

# Evolution des Tests Physiques

## Saison 2017-2018



Présentation du NOUVEAU TEST

« 15'' – 20'' » / « 17'' – 22'' »

Ligue Bourgogne Franche Comté





**Principe** : « Alternier des temps d'effort et des temps de récupération plus courts mais plus nombreux avec l'obligation de réaliser une distance en fonction de sa catégorie d'arbitre ou d'arbitre assistant »

## Intérêts :

- Test qui se réalise sur un terrain de foot = + simple d'organisation
- Test qui peut se réaliser à 40 arbitres sur 1 seul terrain
- Test où les 3 niveaux peuvent se réaliser en même temps

Test « encore + » en adéquation avec nos efforts de match « je sprint sur une distance courte, je récupère brièvement et je relance etc... »





Observateur



Observateur



$X$  = distance à parcourir en 15'' pour tous

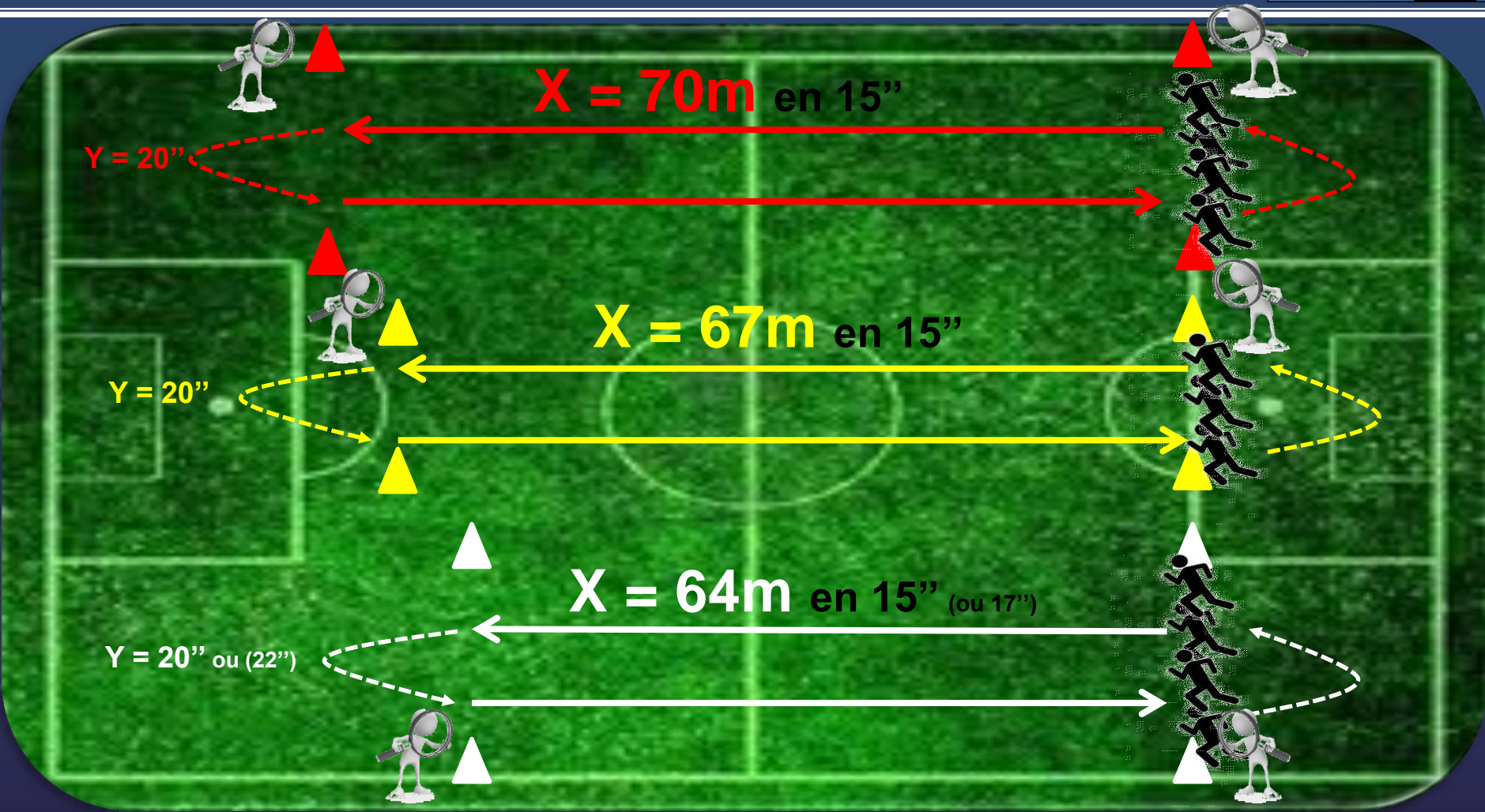
Temps de récupération sur place de 20'' pour tous afin de se remettre en place avant nouvel effort

**Effectuer 30 efforts en 15'' alterner de temps de récupération sur place de 20''.**  
**La distance « X » à réaliser dépendra de la catégorie de l'arbitre ou de l'arbitre assistant**

Evolution des Test Physiques



# 3 niveaux




## Evolution des Test Physiques





## Critères de réalisation :

- Des observateurs  sont positionnés à proximité des zones de départ et d'arrivée pour s'assurer de la régularité du test.
- Les arbitres doivent prendre le départ debout et partir après le coup de sifflet.
- A la fin de chaque séquence d'effort, chaque arbitre doit franchir avant le coup de sifflet la ligne matérialisée par les plots.
- Après décélération, l'arbitre fait demi-tour et se replace au niveau de la ligne avant de repartir au bip indiquant une nouvelle séquence d'effort.
- Si, au Bip, un arbitre ne pose pas le pied sur la ligne, il reçoit un avertissement.
- S'il ne réussit pas à poser un pied à temps sur la ligne pour la 2<sup>ème</sup> fois, il est arrêté et son test n'est pas validé.





## Matériels nécessaires :

- 1 terrain (herbe ou synthétique)
- 1 odomètre ou décamètre
- 4 x 4 plots de 4 couleurs différentes
- Bande son ou « sifflet/chronomètre »
- Chasubles couleurs différentes (facultatif)
  
- 4 à 6 observateurs/chronométreur





## Arbitres Ligue/Régionaux

Sexe	Catégories	Nombre d'efforts à répéter	Distance (m) « X »	Temps d'EFFORT	Temps RECUP « Y »
<b>Homme</b>	<b>N3</b>	CF TEST FFF DTA			
	<b>R1</b>	30	70m	15''	20''
	<b>R2 - AAR1</b>		67m	15''	20''
	<b>R3 - AAR2 - JAL Candidat Ligue</b>		64m	15''	20''
<b>Femme</b>	<b>N3</b>	CF TEST FFF DTA			
	<b>R1</b>	30	67m	15''	20''
	<b>R2 - AAR1</b>		64m	15''	20''
	<b>R3 - AAR2 - JAL Candidate Ligue</b>		64m	17''	22''

## Evolution des Test Physiques



## Préambule :

Soucieux de vous accompagner dans la découverte et la préparation de ce nouveau test, la DTA par le biais de son préparateur physique national, a conçu un programme de préparation physique adapté à ce test.

Ce programme étalé sur 5 semaines et composé de 13 séances d'entraînement que vous trouverez ci après, à comme double objectif :

1/ Planifier sa préparation athlétique sur 5 semaines avant le test physique

2/ Rationnaliser sa préparation pour une montée en puissance et une optimisation de ses performances le jour J.







## Semaine 1

### Descriptif

- ✓ Organiser la première semaine d'entraînement autour de 3 séances.

### Objectifs

- ✓ Planifier sa préparation athlétique sur 5 semaines avant le test physique certificatif.
- ✓ Rationnaliser sa préparation pour une montée en puissance et une optimisation de ses performances le jour J.

### Durée

- ✓ Entraînement 1 : 50 minutes.  
(footing 40', étirements passifs 10')
- ✓ Entraînement 2 : 55 minutes.  
(footing 45', étirements passifs 10')
- ✓ Entraînement 3 : 41 minutes.  
(échauffement 20', test VMA 6', récupération active 5', étirements passifs 10')

### Mise en Pratique

#### 1° - Entraînement 1

- ✓ Effectuer un footing de 2 fois 20 mn à une allure permettant une discussion.

#### 2° - Entraînement 2

- ✓ Effectuer un footing long de 45'.

#### 3° - Entraînement 3

- ✓ S'échauffer en 3 étapes :
    - ✓ Le réveil musculaire et les éducatifs de course.
    - ✓ Les étirements de préparation.
    - ✓ La reprise d'activité avec les sprints.
- N.B. : se référer aux fiches techniques 4.1.1 et 4.1.2.*
- ✓ Effectuer le test VMA de 6 mn.
  - ✓ Se référer à la **fiche pédagogique 4.1.**



## Test VMA

### Descriptif

- ✓ Organiser un test VMA (Vitesse Maximale Aérobie) pour apporter des données personnelles d'entraînement à chaque arbitre.
- ✓ Pour obtenir un résultat d'un niveau de fiabilité satisfaisant, ce test devra se dérouler de préférence sur une piste d'athlétisme ou en milieu naturel.

### Objectifs

- ✓ Déterminer la VMA de l'arbitre pour lui permettre d'adapter l'intensité de ses séances d'entraînement à ses aptitudes et ses besoins.

### Durée

- ✓ 41 minutes (20' d'échauffement, 6' de test, 5' de footing lent, 10' d'étirements passifs).

## Mise en Pratique

### 1° - Echauffement

- ✓ Le responsable du test organise l'échauffement en 3 étapes : le réveil musculaire et les éducatifs de course, les étirements de préparation et la reprise d'activité avec les sprints (fiches techniques 1.3.1 et 1.3.2 du classeur de formation initiale).

### 2° - Test VMA

- ✓ Les arbitres doivent réaliser un effort de 6 minutes.
- ✓ La distance parcourue par l'arbitre sera à diviser par 100 pour obtenir la valeur théorique de la VMA (ex : si l'arbitre a parcouru 1650 mètres en 6 minutes, sa VMA théorique est de 16,5 km/h ( $1650 / 100 = 16,5$ )).

### N.B.

- ✓ En cas d'impossibilité pour un arbitre d'avoir accès à une piste d'athlétisme, Il est aussi possible de réaliser cet effort « hors stade » sur route ou parcours. Pour cela il est nécessaire que l'arbitre soit équipé d'une montre GPS. A l'issue de son effort de 6 minutes, l'arbitre pourra alors consulter sur sa montre la distance parcourue et ainsi calculer sa VMA. L'utilisation de ce procédé reste toutefois moins fiable qu'un test réalisé sur piste.





## Semaine 2

### Descriptif

- ✓ Organiser la deuxième semaine d'entraînement autour de 3 séances.

### Objectifs

- ✓ Planifier sa préparation athlétique sur 5 semaines avant le test physique certificatif.
- ✓ Rationnaliser sa préparation pour une montée en puissance et une optimisation de ses performances le jour J.

### Durée

- ✓ Entraînement 4 : 1 heure 15.  
(échauffement 20', entraînement 40', récupération active 5', étirements passifs 10')
- ✓ Entraînement 5 : 1 heure 15.  
(échauffement 20', entraînement 40', récupération active 5', étirements passifs 10')
- ✓ Entraînement 6 : 1 heure 10.  
(échauffement 20', entraînement 32', récupération active 5', étirements passifs 10')

### Mise en Pratique

- ✓ Pour chaque entraînement, s'échauffer en 3 étapes :
  - ✓ Le réveil musculaire et les éducatifs de course.
  - ✓ Les étirements de préparation.
  - ✓ La reprise d'activité avec les sprints.

N.B. : se référer aux **fiches techniques 4.1.1 et 4.1.2.**

#### 1° - Entraînement 4

- ✓ Effectuer 4 fois 1500 m à 80 % de sa VMA, avec une récupération passive (*marche lente*) de 3' entre chaque effort.

#### 2° - Entraînement 5

- ✓ Effectuer 5 fois 1200 m à 80 % de sa VMA, avec une récupération passive (*marche lente*) de 3' entre chaque effort.

#### 3° - Entraînement 6

- ✓ Effectuer 3 blocs de 8 fois 30 secondes à 90 % de sa VMA entrecoupés de 30 secondes de marche lente, avec une récupération passive de 4' entre chaque bloc d'efforts.



## Semaine 3

### Descriptif

- ✓ Organiser la troisième semaine d'entraînement autour de 2 séances.

### Objectifs

- ✓ Planifier sa préparation athlétique sur 5 semaines avant le test physique certificatif.
- ✓ Rationnaliser sa préparation pour une montée en puissance et une optimisation de ses performances le jour J.

### Durée

- ✓ Entraînement 7 : 1 heure 15.  
(échauffement 20', entraînement 38', récupération active 5', étirements passifs 10')
- ✓ Entraînement 8 : 55 minutes.  
(échauffement 20', entraînement 18', récupération active 5', étirements passifs 10')

### Mise en Pratique

- ✓ Pour chaque entraînement, s'échauffer en 3 étapes :
  - ✓ Le réveil musculaire et les éducatifs de course.
  - ✓ Les étirements de préparation.
  - ✓ La reprise d'activité avec les sprints.

*N.B. : se référer aux fiches techniques 4.1.1 et 4.1.2.*

#### 1° - Entraînement 7

- ✓ Effectuer 3 blocs de 10 fois 30 secondes à 90 % de la VMA entrecoupés de 30 secondes de marche lente, avec une récupération passive de 4' entre chaque bloc d'efforts.

#### 2° - Entraînement 8

- ✓ Dans le cadre d'une **évaluation formatrice**, réaliser 30 courses en maximum 15 secondes entrecoupées de séquences de repos de 20 secondes sur la distance à parcourir en fonction de sa catégorie.





### Semaine 4

#### Descriptif

- ✓ Organiser la quatrième semaine d'entraînement autour de 3 séances.

#### Objectifs

- ✓ Planifier sa préparation athlétique sur 5 semaines avant le test physique certifiatif.
- ✓ Rationnaliser sa préparation pour une montée en puissance et une optimisation de ses performances le jour J.

#### Durée

- ✓ Entraînement 9 : 1 heure 05.  
(échauffement 20', entraînement 26', récupération active 5', étirements passifs 10')
- ✓ Entraînement 10 : 1 heure 05.  
(échauffement 20', entraînement 28', récupération active 5', étirements passifs 10')
- ✓ Entraînement 11 : 1 heure 05.  
(échauffement 20', entraînement 26', récupération active 5', étirements passifs 10')

#### Mise en Pratique

- ✓ Pour chaque entraînement, s'échauffer en 3 étapes :
  - ✓ Le réveil musculaire et les éducatifs de course.
  - ✓ Les étirements de préparation.
  - ✓ La reprise d'activité avec les sprints.

N.B. : se référer aux **fiches techniques 4.1.1 et 4.1.2.**

#### 1° - Entraînement 9

- ✓ Effectuer 3 blocs de 10 fois 15 secondes à 100 % de la VMA entrecoupés de 25 secondes de marche lente, avec une récupération passive de 4' entre chaque bloc d'efforts.

#### 2° - Entraînement 10

- ✓ Effectuer 2 blocs de 12 fois 30 secondes à 90 % de la VMA entrecoupés de 30 secondes de marche lente, avec une récupération passive de 4' entre chaque bloc d'efforts.

#### 3° - Entraînement 11

- ✓ Effectuer 1 bloc de 10 fois 15 secondes à 100 % de la VMA entrecoupé de 20 secondes de marche lente.
- ✓ Effectuer 1 bloc de 10 fois 15 secondes à 100 % de la VMA entrecoupé de 25 secondes de marche lente.
- ✓ Effectuer 1 bloc de 10 fois 15 secondes à 100 % de la VMA entrecoupé de 20 secondes de marche lente.
- ✓ Effectuer une récupération passive de 4' entre chaque bloc d'efforts.



4.2.5

## Semaine 5

### Descriptif

- ✓ Organiser la cinquième semaine d'entraînement autour de 2 séances.

### Objectifs

- ✓ Planifier sa préparation athlétique sur 5 semaines avant le test physique certificatif.
- ✓ Rationnaliser sa préparation pour une montée en puissance et une optimisation de ses performances le jour J.

### Durée

- ✓ Entraînement 12 : 1 heure.  
(échauffement 20', entraînement 22', récupération active 5', étirements passifs 10')
- ✓ Entraînement 13 : 55 minutes.  
(échauffement 20', entraînement 18', récupération active 5', étirements passifs 10')

### Mise en Pratique

- ✓ Pour chaque entraînement, s'échauffer en 3 étapes :
  - ✓ Le réveil musculaire et les éducatifs de course.
  - ✓ Les étirements de préparation.
  - ✓ La reprise d'activité avec les sprints.

N.B. : se référer aux **fiches techniques 4.1.1 et 4.1.2.**

#### 1° - Entraînement 12

- ✓ Effectuer 3 blocs de 8 fois 15 secondes à allure "test" entrecoupés de 20 secondes de marche lente, avec une récupération passive de 4' entre chaque bloc d'efforts.

#### 2° - Entraînement 13

- ✓ Dans le cadre d'une **évaluation certificative**, réaliser 30 courses en maximum 15 secondes entrecoupées de séquences de repos de 20 secondes sur la distance à parcourir en fonction de sa catégorie.

N.B. : se référer à la **fiche pédagogique 4.3** concernant les distances par catégorie.

# Bonne Préparation



# Bon Test