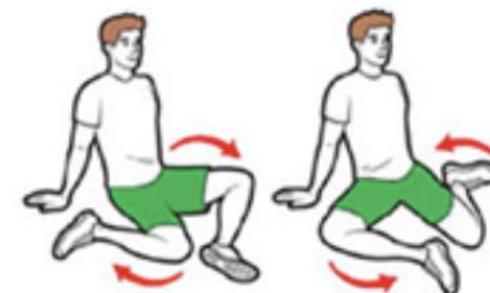
# Semaine 6

## du 24/08/2026 au 30/08/2026

Séance	Contenu
<b>Séance 1</b>	-Déverouillage -Renforcement musculaire (1'/15''): 3 tours avec R'=2'
<b>Séance 2</b>	-SDS avec 2 blocs ou ARIET+CODA+Sprint
<b>Séance 3</b>	Changement de direction/Fréquence d'appuis
<b>Séance 4</b>	-Activité libre (vélo, natation, tennis, randonnée, etc...)

# Déverouillage

3 séries de 10 répétitions/ exercice



# Renforcement musculaire



Pont



Pompes



Abdo



Burpees



Squat



Montée genou dynamique

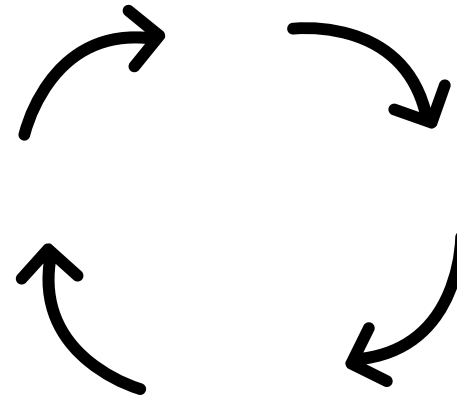


Fentes latérales

Fente sautée

Talon-fesse dynamique

Mountain Climber



# Renforcement musculaire



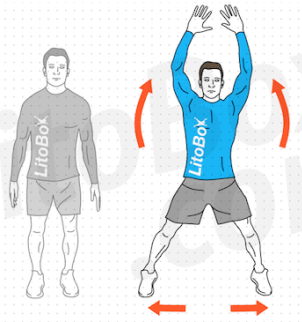
Gainage militaire



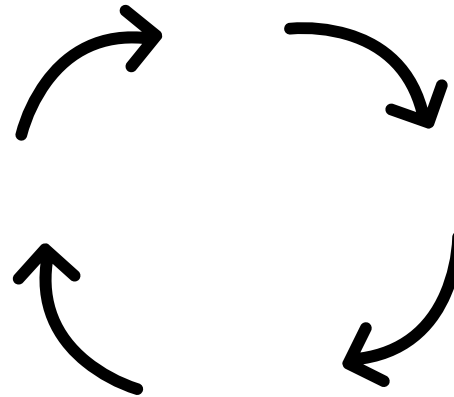
Superman



Bird dog



Jumping Jack

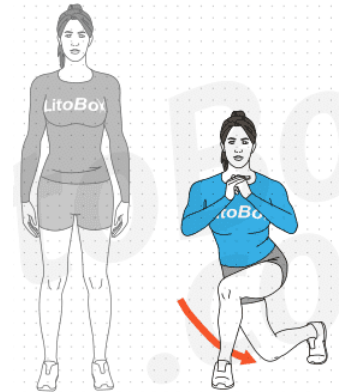


Marche de l'ours



Foulée bondissante

Fentes croisées



Good Morning

Saut vers l'avant





# Test 6'

- Le but du test est d'effectuer la plus grande distance pendant 6' à la vitesse maximale
- Le plus simple est de courir autour d'une piste ou vous pouvez utiliser une montre GPS
- La distance que vous effectuez sera converti en VMA selon les tableaux suivants

Distance	VMA	Distance	VMA	Distance	VMA	Distance	VMA
1200 mètres	12 km/h	1420 mètres	14,2km/h	1640 mètres	16,4 km/h	1860 mètres	18,6 km/h
1220 mètres	12,2 km/h	1440 mètres	14,4 km/h	1660 mètres	16,6 km/h	1880 mètres	18,8 km/h
1240 mètres	12,4 km/h	1460 mètres	14,6 km/h	1680 mètres	16,8 km/h	1900 mètres	19 km/h
1260 mètres	12,6 km/h	1480 mètres	14,8 km/h	1700 mètres	17 km/h	1920 mètres	19,2 km/h
1280 mètres	12,8km/h	1500 mètres	15 km/h	1720 mètres	17,2 km/h	1940 mètres	19,4 km/h
1300 mètres	13 km/h	1520 mètres	15,2 km/h	1740 mètres	17,4 km/h	1960 mètres	19,6 km/h
1320 mètres	13,2 km/h	1540 mètres	15,4 km/h	1760 mètres	17,6 km/h	1980 mètres	19,8 km/h
1340 mètres	13,4 km/h	1560 mètres	15,6 km/h	1780 mètres	17,8 km/h	2000 mètres	20 km/h
1360 mètres	13,6 km/h	1580 mètres	15,8 km/h	1800 mètres	18 km/h	2020 mètres	20,2 km/h
1380 mètres	13,8 km/h	1600 mètres	16 km/h	1820 mètres	18,2 km/h	2040 mètres	20,4 km/h
1400 mètres	14 km/h	1620 mètres	16,2 km/h	1840 mètres	18,4 km/h	2060 mètres	20,6 km/h



# Distance de course

Calcul de la distance pour un 30''/30'' à 100% de VMA

- $\text{Distance} = (30 * \text{palier de VMA}) / 3,6$
- Exemple pour une VMA à 15:  $\text{Distance} = (30 * 15) / 3,6 = 125$  mètres

Calcul de la distance pour un footing de 45' à 65% de VMA

- $\text{Distance} = (2700 * 0,65 * \text{palier de VMA}) / 3,6$  ( $2700 = 45 * 60$ )
- Exemple pour une VMA à 15:  $\text{Distance} = (2700 * 0,65 * 15) / 3,6 = 7312$  mètres

Sinon voici un lien qui vous calcul vos distances en fonction de la VMA et du temps :

<https://athlete-endurance.com/outil-running/tableau-des-temps-distances-en-fonction-dela-vma>



# Vitesse/Vivacité/Appuis

## Echauffement

- Déverrouillage
- Gamme (montée-genoux, talon-fesse, pas chassé, pas croisé, patte d'oie, course arrière, etc..)
- Etirement activo-dynamique
- Accélération progressive

**Séance:** Effectuer 3 à 4 séries de 4 à 5 répétitions par exercice

\*Travail de la vitesse de démarrage : Sur 5-10 mètres

Franchissement de haies, Appuis dans des cerceaux, départ à genou, foulées bondissantes, tomber vers l'avant puis accélérer, Sauts vers l'avant, appuis unipodaux

\*Travail de la vitesse de réaction : Sur 10-15 mètres

Pour déclencher le départ varier les signaux visuels, signaux sonores et les positions de départ (assis, accroupis, allongé)

\*Travail vitesse de course : varier les distances et les trajectoires sur 15-20 mètres

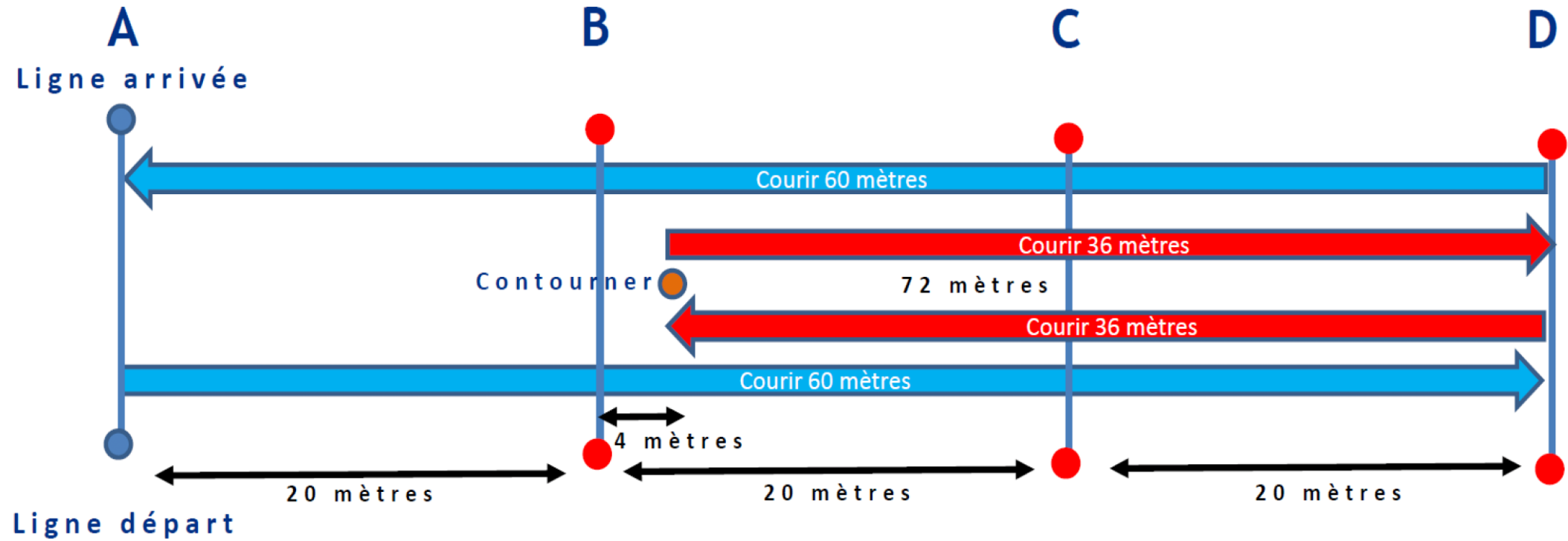
Travail en navette, en zigzag, en courbe ou arrondi, en fréquence (tipping) et en amplitude (allonger les foulées)



LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES  
DE FOOTBALL

CENTRAUX

# SDS





## Procédure :

Les arbitres doivent réaliser la séquence suivante au rythme dicté par le fichier audio.

### ***Un bloc est constitué des étapes suivantes :***

- a. Parcourir la totalité de la distance entre la ligne de départ et la ligne d'arrivée en **12 secondes maximum**, stopper sa course, se retourner et récupérer durant 6 secondes.
- b. Parcourir la totalité de la distance aller/retour entre la ligne d'arrivée et le plot « P », en contournant celui-ci, en **16 secondes maximum**, stopper sa course, se retourner et récupérer durant 6 secondes.
- c. Parcourir la totalité de la distance entre la ligne d'arrivée et la ligne de départ en **12 secondes maximum**, stopper sa course, se retourner et récupérer durant 24 secondes.
- d. Ainsi ils doivent répéter 2 ou 3 blocs de 5 répétitions, entrecoupés de 1 minute et 12 secondes de récupération entre chacun de ces blocs.

-Chaque arbitre doit réaliser 2 blocs en respectant les temps et distances imposés pour réussir le test.



# SDS

-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.

-Les arbitres prennent le départ debout, avec le pied avant sur la ligne de départ. Les arbitres doivent toucher la ligne d'arrivée avec un pied. Si un arbitre part avant le signal ou ne pose pas un pied sur la ligne d'arrivée ou ne revient pas à la ligne de départ 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'arrivée ou ne revient pas à la ligne de départ une seconde fois dans le temps imparti, il est éliminé du test par le Directeur du Test.

-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.

# SDS

	Distances
R1P/R2P/R3P (3 blocs)	56-34 m
R1 (2 blocs)	54-32m
R2 /JAL/Candidat JAL (2 blocs)	53-31,5m
R3/ Candidat R3 (2 blocs)	52-31m
Féminines (2 blocs)	50-30m



# 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.





# Vitesse

Catégories	Temps
R1 P/ R2 P/ R3 P	6.1



LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES  
DE FOOTBALL

# ASSISTANTS



# 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 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/chronométrateurs 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.



# Vitesse



Catégories	Temps (secondes)
AAR1/AAR1P	4.80
AAR2	4.90
AAR3	5,00
AASSE	5,10



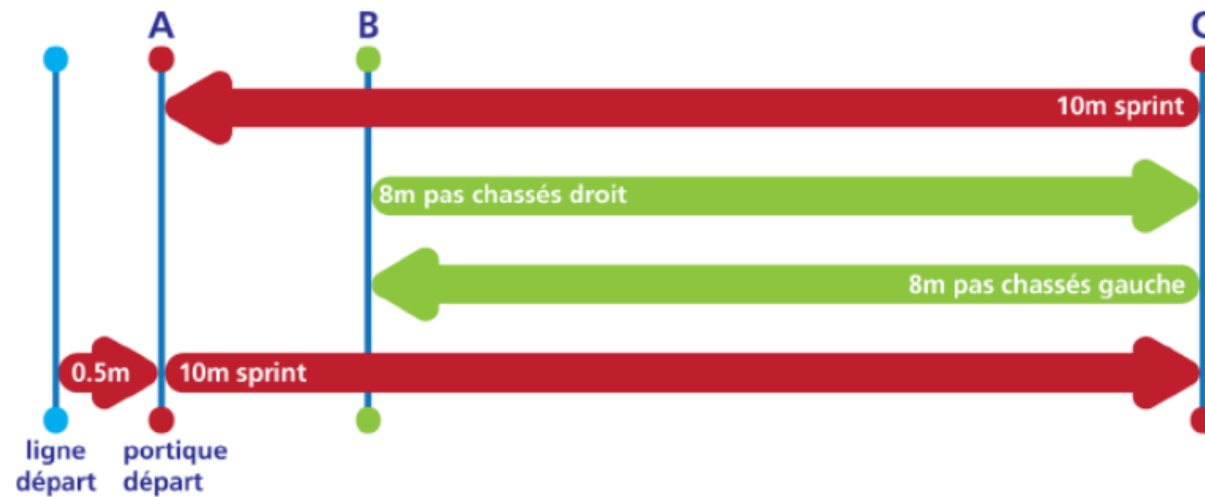
# CODA

## 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.



# CODA



Catégories	Temps (secondes)
AAR1P	10.10
AAR1	10.20
AAR2	10.40
AAR3	10,40
AAFFE	11,00

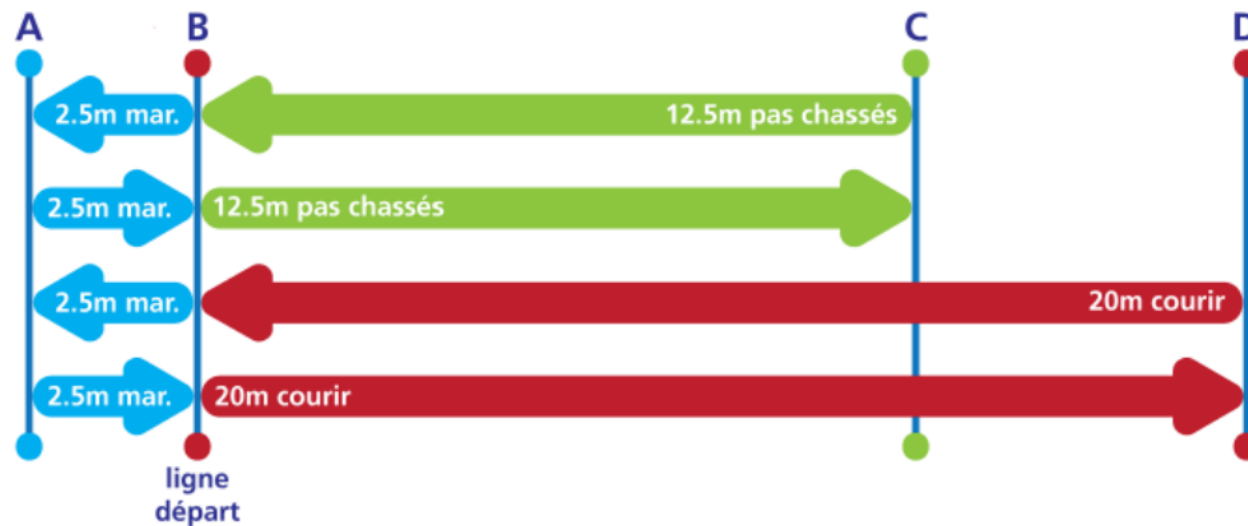


# ARIET

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.



# ARIET



Catégories	Palier
AAR1P	16-2
AAR1/AAR2	14.5-3
AAR3	14.0-2
AAFFE	13.5-8