

## Préparation physique des Arbitres

### Saison 2017/2018

Préparer ses Tests Physiques de début de saison  
+ Entretien des qualités physiques durant la saison

1. Avant-propos .....	2
2. Quelques notions de base.....	3
3. Préparation précompétitive (en vue des Tests Physiques) .....	6
4. Tests Physiques (TAISA et Vitesse) <i>modification juin 2017</i> .....	10
5. Et après ? : Période de compétition.....	13
6. Exemples de séances PMA et Vitesse-Vivacité.....	15
7. Période de trêve .....	<a href="#">19</a>
8. Diététique & Hygiène de vie .....	21



**3, 2, 1... PARTEZ !!!**



## 1. Avant-propos

La préparation physique est un élément indispensable pour tout sportif qui souhaite pratiquer une activité régulière de compétition. C'est un des moments « phare » d'une saison, puisqu'elle conditionne en grande partie la capacité du sportif à pouvoir être « performant » tout au long de la saison.

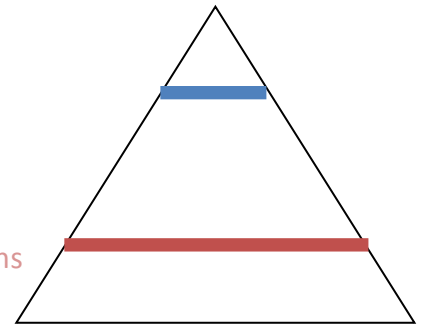
La préparation physique de début de saison constitue « le réservoir » d'énergie pour la saison à venir, et plus cette préparation sera optimale, plus le réservoir sera important.

Concrètement, la préparation physique est un moment difficile à passer, mais permet ensuite de simplement entretenir tout le potentiel acquis, au fil de la saison.

Voyons tout cela sur un schéma :

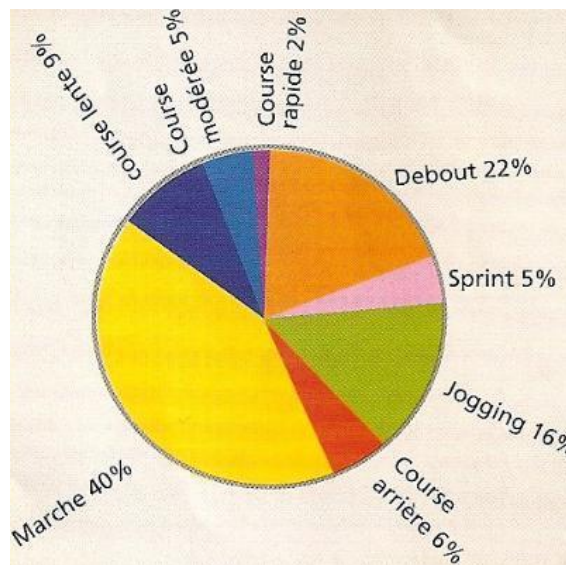
Bonne préparation physique = Réservoir important d'énergie disponible pour les matchs

Faible préparation physique = Réservoir faible d'énergie et donc capacité limitée pour les matchs



Enfin, il faut savoir que le réservoir va se remplir chaque semaine (jusqu'au niveau atteint avec la préparation de début de saison), mais il faut pour cela respecter quelques principes, que nous verrons dans le paragraphe 5 de ce document.

Pour information, voici un aperçu des différentes courses effectuées par un arbitre de football au cours d'un match, en moyenne (les pourcentages peuvent différer en fonction de l'arbitre mais aussi du match) :





## 2. Quelques notions de base

Si l'on tape « préparation physique » sur internet, on peut trouver beaucoup d'articles avec beaucoup de termes qui, pour les non initiés, peut quelque peu faire peur. Nous allons voir ici, comment nous pouvons vulgariser quelques notions importantes à connaître, pour pouvoir comprendre ce que l'on travaille et pourquoi on le travaille surtout !

**VMA, PMA, Fartlek, Fractionné ou courses intermittentes, FC max, Vitesse-Vivacité, gainage ou encore étirements activo-dynamiques**, autant de notions omniprésentes dans la préparation physique, mais qui sont parfois mal comprises et qui ne permettent donc pas d'obtenir l'effet escompté.

Avant de parler de l'entraînement précompétitif, il convient de définir les notions importantes (exercices) pour mieux comprendre le but recherché lorsque l'on travaille un type d'exercice particulier.

**VMA = Vitesse Maximale Aérobie** = Vitesse de course la plus élevée que l'on peut maintenir pendant 5-6 minutes, en course continue.

Paramètre essentiel à développer pour l'arbitre de football, car plus cette VMA sera élevée, moins l'arbitre se fatiguera en courant à des vitesses élevées, donc il sera lucide plus longtemps pour juger les actions de jeu.

Tous les protocoles d'entraînement sont exprimés avec des % de **VMA**. Mais cela implique qu'**il faut d'abord connaître sa VMA qui sera exprimée en km/h**.

Pour cela, il suffit de réaliser un test continu de 6 min (qui consiste à courir pendant 6 minutes autour d'une piste en essayant de faire le maximum de distance, mais attention à ne pas partir trop vite, et à surtout bien s'échauffer avant le test). Il suffit ensuite de convertir la distance parcourue en km/h, de la façon suivante :

**Ex : Pour 1450 m parcourus en 6 minutes, votre VMA sera de 14,5 km/h (ne compter que par palier de 50m / si vous êtes à 1475 m, compter 1450).**

**Il vous faut ensuite reporter votre valeur de VMA, dans le tableau de calcul excel.**

**PMA = Puissance Maximale Aérobie** = Capacité de l'arbitre à pouvoir enchaîner des courses à intensité élevée (proche ou supérieur à 100% de la VMA). **PMA = Puissance aérobie.**

On écoute souvent parler des « séances de PMA », c'est en effet pour développer (début de saison) ou maintenir (en cours de saison) la VMA.

Les séances de PMA se caractérisent par des efforts intenses (100% de la VMA ou plus), courts et répétés. Cela permet de travailler à des intensités élevées, plus longtemps, ce qui entraîne la VMA de l'arbitre et par conséquent, lui permettra de pouvoir répondre aux sollicitations intenses du jeu, tout au long de la partie, sans baisse de niveau.



**Fartlek** = Type d'entraînement où l'on court en continu, en milieu naturel (fôret, parcours de santé, bord de mer, petits chemins de terre ou même route, mais **pas de piste d'athlétisme**) et où l'on alterne avec de la course type jogging et des instants plus ou moins longs de changements de rythme (course à intensité élevée). Très utile en début de saison pour éviter la monotonie des entraînements sur piste plusieurs fois dans la semaine.



**Fractionné ou courses intermittentes** = enchaînement de temps de course et de temps de récupération alternés. On parle souvent de 30/30, 15/15 => le 1<sup>er</sup> chiffre correspond au temps de course, et le second au temps de récupération, en secondes.

La récupération peut être active (en trottinant ou marchant) ou passive (en restant statique), au choix.

Ici, il est important de répéter un certain nombre de fois l'effort et que ce dernier soit à une intensité élevée (proche ou supérieur à 100% de la VMA), pour que l'entraînement soit efficace (exemple : ((12 x 30/30) x 2) avec 5 min de récup entre chaque série).

Il est important de travailler dans ce type d'effort, avec un nombre de répétitions et avec plusieurs séries, car l'objectif du fractionné est de pouvoir travailler plus longtemps à une intensité élevée, dans le but d'augmenter la VMA.

**FC max = Fréquence Cardiaque Maximale** = Nombre de pulsations maximal par minute.

FC max est généralement atteint à effort maximal ou après plusieurs minutes (5 en général) passées à courir à 100% de la VMA.

On associe souvent 100% de la VMA (ou VMA) à FC max, donc certains protocoles d'entraînement peuvent s'exprimer en pourcentages de FC max.

**Vitesse-Vivacité** = Séance à dominante de courses rapides et explosives (court et intense).

Il faut cependant bien dissocier les 2, à savoir que la vivacité se travaille en associant des exercices techniques à des courses en sprint, alors que la vitesse se travaille purement par des sprints.

Pour l'arbitre, il est important de mettre plus l'accent sur la vivacité, en travaillant à la fois la prise d'informations, les appuis et des sprints. Nous verrons un exemple de séance par la suite.

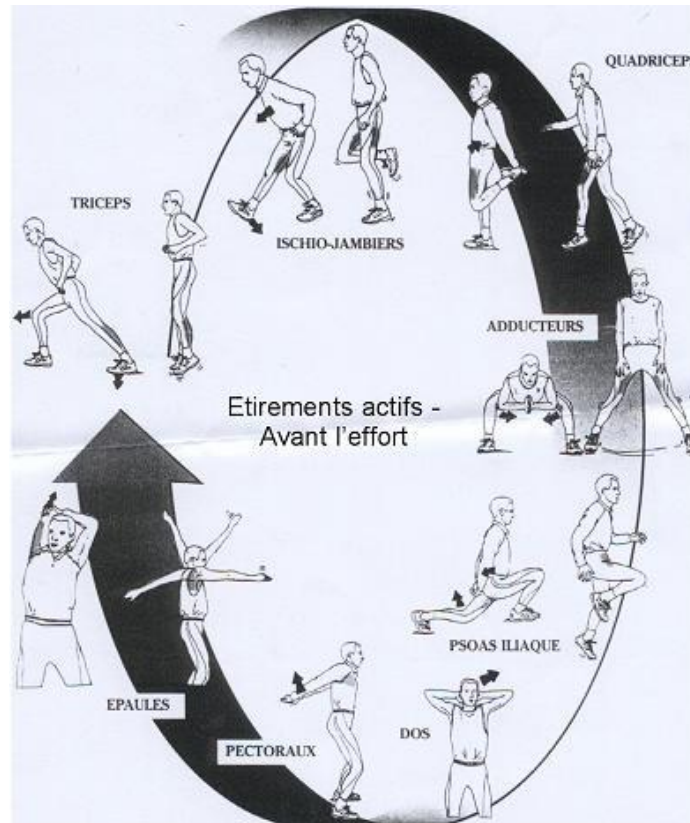
**Gainage et renforcement musculaire** = essentiel à la fin de chaque séance, surtout en période de préparation physique. De nombreux exercices simples et efficaces existent, mais attention à bien respecter certains principes fondamentaux que nous verrons dans la suite du document. Le renforcement musculaire permettra à l'arbitre de gagner en tonicité corporelle et donc d'être plus efficace dans sa course, tout en consommant moins d'énergie.



**Étirements activo-dynamiques** = étirements composés de 3 phases :

- 1 phase d'étirement du muscle (simple allongement) => 6 à 8 secondes
- 1 phase de contraction du muscle (indiqué par les flèches sur le schéma) => 6 à 8 secondes
- 1 phase de dynamisation du muscle => quelques répétitions rapides pour mettre le membre en mouvement (voir schéma ci-dessous)

Ceci est illustré par le schéma ci-dessous :



Ces étirements dits « activo-dynamiques », sont à effectuer entre la phase d'échauffement (réveil musculaire + jogging) et les accélérations, avant un match comme avant une séance d'entraînement. Le but est de préparer le muscle à l'effort en le dynamisant (augmentation de la température musculaire et activation neuromusculaire) pour éviter les blessures.

Attention de ne pas confondre avec les étirements dits « passifs », qui s'effectuent en fin de séance, dans le but d'étirer le muscle (pendant 30 secondes minimum) pour gagner en souplesse et pour favoriser le retour veineux, ce qui accélère la récupération.

Après avoir vu les notions importantes pour bien comprendre les tenants et aboutissants de la préparation physique, nous allons maintenant les mobiliser en vue de la préparation précompétitive d'un arbitre de football.

**Pour plus d'explications sur ces étirements spécifiques, veuillez consulter la vidéo sur l'échauffement d'avant-match, présente sur la plateforme Dartfish.**



### 3. Préparation précompétitive (en vue des Tests Physiques)

Cette période de la saison est peut-être la plus importante, car comme nous l'avons dit précédemment, elle conditionne les capacités athlétiques de l'arbitre pour la saison à venir.

#### Rappels :

- **Pas de VMA = Pas de préparation efficace**
- Chaque séance se compose :
  - D'un échauffement (5 à 10 min)
  - D'éducatifs de course (5 à 10 min)
  - D'étirements activo-dynamiques (5 min)
  - Du corps de la séance (Course continue, PMA, Vitesse-Vivacité)
  - Du renforcement musculaire (10 min)
  - D'étirements passifs (10 min)
- **Un match = une séance de PMA**

Pour être efficace, la préparation physique de début de saison doit s'étaler sur 6 semaines, pour que vous soyez prêt à la fin de la dernière semaine, à effectuer les Tests physiques ou votre premier match.

On travaille essentiellement sur 2 paramètres : augmenter la capacité aérobie de l'arbitre (pour pouvoir tenir tout le match) et augmenter la puissance (pour pouvoir courir de façon intense).



Voici un exemple de préparation physique sur 6 semaines :

SEMAINE 1 (24 Juillet au 30 Juillet 2017)			
<b>Lundi 24</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 30 min
<b>Mardi 25</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 30 min
<b>Mercredi 26</b>	Repos		
<b>Jeudi 27</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
<b>Vendredi 28</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
<b>Samedi 29</b>			
<b>Dimanche 30</b>	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures



SEMAINE 2 (31 Juillet au 6 Août 2017)			
<b>Lundi 31</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 40 min
<b>Mardi 01</b>	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 20 min
<b>Mercredi 02</b>	Repos		
<b>Jeudi 03</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 45 min
<b>Vendredi 04</b>	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 25 min
<b>Samedi 05</b>	Repos		
<b>Dimanche 06</b>	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

SEMAINE 3 (7 Août au 13 Août 2017)			
<b>Lundi 07</b>	Footing vallonné	75% VMA	2 x 20 min
<b>Mardi 08</b>	Fartlek	65% / 90% VMA	50'' Footing / 10'' course soutenue (20 min)
<b>Mercredi 09</b>	Repos		
<b>Jeudi 10</b>	Footing vallonné	75% VMA	2 x 20 min
<b>Vendredi 11</b>	Fartlek	65% / 90% VMA	45'' Footing / 15'' course soutenue (20 min)
<b>Samedi 12</b>	Repos		
<b>Dimanche 13</b>	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

SEMAINE 4 (14 Août au 20 Août 2017)			
<b>Lundi 14</b>	Repos		
<b>Mardi 15</b>	Fartlek	65% / 90% VMA	40'' Footing / 20'' course soutenue (20 min)
<b>Mercredi 16</b>	Repos		
<b>Jeudi 17</b>	PMA*	95% VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (2 x 10 min) Récupération : 4 min passive
<b>Vendredi 18</b>	Repos		
<b>Samedi 19</b>	Repos		
<b>Dimanche 20</b>	PMA ou <b>Match</b>	105% VMA	15'' course soutenue / 15'' repos statique (2 x 8 min) Récupération : 3 min passive

**\*Tous les exercices de PMA se font sur un terrain**



SEMAINE 5 (21 Août au 27 Août 2017)			
Lundi 21	Repos		
Mardi 22	PMA	110% VMA	10'' course soutenue / 20'' repos statique (2 x 9 min) Récupération : 3 min passive
Mercredi 23	Repos		
Jeudi 24	Vitesse - Vivacité	Intensité Max.	Répétition de sprints sur 10, 20 et 40m + travail d'appui et de changement de direction
Vendredi 25	Repos		
Samedi 26	PMA ou <b>Match</b>	105% VMA	15'' course soutenue / 15'' repos statique (2 x 11 min) Récupération : 4 min passive
Dimanche 27	Repos		

SEMAINE 6 (28 Août au 03 Septembre 2017)			
Lundi 28	Repos		
Mardi 29	PMA	110% VMA	15'' course soutenue / 20'' repos statique (2 x 13 min) Récupération : 5 min passive
Mercredi 30	Repos		
Jeudi 31	Vitesse - Vivacité	Intensité Max.	Répétition de sprints sur 10, 20 et 40m + travail d'appui et de changement de direction
Vendredi 01	Repos		
Samedi 02	Stage et Tests Physiques Arbitres Séniors Ligue – Lyon (Gerland)		
Dimanche 03	Stage et Tests Physiques JAL – Lyon (Gerland)		

Les matchs amicaux que vous allez effectuer durant le mois d'Août comptent pour une séance de PMA (à condition de courir un minimum bien entendu !). Pas besoin de commencer la préparation physique plus tôt pour être en forme pour ces matchs amicaux. Vos objectifs sont bien les tests physiques de début de saison et uniquement cela ! Les premières observations ne vont pas s'effectuer sur la première journée de championnat !





### Remarques :

- Pour être dans une forme optimale le jour des tests physiques ou du 1<sup>er</sup> match, il convient de respecter ce programme, mais il faut surtout écouter son corps et ne pas le solliciter au-delà de ses moyens. Privilégier de la récupération plutôt qu'une séance de course, si vous vous sentez trop fatigués. Mais ne vous écoutez pas trop non plus, car la préparation physique est un moment difficile à passer, mais bénéfique pour toute la saison à venir.
- Hydratez-vous bien avant, pendant et après l'effort, en privilégiant de petites quantités plusieurs fois.
- Attention à ne pas aller courir aux heures les plus chaudes de la journée.
- Adaptez ce programme en fonction de votre niveau physique (les % de VMA permettent cela), et parfois, la détermination de la VMA est approximative pour certains, mais cela ne doit pas vous empêcher de suivre l'esprit général de cette préparation, à savoir les types d'entraînement et la graduation de l'intensité d'effort.  
**Privilégiez vos sensations !!**





#### 4. Tests Physiques (TAISA et Vitesse) *modification Juin 2017*

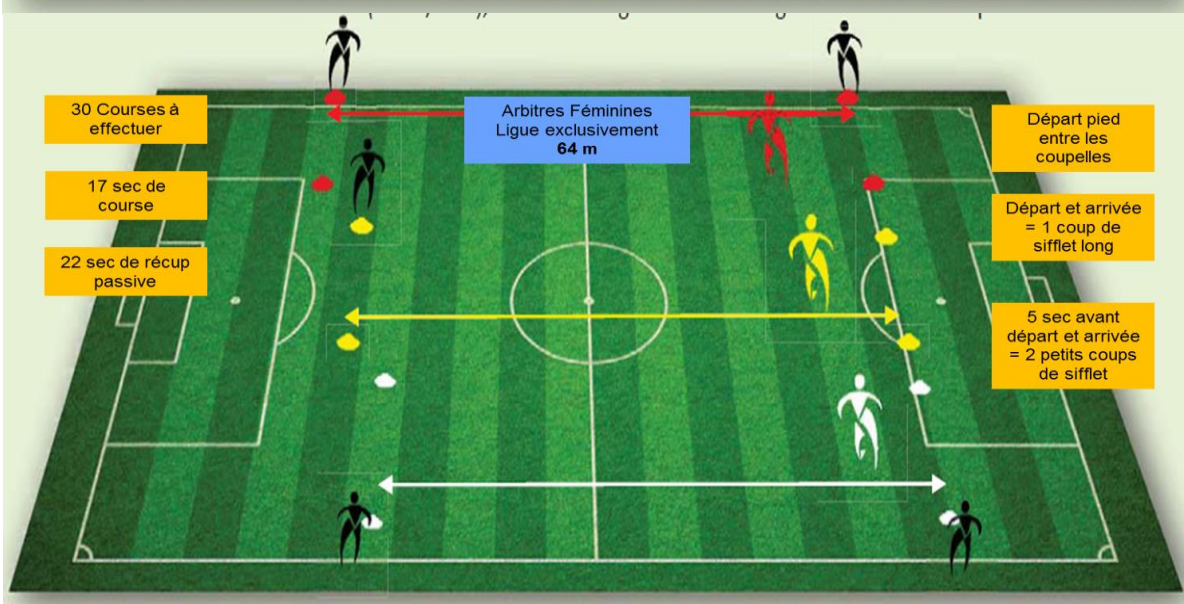
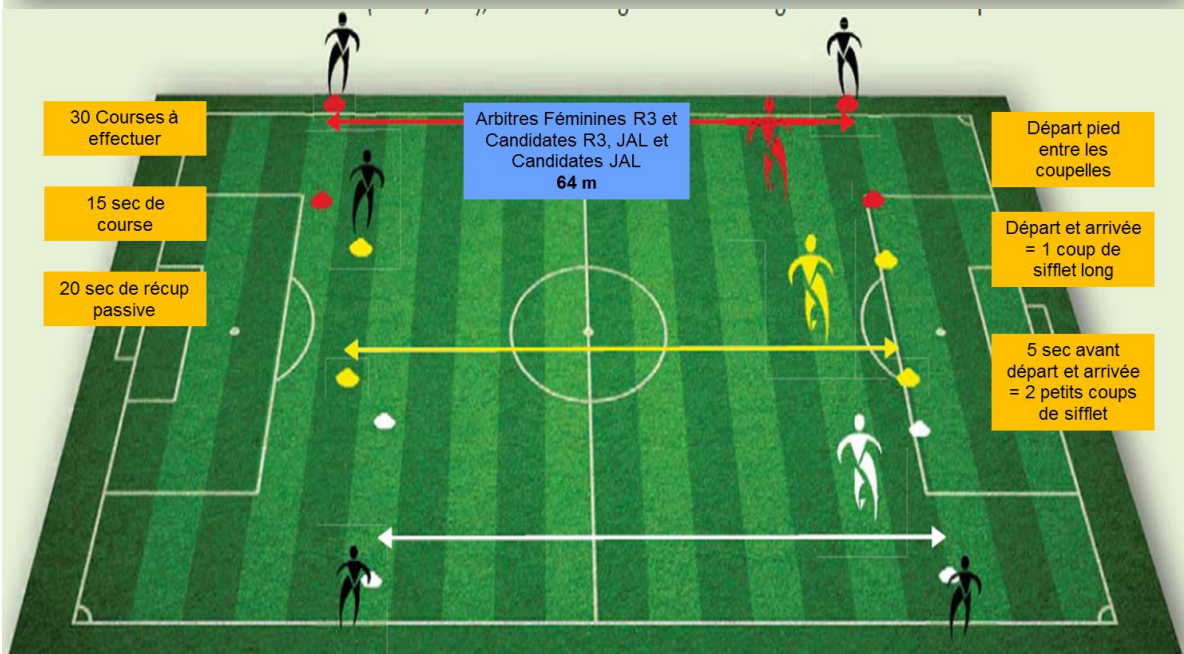
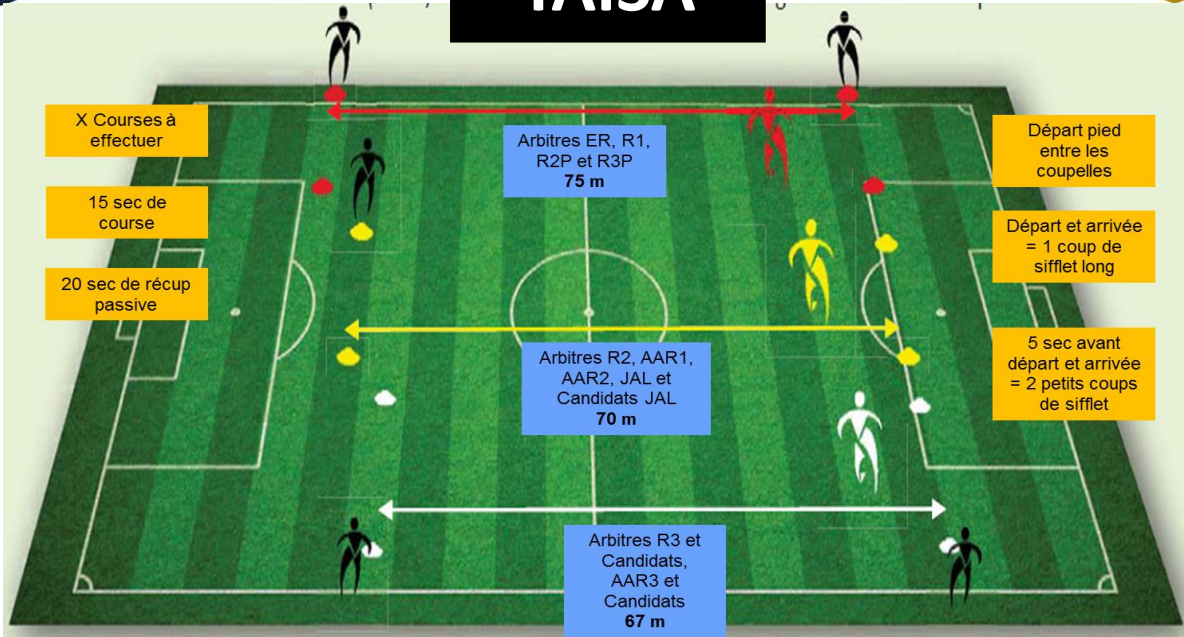
Le test physique sera le test de course sur le terrain suivant : **TAISA** (Test d'Aérobic Intermittent Spécifique Arbitre). Pour chaque catégorie, les arbitres devront réaliser pour valider leur test le nombre de répétitions de la distance indiquée dans le temps mentionné pour la course et pour la récupération suivant leur catégorie dans le tableau ci-dessous.

Un arbitre peut en cours de test TAISA descendre de distance et valider le test d'une catégorie inférieure à la sienne dans l'attente du rattrapage s'il s'agit du premier Test. Dans ce cas l'arbitre ne peut en aucun cas remonter dans la distance de sa catégorie dans la suite du test.

Les arbitres devant réaliser le test de vitesse dans le tableau ci-dessous, le feront sur un terrain de football suivant le processus du RI CFA.

CATEGORIES ARBITRES	Temps sprint		TAISA		
	VITESSE 6x40m		Course/ Récupération	Distance	Nombre répétitions
Régional Elite R2P R3P	Suivant RI CFA		15"/20"	75 m	35
R1 (ex L1)	-		15"/20"	75 m	30
R2 (ex L2) JA de Ligue Candidat JAL JA Pré-Ligue	-		15"/20"	70 m	30
R3 (ex L3) Candidat R3	-		15"/20"	67 m	30
Féminines : R3 JA de Ligue Candidates JAL Pré-Ligue	-		15"/20"	64 m	30
Féminines compétitions féminines exclusivement	-		17"/22"	64 m	30
<b>ASSISTANTS</b>					
GROUPE FFF promo	Idem Cand AAF3		Idem	candidat	AAF3
AAR1 AAR2	6"50		15"/20"	70 m	30
AAR3 Candidat AAR3	-		15"/20"	67 m	30

# TAISA





# VITESSE

## Test 1 : capacité à répéter les 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 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 60 secondes de récupération maximum entre chacun de leurs six 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 = 1 x 40 m) 6. Si un arbitre échoue sur l'un de ses six essais, il se voit accorder un septième essai immédiatement après le sixième.
6. Si un arbitre échoue sur deux de ses sept essais, il n'a pas réussi le test.





## 5. Et après ? : Période de compétition

Durant toute la saison, il va falloir entretenir le potentiel physique gagné lors de la préparation physique de début de saison. Car sinon, tous les efforts consentis lors de la préparation estivale, resteront vains.

Pour ce faire, nous allons vous montrer une semaine type d'entraînement, sachant que vous pouvez toujours adapter les jours d'entraînement, en respectant toutefois plusieurs principes :

- Toujours laisser 48h minimum de récupération après une séance de PMA
- Ne pas mêler dans la même séance à la fois du travail de PMA et de la Vitesse-Vivacité
- Possibilité d'effectuer du travail d'appuis en début de chaque séance, après l'échauffement
- Les séances de récupération active sont efficaces seulement si elles sont effectuées le lendemain du match (Footing, Vélo, Natation...)
- Votre corps n'est pas une machine et il faut l'écouter pour apprendre à mieux vous connaître ! **N'hésitez pas à aller voir un kiné dès que vous ressentez une douleur anormale.**
- La préparation physique et l'entraînement ne sont pas des théories parfaites applicables à chacun, mais doivent être adaptées en fonction de l'individu.

A partir du 1er match de la phase aller jusqu'à la trêve hivernale et ensuite à partir du 1<sup>er</sup> match de la phase retour jusqu'à la fin de saison, vous allez devoir vous entraîner pour garder votre capacité athlétique.

### Semaine type d'un arbitre :

- 1 match (= 1 séance PMA)
- 1 séance de récupération
- 1 séance de PMA
- 1 séance de Vitesse-Vivacité

### Organisation de la semaine d'entraînement :

#### ❖ Match le Samedi

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
REPOS	PMA	REPOS	VIVACITE	REPOS	MATCH	RECUP

#### ❖ Match le Dimanche

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
RECUP	REPOS	PMA	REPOS	VIVACITE	REPOS	MATCH





Il faut travailler en cycles mensuels, et ne pas répéter cette semaine type tout au long de l'année, mais adapter l'intensité d'effort, tout en gardant la trame type.

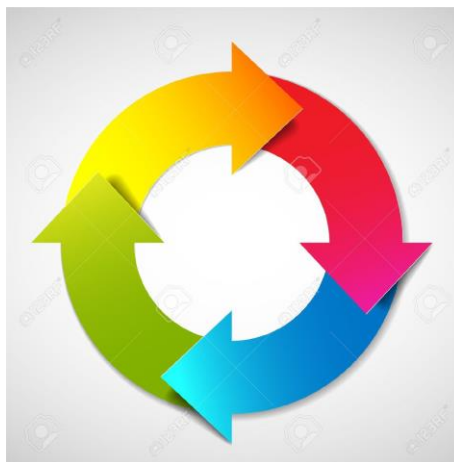
❖ Cycle mensuel à répéter au long de la saison

CYCLE MENSUEL			
SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
Travail Physique	Travail Physique	Travail Physique	Récupération
90% VMA	100% VMA	110% VMA	60% VMA

Il est important de toujours se laisser des semaines d'entraînement plus légères, car cela permet de régénérer le corps, et donc la capacité athlétique. En s'entraînant tout le temps, le corps n'a pas le temps de profiter de cet entraînement (phénomène de surcompensation) et 1 semaine de récupération toutes les 3 semaines est bénéfique pour la performance.

On pense trop souvent (à tort), qu'il faut beaucoup s'entraîner juste avant un match important pour être en forme et donc être performant physiquement. Mais en réalité, il faut s'entraîner de façon intense, 1 semaine avant le match très important, et la semaine du match, effectuer de la récupération pour arriver frais le week-end et donc en pleine possession de ses moyens.

Lors de la semaine de récupération, il faut privilégier des footings, de la natation, du vélo et tout de même faire une séance de Vitesse-Vivacité, car cela ne sollicite que très peu le potentiel athlétique de l'arbitre. Par contre récupération ne veut pas dire que l'on ne s'entraîne plus, mais que l'on évite les séances de PMA, coûteuses sur le plan énergétique.





## 6. Exemples de séances PMA et Vitesse-Vivacité

Un arbitre de football doit effectuer plusieurs types d'exercices physiques, dans le but de développer des capacités athlétiques dans différents domaines (capacité aérobie, puissance aérobie, vitesse et vivacité, coordination...).

Car si nous reprenons le schéma vu dans la partie 1 (« [les différentes courses de l'arbitre](#) »), nous voyons bien que l'arbitre effectue, durant un match, différents modes de courses, allant de la marche au sprint intense. Donc le panel athlétique d'un arbitre de football doit être complet.

Il faut bien pouvoir répondre aux sollicitations du jeu, et parfois, ce dernier s'intensifie et l'arbitre doit tenir plusieurs minutes à une bonne allure, tandis que parfois il marche et d'un coup, il doit sprinter pour suivre l'action qui rentre dans la surface de réparation...

Nous allons donc voir maintenant, des exemples de séances de PMA et Vitesse-Vivacité, qui sont les deux paramètres essentiels à développer pour être performant sur le terrain, sans oublier un exemple de séance de renforcement musculaire et quelques conseils pratiques.

### ❖ Séance PMA

- Echauffement de 10 min en course lente + réveil musculaire en mobilisant les différents membres + l'axe tête-cou-tronc (+ hydratation)
- Educatifs de course durant 5 à 10 minutes (montées de genoux, talons-fesses, pas-chassés, pas-croisés, course à reculons, pas de l'oie... / 2 ou 3x chaque exercice sur 10m)
- Etirements activo-dynamiques pendant 5 minutes
- Sur terrain, 3 séries de 12 x 15''/15'' (15 secondes de course et 15 secondes de récupération passive) avec une Récupération de 3 min entre chaque série (+ hydratation)

En fonction de l'intensité que vous voulez mettre, vous pouvez courir à 90, 100 ou 110% de votre VMA (voir tableau « le contrôle des allures » pour connaître la distance à effectuer)

Exemple : « Pour une VMA de 15 km/h » => 15'' à 110% VMA = 69 m.

$V = 16,5 \text{ km/h}$  et  $T = 15 \text{ secondes} = 0,25 \text{ minute} = 0,0042 \text{ heure}$

$D = V \times T = 16,5 \times 0,0042 = 0,069 \text{ km} = 69 \text{ m.}$

- Renforcement musculaire pendant 10 minutes (4 à 6 exercices de 1 min)
- Etirements passifs pendant 10 minutes (+ hydratation)

**Total = 1h10 environ**



Plus le fractionné sera court (15''/15'', 10''/20''), plus l'intensité de course devra être élevée (110%, 120% de VMA).

Nous pouvons dégager un principe général :

- 1'/1' => 90% VMA avec 2 séries de 7 répétitions
- 30''/30'' => 100% VMA avec 2 séries de 14 répétitions
- 15''/15'' => 110% VMA avec 3 séries de 12 répétitions
- 10''/20'' => 120% VMA avec 3 séries de 10 répétitions

**Afin de ne pas tomber dans la monotonie de la piste d'athlétisme, vous pouvez très bien effectuer ces séances PMA sur un terrain, en prenant des repères de distance que vous connaissez bien. C'est même fortement conseillé, afin de se rapprocher de votre activité durant les week-ends, ainsi que des nouveaux tests physiques.**

#### ❖ Séance Vitesse-Vivacité

- Echauffement de 10 min en course lente + réveil musculaire en mobilisant les différents membres + l'axe tête-cou-tronc (+ hydratation)
- Etirements activo-dynamiques pendant 5 minutes
- Educatifs de course (coordination) pour travailler la technique de course et bien échauffer spécifiquement les différents muscles pendant 5 à 10 minutes  
Exemple : Montées de genoux, Talons-fesses, Courses latérales (Pas-chassés), Pas-croisés (pour travailler la coordination entre le haut et le bas du corps), Talons-fesses à reculons, Courses arrière en allant chercher l'espace avec ses jambes (déplier les jambes vers l'arrière), Foulées bondissantes, Cloche-pied...
- 6 x 40m et 6x20m en alliant exercice technique + un sprint  
Exemple : - Skipping sur 5m (montée rapide des genoux de face ou latéralement en avançant avec des appuis réguliers) et sprint sur 15m, enchaîné ;  
- Navette avec course avant sur 5m, blocage et retour en course avant au départ, puis blocage et sprint sur 20m en course avant toujours (on peut varier les types de courses et les distances) ;  
- Corde à sauter pendant 20 secondes, suivi d'un sprint de 40m  
- Sprint de 20 ou 40m avec modification du départ (de dos, assis, à plat ventre...)  
- 4 bonds au dessus d'un obstacle (haie retournée par exemple) suivi d'un sprint de 40m (+ hydratation)
- Renforcement musculaire pendant 10 minutes (4 à 6 exercices de 1 min)
- Etirements passifs pendant 10 minutes (+ hydratation)

**Total = 1h environ**

**Se reporter à la vidéo sur les échauffements de matchs, sur la plateforme Dartfish, pour plus de précisions.**



### Remarques :

- Si vous effectuez cette séance à plusieurs, vous pouvez travailler la prise d'informations avec une personne qui indique des couleurs ou montre des coupelles  
Exemple : sprint sur 5m et attente dynamique, puis sprint vers la coupelle jaune ou rouge en fonction de l'indication du partenaire (sprint de 20m) ; A varier à l'infini avec des courses différentes, des signaux visuels et sonores, des départs modifiés...
- Toujours bien s'échauffer avant une séance de vitesse-vivacité car les muscles sont sollicités de manière brutale
- On recherche toujours dans ces séances, à travailler l'explosivité (le départ) et pas forcément la vitesse de course, ce qui améliorera vos changements de rythmes sur le terrain, mais aussi vous permettra de vous échapper plus facilement d'une zone de jeu
- Ne pas hésiter à travailler tous les types de course utilisés sur le terrain pour se sentir à l'aise en match.
- L'objectif avec ces séances est de travailler la réactivité de l'arbitre ainsi que les appuis.
- Bien récupérer entre chaque sprint (le temps de récupération doit faire 20 fois le temps de travail)
- Ne pas trop faire de volume et privilégier la qualité du sprint

### ❖ Renforcement musculaire

Il est essentiel de finir chaque séance par du renforcement musculaire pour gagner en tonicité et en explosivité sur le terrain. Ces exercices se font le plus souvent au sol (gainage).

- Tenir une position fixe du corps pendant 1 min (attention à ne pas courber le dos) et ensuite enchaîner avec 10 pompes
- Exemple : - gainage de face (sur les coudes, jambes tendues)
  - gainage latéral (sur un coude et sur un côté) Attention à ne pas fléchir au niveau du bassin (photo)
  - gainage sur le dos (jambes relevées, bras en croix sur le torse) => position fixe ou petits mouvements avec les jambes (ciseaux, battements...)
  - abdominaux (**ne surtout pas mettre les mains derrière la tête !!**) en crunch (petits à-coups) ou crunch croisé (jambes pliées, en l'air à 90°, et on va chercher un genou après l'autre avec la tête)



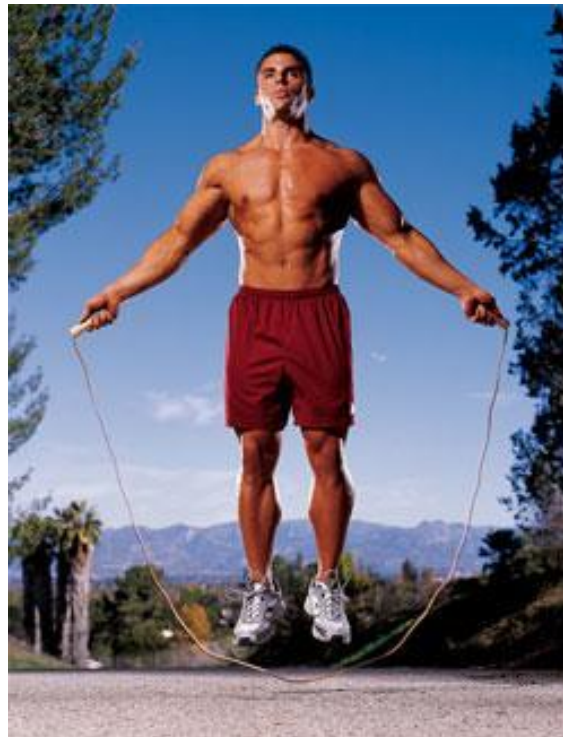


### Remarques :

- Toujours penser à bien souffler durant l'effort
- Pour les pompes, bien descendre jusqu'en bas le corps et ne pas les enchaîner trop rapidement.

### ❖ Quelques conseils

- Courir avec de bonnes baskets et les changer tous les ans (les tendinites arrivent vite si vous ne prenez pas soin de vos pieds)
- Ne pas hésiter à consulter un podologue, car de nombreux problèmes articulaires peuvent provenir d'un mauvais appui
- Pensez toujours à votre technique de course, car cela vous permettra d'être plus efficace en consommant moins d'énergie (baisse du coût énergétique)
- 1 à 2 visites par an chez un ostéopathe est indispensable pour remettre en place le corps
- Pour les tendinites, aller tout de suite voir un kiné et ne forcez pas dessus ! Seuls du repos et des soins peuvent vous guérir (pire blessure car on pense pouvoir continuer de courir et plus on continue, plus l'arrêt sera ensuite long). **A soigner immédiatement !!**
- Si une tendinite dure, aller consulter un dentiste également. (nerfs)







## 7. Période de trêve

Avant de vous montrer ce qu'il est intéressant de faire durant la période dite « de trêve », nous allons voir un exemple de planification annuelle de la saison d'un arbitre :

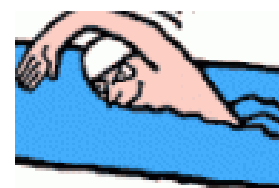
Préparation / Précompétition		Compétition Aller				Trêve Hivernale		Préparation / Précompétition		Compétition Retour					Trêve Estivale	
Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc	Déc	Jan	Jan	Feb	Feb	Mars	Avr	Mai	Juin	Juin	Juil

Durant la période de trêve, c'est un moment privilégié pour régénérer l'organisme. Le corps a besoin de périodes de repos pour continuer à être performant. De plus, cela permet de prévenir les blessures.

Lors de cette période dite « de trêve » (qui dure 1 mois à 1 mois et ½ en fonction des conditions climatiques), il faut réduire les charges d'entraînement et garder une activité physique régulière, mais moins intense, et surtout diversifié.

Ceci est à la fois bon pour l'organisme, et bon pour l'esprit. Car les séances de PMA sont difficiles (surtout l'hiver), et coûteuses pour le corps.

La régénération du corps ne sera complète que si vous respectez certains principes durant cette période de trêve :



- **Il faut couper avec l'entraînement habituel, mais cela ne veut pas dire que l'on ne fait rien !**
- Privilégier les autres sports (**natation, vélo, tennis, randonnée...**) pour apporter un côté ludique à l'activité physique = **se faire plaisir**
- Continuer à faire du renforcement musculaire 1 à 2 fois par semaine :  
pompes, abdos, gainage
- Possibilité d'effectuer un footing de 30 à 45 min 1 fois par semaine à 50% de la VMA.



Si vous ne pratiquez plus du tout d'activité physique car vous voulez reposer votre corps, cela aura l'effet de vous faire perdre tous les acquis physiques de votre saison, et la préparation physique de début de saison n'en sera que plus difficile à nouveau. L'idée, c'est bien de capitaliser vos acquis de l'année pour la saison suivante, sans tout perdre, mais en reposant suffisamment le corps et l'esprit, pour prévenir les blessures et repartir plus fort !



**Si vous vous sentez fatigués, reposez vous plus longtemps, c'est que votre corps en a besoin !**





## 8. Diététique & Hygiène de vie

Pour bien fonctionner, le corps a besoin d'énergie en quantité suffisante. Cela joue un rôle dans la performance athlétique de l'arbitre.

Mais certains aliments apportent plus ou moins d'énergie, dans un temps plus ou moins long.

C'est pourquoi il est important de connaître quelques principes fondamentaux pour trouver un équilibre alimentaire, qui sera bénéfique pour la performance sportive.

### **Bon Entraînement + Bonne alimentation = PERFORMANCE ATHLETIQUE**

Car même la meilleure voiture de course ne pourra être performante si son réservoir n'est pas plein, avec du carburant de qualité. C'est le principe général. L'entraînement ne suffit pas à lui seul pour être performant !

#### **Quelques conseils nutritionnels :**

- L'équilibre alimentaire nécessite de respecter les trois repas de la journée, à des heures à peu près fixes
- Boire par petites gorgées tout au long de la journée, au moins 1,5 L d'eau
- Avoir des apports nutritionnels variés tout au long de la semaine et tenter de respecter la méthode du **421 GPL** pour 4 Glucides, 2 Protides et 1 Lipide par repas :



- Les glucides ou sucres sont répartis en 4 catégories (1 portion de chaque) :
  - Rapides (sucre, miel, chocolat)
  - Crus (fruits, légumes)
  - Cuits (fruits, légumes)
  - Lents (pâtes, pommes de terre, riz, pain)
- Les protides sont répartis en 2 catégories (1 portion de chaque):
  - Non Lactés (viande, poisson, œuf)
  - Lactés (lait, laitage, fromage)
- Les lipides sont répartis en 2 catégories (1/2 portion de chaque) :
  - Animales (graisse, beurre)
  - Végétales (huile).

L'idéal est qu'à chaque repas de la journée, vous preniez 4 portions de glucides (1 de chaque), 2 portions de protides (1 de chaque) et 1 portion de lipides (1/2 de chaque).



Après avoir vu les conseils généraux, nous allons nous attarder sur les conseils nutritionnels juste avant un match ou une séance d'entraînement :

- La veille d'un match ou d'une séance d'entraînement (PMA), il est important de remplir ses réservoirs de sucres lents, qui pourront apporter l'énergie nécessaire à l'arbitre sur le terrain le lendemain
- Respecter une période de 3 heures minimum entre le dernier repas et le début de l'échauffement
- En cas de match le samedi soir à 20h, prévoir une collation dans l'après-midi avec des sucres rapides (qui permettent d'avoir de l'énergie disponible immédiatement)
- Après un match ou une séance d'entraînement, bien penser à s'hydrater et en particulier avec des boissons gazeuses à forte teneur en sel, pour récupérer les sels minéraux perdus pendant l'effort (sueur).

Ce sont simplement des conseils, mais essayez tout de même de ne pas manger trop et trop gras juste avant un match. Pensez que le repas le plus important est sans doute celui de la veille du match (mangez des pâtes, du riz ou des pommes de terre à chaque fois !).

#### **Autre élément essentiel de l'hygiène du sportif = le sommeil.**

On peut s'entraîner sérieusement en respectant les semaines types d'entraînement, on peut avoir un équilibre alimentaire digne d'un sportif de haut-niveau, mais si l'on ne dort pas bien ou pas assez, la performance optimale ne sera pas au rendez-vous, et surtout, surtout, le risque de blessure s'accroît.

Vous pouvez faire des excès, vous pouvez dormir peu, vous pouvez rater une séance d'entraînement, tant que cela reste occasionnel.

Par contre, éviter de le faire la veille du match, car il y aura des répercussions certaines sur votre performance athlétique du lendemain...

Bonne Alimentation + Bon Sommeil + Bonne Préparation + Bons Entraînements

=

**PERFORMANCE ATHLETIQUE**

**Mais attention, être performant sur le plan athlétique n'est pas le seul paramètre à maîtriser pour un arbitre, s'il veut être performant tout court...**