



Préparation au Test TAISA Arbitre

Par Clément TURPIN

TEST PHYSIQUE

Saison 2017/2018



PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SUR 4 SEMAINES

SOMMAIRE

| | |
|---|------|
| A. Introduction au Test Physique TAISA | P 3 |
| B. Préparation estivale | P 7 |
| C. Planification globale | P 10 |
| D. Planifications hebdomadaires | P 12 |
| E. Les séances d'entraînement | P 17 |
| F. Divers conseils | P 31 |
| G. Tableau Test VMA | P 34 |

TEST TAISA ARBITRE

HISTORIQUE

Les tests physiques pour les arbitres de football n'ont cessé d'évoluer avec le temps dans le seul but d'être le plus révélateur possible des qualités physiques de ces derniers.

Après le test Cooper des années 2000 qui consistait à courir pendant 12 minutes la plus grande distance possible puis le Test FIFA Werner Helsen qui consistait à enchaîner les courses de 150m avec une récupération de 50m est venu le temps du test « **TAISA** » : **Test Aérobie Intermittent Spécifique Arbitre** créé par la DTA pour une partie de ses arbitres fédéraux et préconisé pour les arbitres régionaux.

DEFINITION :

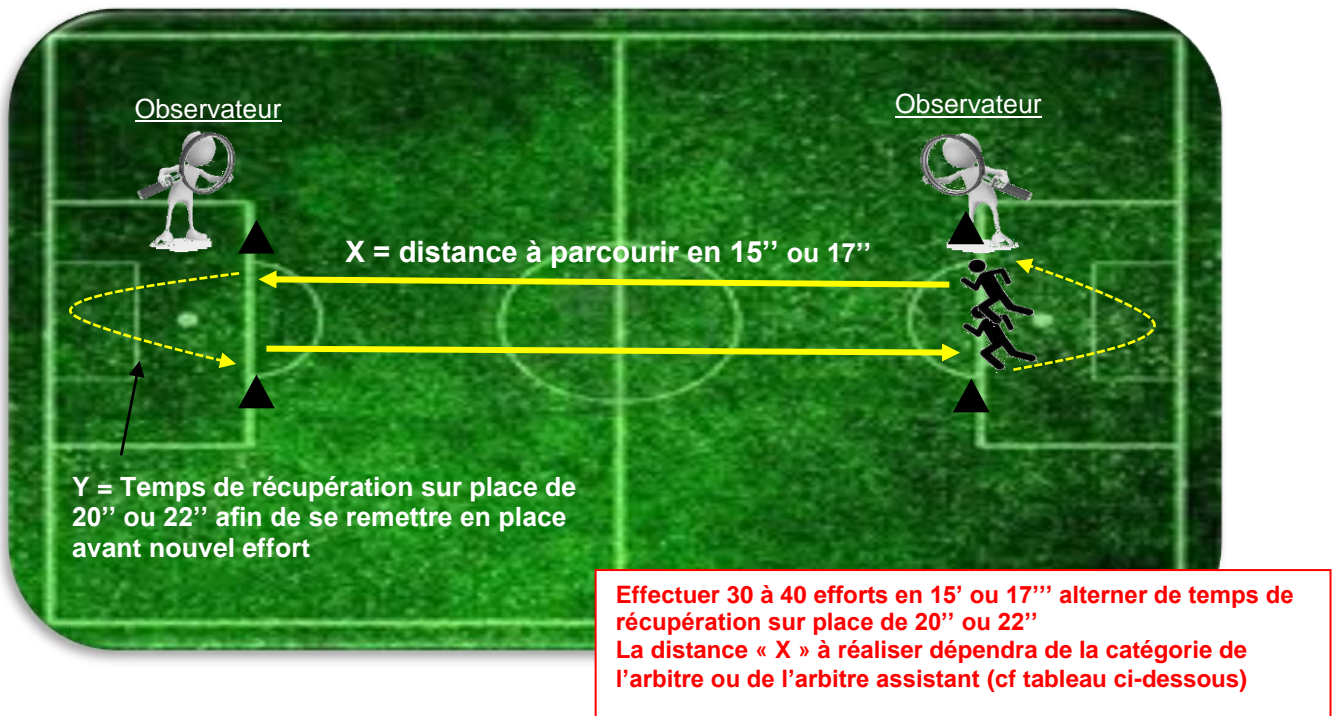
Le test « TAISA » qui se pratique sur un terrain de football naturel et/ou synthétique consiste à enchaîner un certain nombre de courses rapides courtes (entre 30 et 40) sur une distance (75 à 64m) et en un temps spécifique (15'' ou 17'') avec un temps de récupération lui aussi adapté (20'' ou 22'') à chaque catégorie d'arbitre.

Pour chaque catégorie, la CRA BFC, en lien avec les préconisations de la DTA, a été fixé :

- **Le nombre de courses**
- **La distance d'effort**
- **Le temps d'effort**
- **Le temps de récupération**

DEROULEMENT DU « TEST TAISA »

Le schéma ci-dessous sera sans doute plus explicatif qu'un long discours.



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 4 niveaux peuvent se réaliser en même temps

Test « encore + » en adéquation avec nos efforts de match :

« ***Je sprints sur une distance courte, je récupère brièvement et je relance etc...*** »

LES TEMPS/DISTANCES/REPETITIONS PRESCRITS

« ARBITRES FEDERAUX »

Vous trouverez ci-dessous un 1^{er} tableau les Temps de course et de récupération prescrits par la DTA pour l'ensemble des catégories fédérales allant du central FIFA aux candidats AAF3, hommes et femmes.

TEST PHYSIQUE ARBITRES FEDERAUX

| Sexe | Catégorie | Nombre d'efforts à répéter | Distance (m) « X » | Temps d'effort | Temps de récupération « Y » |
|-----------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------|----------------|--------------------------------|
| Masculin | FIFA | TEST FIFA SPECIFIQUE | | | |
| | F1 – F2 – F3 | Yo-Yo Test + 40m | | | |
| | F4 Candidat F4 | 40 | 75m | 15'' | 20'' |
| | JAF | 40 | 75m | 15'' | 22'' |
| | AA FIFA | TEST FIFA SPECIFIQUE | | | |
| | AA F1-F2-F3 | ARIET TEST + 40m | | | |
| Féminin | FFE 1 | 40 | 75m | 17'' | 20'' |
| | FFE 2 – Candidate FFE 2 | 40 | 75m | 17'' | 22'' |

« ARBITRES REGIONAUX »

Vous trouverez ci-dessous le tableau des temps demandés pour les arbitres régionaux. Ces temps à la fois d'effort et de récupération ainsi que le nombre de répétition sont simplement la mise en place de manière adaptée des préconisations de la DTA en matière de test physique.

Les temps indiqués dans le tableau ci-dessous sont ceux que la CRA de Bourgogne Franche Comté va utiliser sur son territoire pour tous ses arbitres dès la saison 2017/2018.

TEST TAISA ARBITRES LIGUE/REGIONAUX

| Sexe | Catégorie | Nombre d'efforts à répéter | Distance (m) « X » | Temps d'effort | Temps de récupération « Y » |
|----------|--------------------------------------|----------------------------|--------------------|----------------|-----------------------------|
| Masculin | N3 | 35 | 75m | 15'' | 20'' |
| | R1 | 30 | 70m | 15'' | 20'' |
| | R2 – AAR1 | 30 | 67m | 15'' | 20'' |
| | R3 - AAR2 – Candidat R3 - JAL | 30 | 64m | 15'' | 20'' |
| Féminin | N3 | 30 | 70m | 15'' | 20'' |
| | R1 | 30 | 67m | 15'' | 20'' |
| | R2 – AAR1 | 30 | 64m | 15'' | 20'' |
| | R3 – AAR2 – Candidate R3 - JAL | 30 | 64m | 17'' | 22'' |

PREPARATION ESTIVALE

Pour vous aider à préparer au mieux ce nouveau test physique, je vous propose une préparation adaptée.

Cette préparation aura 2 objectifs :

- 1) **Vous préparer au mieux au test TAISA proprement dit afin que vous puissiez réussir ce test**
- 2) **Vous préparer physiquement à la nouvelle saison qui s'annonce. Car réussir le test est certes important mais être dans les meilleures dispositions physiques pour entamer une saison nous paraît l'être tout autant.**

Cette préparation sur 4 semaines, pendant l'été, composée de 13 séances, s'appuie sur 2 principes « fondamentaux » :

- A) **L'ADAPTATION** à la fois aux exigences du test TAISA mais aussi à nos exigences physiques d'arbitres (*travail intermittent et fractionné dominant*)
- B) **L'INDIVIDUALISATION** à vos propres capacités afin que chacun puisse travailler en fonction de son niveau physique.

« Ce n'est pas vous qui vous adapterez aux différents exercices, mais les exercices qui s'adapteront à vous... »

Pour ce faire, il vous faudra connaître votre « VMA » (Vitesse Maximale Aérobie). Sans rentrer dans les détails, cette Vitesse (en km/h) définit votre potentiel aérobie ou encore plus simplement votre endurance. On la détermine par un TEST VMA.

Toutes les distances à parcourir pendant les exercices intermittents que nous proposons, sont calculées à partir de cette VMA, d'où la nécessité de la connaître.

Pour ceux qui la connaissent déjà, vous trouverez en fin de document un tableau de distances VMA qui récapitule en fonction de votre VMA, toutes les distances à parcourir en fonction des exercices proposés.

Par contre pour ceux qui ne la connaissent pas encore, je vous encourage à la déterminer en passant un TEST de DETERMINATION de VMA du type :

● **VAMEVAL**

● **Luc LEGER**

● **45''/15''**

● **48''/12''**

Ou encore le test du « Demi-Cooper » qui consiste à courir durant 6' et faire la plus grande distance possible. La distance obtenue devrait correspondre GLOBALEMENT à votre VMA.

Exemple : Vous faites 1500 m en 6' alors vous pouvez estimer votre VMA à 15 km/h



Attention, ce Test n'est pas le plus fiable pour déterminer votre VMA, il vous donnera simplement une estimation plus ou moins valable de votre VMA. A vous ensuite d'ajuster en fonction du tableau fourni.

Afin d'obtenir votre VMA REELLE, je vous encourage à passer un test plus juste de détermination de VMA type VAMEVAL.

Echauffement

Avant chaque séance de travail, un échauffement me paraît conseiller.
Il devra durer une dizaine de minutes maximum.

Ce que je conseille de faire :

- 3' de course type « footing », avec pas chassés, pas croisés, cloche pied sur place puis en mouvement pour mobiliser les chevilles.
 - 2' de talons aux fesses alterné avec des montées de genoux par période de 5 secondes chacune. En démarrant par des vitesses lentes pour finir avec des vitesses plus rapides.
 - 3' en effectuant :
 - Sur place, 10 descentes sur une jambe puis 10 descentes sur l'autre jambe, suivies immédiatement de 10 secondes de montées de genoux.
- +
- 
- Sur place, 15 montées sur mollets, suivies de 10 sauts sans plier les jambes (sauts en pieds).
- 
- 2 x 10 secondes de talons aux fesses rapides.
- 1' à 2' de course avec rythme plus rapide.

Récupération

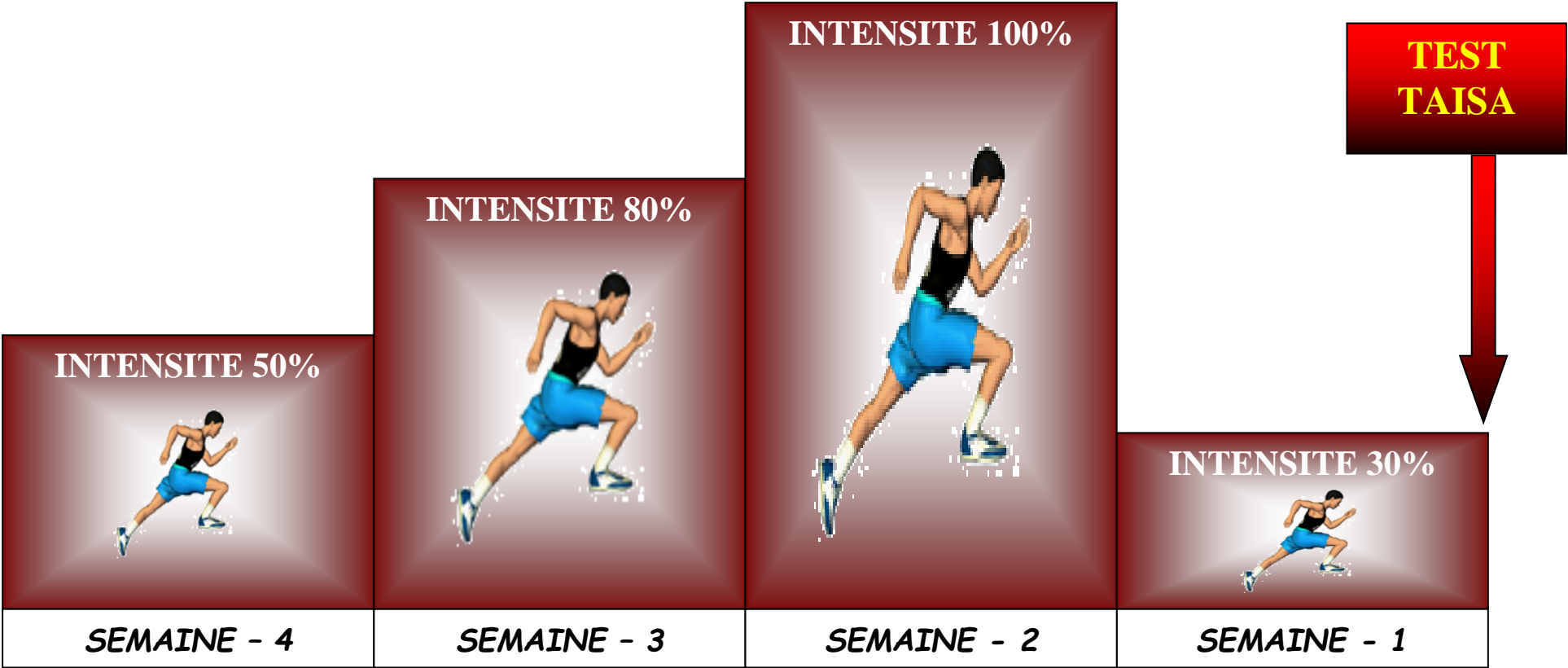
2 types de récupération vous seront proposés durant les séances.

- *La récupération passive* : sur place ou en marchant.
- *La récupération active* : en trottinant à faible allure.

Attention, ces deux types de récupération doivent s'accompagner d'une hydratation (boire de l'eau).

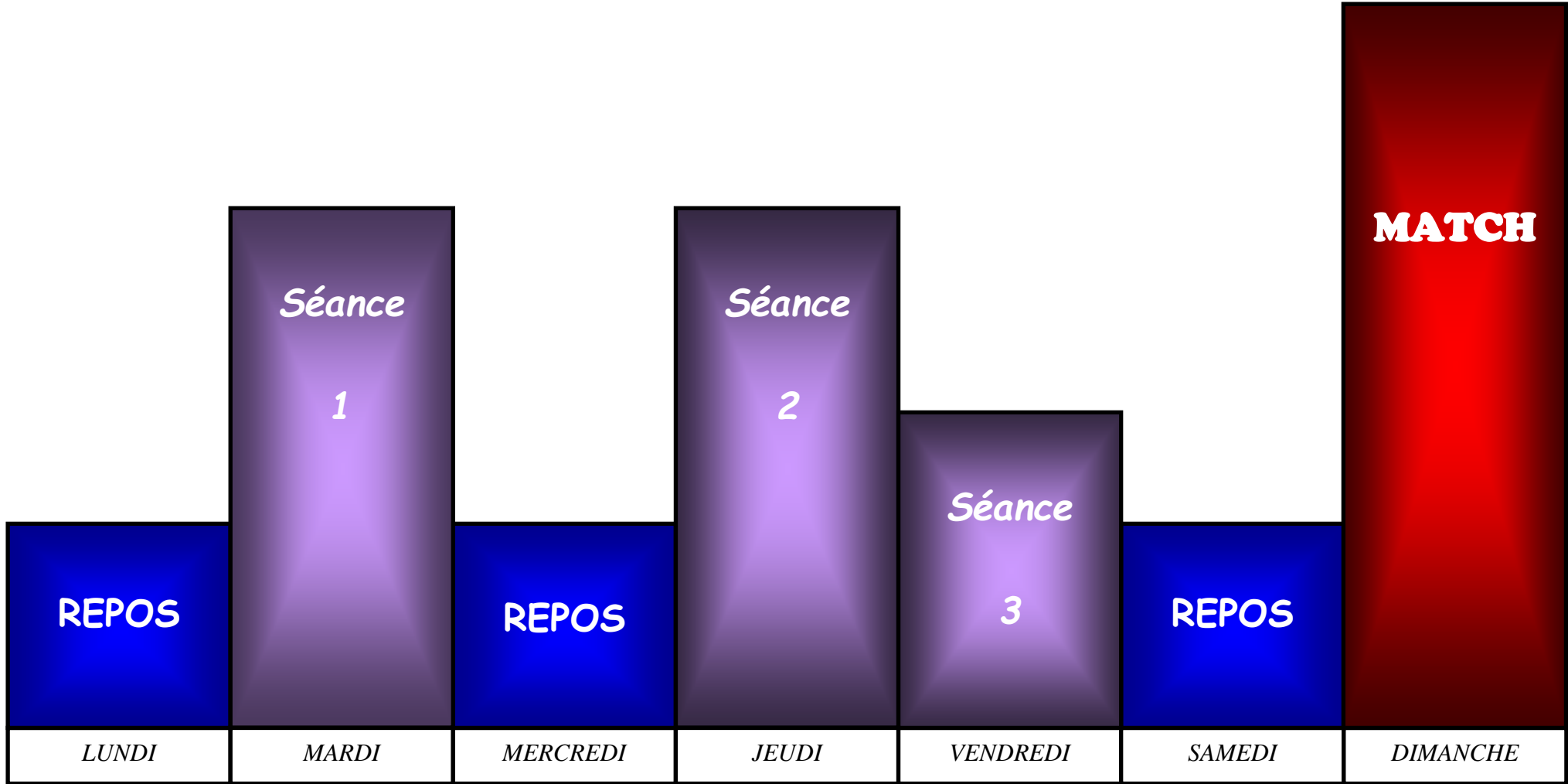
PLANIFICATION GLOBALE

VARIATION DES INTENSITES SUR 4 SEMAINES

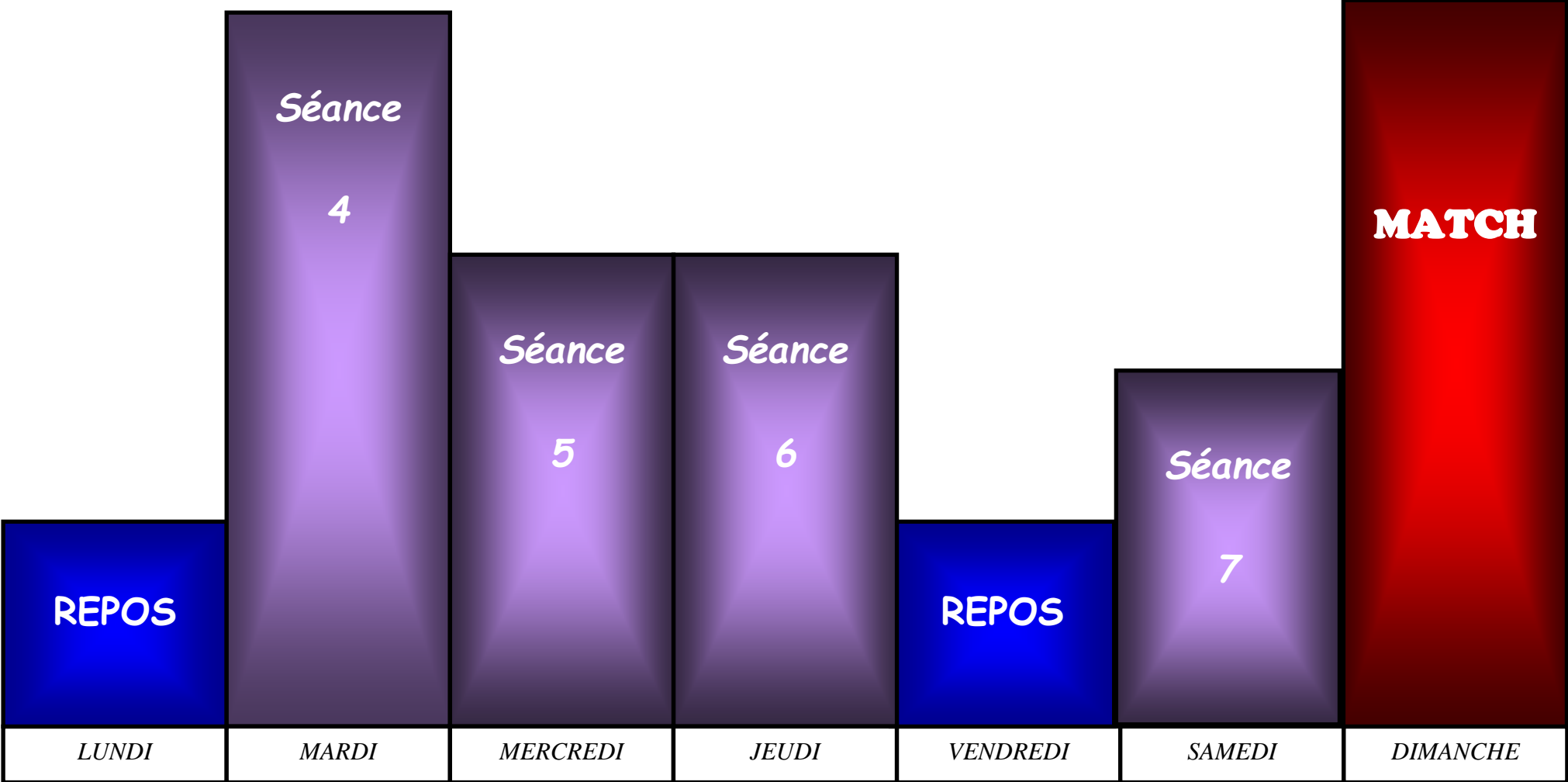


PLANIFICATIONS HEBDOMADAIRES

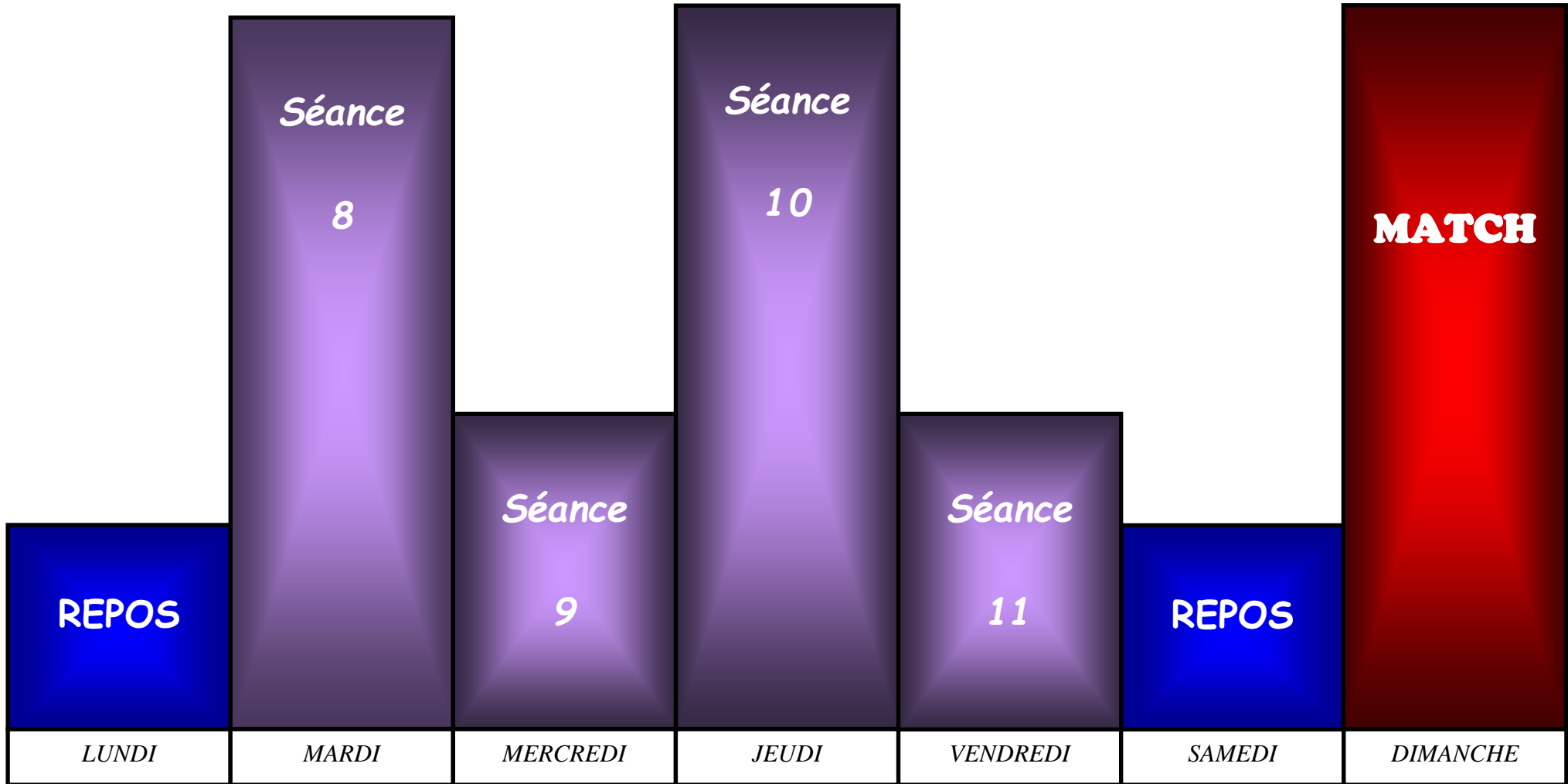
SEMAINE - 4 « avant Test »



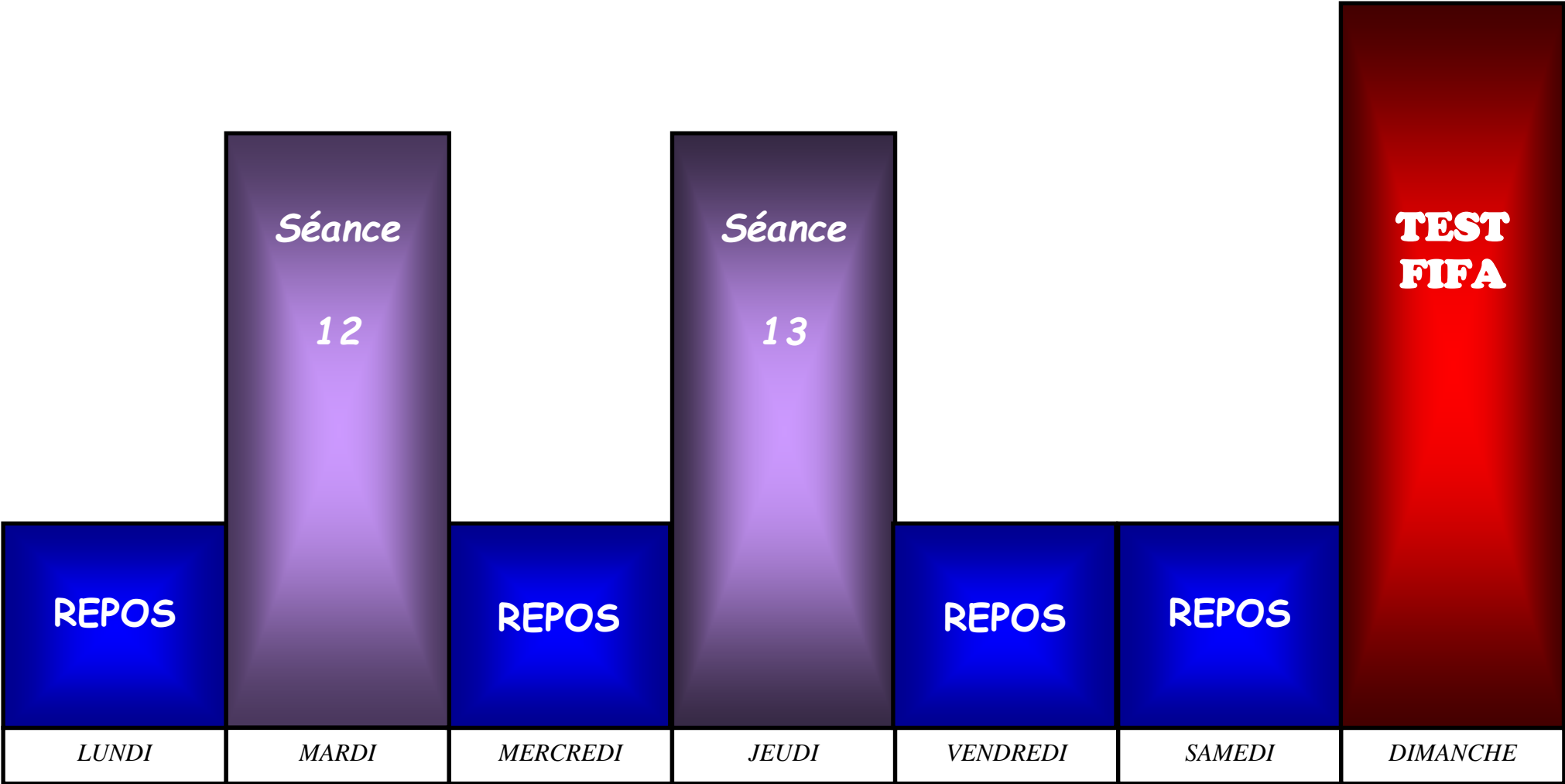
SEMAINE - 3 « avant Test »



SEMAINE - 2 « avant Test »



SEMAINE - 1 « avant Test »

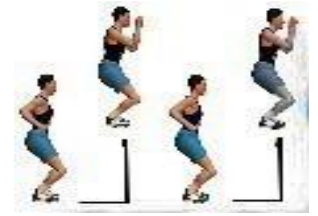


Séances d'entraînement



Préparation Physique Arbitre

Test TAISA Ligue



Thème : Reprise

Date : Semaine – 4 / Mardi

Lieu : Forêt, route...

SEANCE 1

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>Objectif</p> | <p><i>Séance de reprise, retrouver les sensations de course sur moyennes distances</i></p> | | <p>Durée :</p> <p>1 H</p> |
| <p>Echauffement</p> | <p>10'</p> <p>Montées de genoux, talons fesses, Accélération progressives, flexions cuisses, travail ischio jambier....</p> | | <p>Remarques :</p> <p>Cf. « échauffement » ci dessus</p> |
| <p>Exercice 1</p> <p>Footing</p> | <p>2 x 20' de footing</p> <p>R = Récup = 15' en marchant</p> | | <p>Remarques :</p> <p>1^{ère} série : distance à parcourir = 3,7 km à 4 km (VMA = 11,5)</p> <p>2^{ème} série : distance à parcourir = 3,3 à 3,5 km (VMA = 10,5)</p> |
| <p>Etirements</p> | <p>15'</p> <p>20 à 30'' par groupe musculaire :</p> <p>Ischio, fessiers, adducteurs....</p> | | <p>Remarques :</p> <p>Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.</p> |
| <p>Abdominaux</p> | <p>« Crunch » classique</p> <p>20 à 40 répétitions</p> | | <p>X 4</p> |

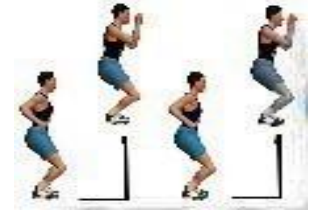
Observations :

- Quantité de travail importante, intensité moyenne.
- Si possibilité d'aller au-delà de 3,5 km dans la seconde série, le faire.
- Attention si les distances demandées sont réalisées avant les 20 min, obligation de continuer jusqu'au 20 min.
- Enfin, essayer d'adopter un rythme de course constant du début jusqu'à la fin des 20 minutes



Préparation Physique Arbitre

Test TAISA Ligue



Thème : Reprise Alternée

Lieu : Forêt, route...

SEANCE 2

Date : Semaine – 4 / Jeudi

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>Objectif</p> | <p><i>Séance de reprise, retrouver les sensations d'alternance « Effort-Récup » à vitesse libre</i></p> | | <p><u>Durée</u> :</p> <p>1 H</p> |
| <p>Echauffement</p> | <p>10' Montées de genoux, talons fesses, Accélérations progressives, flexions cuisses, travail ischio jambier....</p> | | <p><u>Remarques</u> :</p> <p>Cf. « échauffement » ci dessus</p> |
| <p>Exercice 1 Fractionner / Footing</p> | <p>3 x 15' R = Récup = 10' en marchant</p> | | <p><u>Remarques</u> :</p> <p>1^{ère} série : obligation d'alterner 1' course rapide (supérieur 1^{ère} série) 1' course lente</p> <p>2^{ème} série : distance à parcourir = 3 km (VMA = 12)</p> <p>3^{ème} série : obligation d'alterner 1' course rapide (supérieur 1^{ère} série) 1' course lente</p> |
| <p>Etirements</p> | <p>15' 20 à 30'' par groupe musculaire : Ischio, fessiers, adducteurs....</p> | | <p><u>Remarque</u> :</p> <p>Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.</p> |
| <p>Abdominaux</p> | <p>« Crunch » classique 20 à 40 reps Crunchs « croisés » 15 G – 15 D</p> | | <p>Mains sur les pectoraux et non derrière la nuque</p> <p>X 2 Le coude gauche vient toucher l'intérieur genou droit et inversement.</p> |

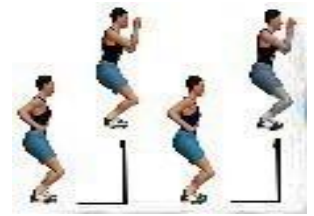
Observations :

- Quantité de travail importante, intensité moyenne.
- Obligation de tenir les 15' même si vous allez plus ou moins vite, respectez la récupération en marchant.
- Le moment « clef » de la séance est la 2^{ème} série, respectez bien l'alternance des rythmes de courses demandées.



Préparation Physique Arbitre

Test TAI&A Ligue



Thème : Parcours Fractionné

Lieu : Terrain de foot

SEANCE 3

Date : Semaine – 4 / Vendredi

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>Objectif</p> | <p><i>VARIER et TENIR les intensités de courses</i></p> | | <p><u>Durée :</u></p> <p>1H</p> |
| <p>Echauffement</p> | <p>10'</p> <p>Montées de genoux, talons fesses, Accélération progressives, flexions cuisses, travail ischio jambier....</p> | | <p><u>Remarques :</u></p> <p>Cf. « échauffement » ci dessus</p> |
| <p>Exercice 1</p> <p>Parcours terrain</p> | <p>1 x 15' Parcours 1</p> <p>R = 10' en marchant</p> <p>1 x 15' Parcours 2</p> | | <p><u>Remarques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> → Sprint → Course rapide → Marche → Trottine / Récup |
| <p>Etirements</p> | <p>15'</p> <p>20 à 30'' par groupe musculaire :</p> <p>Ischio, fessiers, adducteurs....</p> | | <p><u>Remarque :</u></p> <p>Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.</p> |
| <p>Abdominaux</p> | <p>« Crunch » classique 20 à 40 reps</p> <p>Crunchs « croisés » 15 G – 15 D</p> | | <p>Mains sur les pectoraux et non derrière la nuque</p> <p>X 2</p> <p>Le coude gauche vient toucher l'intérieur genou droit et inversement.</p> |

Observations :

- Quantité de travail moyenne, intensité moyenne.
- Respecter les zones de passages
- **Le choix de l'intensité de vos courses est très important. Essayer de garder un rythme régulier.**



Préparation Physique Arbitre

Test TAISA Ligue

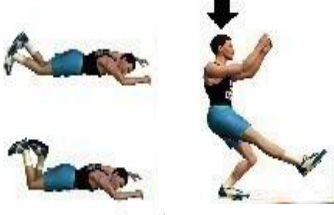



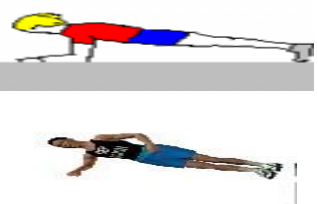


Thème : Mix intermittent/TAISA

SEANCE 4

Date : Semaine – 3 / Mardi

Lieu : Terrain Football

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>Objectif</p> | <p><i>Améliorer sa VMA et 1^{ère} Prise de contact « partielle » avec le test de référence</i></p> | <p><u>Durée :</u></p> <p>1H10</p> | |
| <p>Echauffement</p> | <p>10' Montées de genoux, talons fesses, Accélérations progressives, flexions cuisses, travail ischio jambier....</p> |  | <p><u>Remarques :</u></p> <p>Cf. « échauffement » ci dessus</p> |
| <p>Exercice 1 Intermittent 30''/30''</p> | <p>2 x 10'' de 30''/30'' R = 7' 30'' d'effort avec une distance à réaliser, alterner avec 30'' de récup sur place</p> |  | <p><u>Remarques :</u></p> <p>Distance à parcourir pendant les 30'' d'effort : <i>se référer au tableau VMA en fin de document</i></p> |
| <p>Etirements</p> | <p>20' 20 à 30'' par groupe musculaire : Ischio, fessiers, adducteurs....</p> |  | <p><u>Remarque :</u></p> <p>Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.</p> |
| <p>Exercice 2 Spécifique TAISA</p> | <p>3 séries de 10 x (75-25) Allure LIBRE R entre série = 4'</p> |  | <p><u>Remarque :</u></p> <p>75m = course rapide 25m = MARCHE obligatoire</p> |
| <p>Gainage</p> | <p><u>Iso sur coude</u> : 30'' à 1' <u>Iso latéraux</u> : 20'' à 45'' G & D</p> |  | <p>Avant bras et coude au sol, dos bien droit. X 2 Sur un seul coude, alignement du corps parfaitement droit</p> |

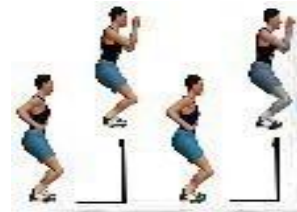
Observations :

- Séance difficile mais efficace
- La 1^{ère} série d'intermittent est difficile, surtout si l'échauffement au préalable n'est pas fait sérieusement, mais il ne faut pas diminuer les distances à parcourir, ni les temps de course.
- Bien respecter les 30 secondes de récup, ne pas les diminuer ni les augmenter.
- L'exercice le plus important reste l'EXERCICE 1, l'exercice 2 n'est qu'une 1^{ère} approche du test.



Préparation Physique Arbitre

Test TAISA Ligue



Thème : Vitesse répétée

Lieu : Terrain Football

SEANCE 5

Date : Semaine – 3 / Mercredi

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>Objectif</p> | <p><i>Augmenter sa vitesse sur des efforts répétés et Travail spécifique au test TAISA</i></p> | | <p><u>Durée :</u></p> <p>1H20</p> |
| <p>Echauffement</p> | <p>10' Montées de genoux, talons fesses, Accélération progressives, flexions cuisses, travail ischio jambier....</p> | | <p><u>Remarques :</u></p> <p>Cf. « échauffement » ci dessus</p> <p>+ 5' footing alterné (1' normal – 30'' rapide)</p> |
| <p>Exercice 1</p> <p>Intermittent 10''/20''</p> | <p>2 x 8' de 10''/20'' R = 10'</p> <p>10'' d'effort avec une allure très rapide puis 20'' de récup sur place</p> | | <p><u>Remarque :</u></p> <p>Distance à parcourir pendant les 10'' d'effort : se référer au tableau VMA en fin de document</p> <p>Si vous ne connaissez pas votre VMA, choisissez VMA = 15 au départ puis ajustez suivant vos capacités</p> |
| <p>RECUPERATION sur place = 15'</p> | | | |
| <p>Exercice 2</p> <p>Spécifique TAISA</p> | <p>2 séries de 10 x 100m en 22-24'' R entre chaque séries 6'</p> | | <p><u>Remarque :</u></p> <p>Récup en MARCHANT entre chaque 20''.</p> |
| <p>Etirements</p> | <p>20' 20 à 30'' par groupe musculaire : Ischio, fessiers, adducteurs....</p> | | <p><u>Remarque :</u></p> <p>Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.</p> |

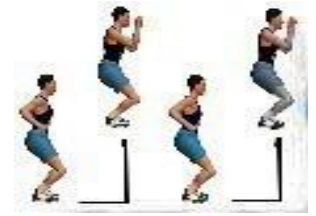
Observations :

- Séance efficace, à réaliser avec sérieux, notamment être rigoureux avec les distances à parcourir pendant les 10 secondes d'effort.
- Dans l'exercice 2, respectez bien les 22-24'' pour le 100m, ne pas descendre en dessous.



Préparation Physique Arbitre

Test TAISA Ligue



Thème : Vitesse répétée /
Spécifique TAISA

Lieu : Terrain de foot

SEANCE 6

Date : Semaine – 3 / Jeudi

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>Objectif</p> | <p><i>Coupler travail intermittent et travail fractionné pour développer sa capacité à répéter des efforts brefs à fortes intensités.</i></p> | | <p><u>Durée :</u></p> <p>1H20</p> |
| <p>Echauffement</p> | <p>10'</p> <p>Montées de genoux, talons fesses, Accélération progressives, flexions cuisses, travail ischio jambier....</p> | | <p><u>Remarque :</u></p> <p>Cf. « échauffement » ci dessus</p> <p>+ 8' footing alterné (1' normal – 30'' rapide)</p> |
| <p>Exercice 1</p> <p>Intermittent</p> <p>5''/15''</p> | <p>2 x 6' de 5''/15'' R = 10'</p> <p>5'' de sprint alterné à 15'' de récup sur place</p> | | <p><u>Remarque :</u></p> <p>Allure des temps d'effort = sprint</p> <p>Attention aux 4-5 premiers efforts, ne pas être à 100%. Important de réaliser au préalable les 8' de footing alterné (cf. échauffement)</p> |

RECUPERATION sur place = 20' = ETIREMENTS
(20'' par groupe musculaire en tenant la position juste avant l'apparition de la douleur)

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>Exercice 2</p> <p>« Diagonales »</p> | <p>2 x 10' à 12' de diagonale</p> <p>La diagonale est à réaliser en minimum</p> | | <p>→ Course rapide</p> <p>→ Marche</p> |
| <p>Abdominaux</p> | <p>Chandelles : 15 à 30 reps</p> <p>Iso coude : 30'' à 1'</p> | | <p>Les épaules sont fixées au sol, c'est le bassin qui se lève en montant les jambes.</p> <p>X 3</p> <p>Sur les coudes. dos bien droit</p> |

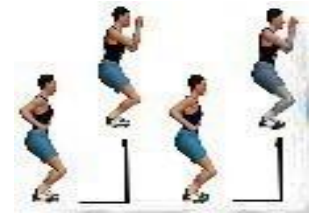
Observations :

- Séance relativement simple
- L'exercice 2 est une manière simple en termes d'organisation (pas de matériel) de simuler une approche du test FIFA



Préparation Physique Arbitre

Test TAISA Ligue



Thème : Travail à VMA

Lieu : Forêt, chemin, route...

SEANCE 7

Date : Semaine – 3 / Samedi

| <u>Objectif</u> | <i>Amélioration de sa VMA</i> | | <u>Durée</u> : |
|--|---|--|---|
| Echauffement | 10' Montées de genoux, talons fesses, Accélérations progressives, flexions cuisses, travail ischio jambier.... | | <u>Remarque</u> : Cf. « échauffement » ci dessus + 6' footing alterné (1' normal – 30'' rapide) |
| Exercice 1 Intermittent varié | 1 x 7' de 10''/20'' R = 7' 1 x 8'' de 15''/15''m R = 7' 1 x 10' de 30''/30'' | | <u>Remarque</u> : Aucune distance n'est imposée, la seule obligation est de bien différencier votre allure d'effort et votre allure de récupération (attention la récup se fait obligatoirement en trotinant et non à l'arrêt) Rappel : l'allure d'effort sur le 10''/20'' est bien évidemment supérieure à celle du 30''/30'' |
| Etirements | 15' 20 à 30'' par groupe musculaire : Ischio, fessiers, adducteurs.... | | <u>Remarque</u> : Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement. |
| Abdominaux | 3 exercices au choix | | X 2 |

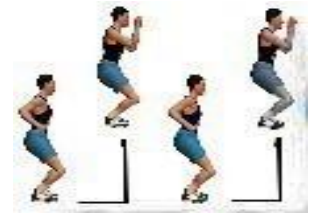
Observations :

- Séance la plus « cool » de la semaine.
- Attention, ce n'est pas un prétexte pour ne pas la réaliser.



Préparation Physique Arbitre

Test TAI&A Ligue



Thème : Parcours fractionné

Lieu : Terrain de foot

SEANCE 8

Date : Semaine – 2 / Mardi

| | | | |
|---|---|---------------------------------------|--|
| <p>Objectif</p> | <p><i>Optimiser sa capacité à répéter des efforts courts à des intensités variables</i></p> | <p>Durée : 1H30</p> | |
| <p>Echauffement</p> | <p>10' Montées de genoux, talons fesses, Accélérations progressives, flexions cuisses, travail ischio jambier....</p> | | <p>Remarque : Cf. « échauffement » ci dessus + 6' footing alterné (1' normal – 30'' rapide)</p> |
| <p>Exercice 1 Parcours fractionné</p> | <p>1 x 15' de parcours 1 R = 8'</p> <p>1 x 15' Parcours 2 R = 8'</p> <p>1 x 15' Parcours 3</p> | | <p>Remarque : Course rapide Trottinement = récup Sprint Marche Aller-retour en trottinant</p> |
| <p>Etirements</p> | <p>15' 20 à 30'' par groupe musculaire : Ischio, fessiers, adducteurs....</p> | | <p>Remarque : Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.</p> |

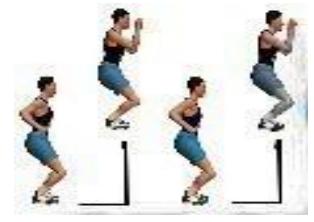
Observations :

- Séance difficile, obligation de bien s'échauffer, car travail sur parcours pas facile si vous jouez le jeu sur l'alternance des efforts
- Accrochez-vous, car très efficace !!!



Préparation Physique Arbitre

Test TAI\$A Ligue



Thème : Récupération

SEANCE 9

Date : Semaine – 2/ Mercredi

Lieu : Forêt, route, piscine...

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>Objectif</p> | <p><i>Récupérer de façon active, coupler à un renforcement abdominal</i></p> | | <p>Durée :</p> <p>0H50</p> |
| <p>Exercice 1</p> <p>« Régénération libre »</p> | <p>2 x 15' de footing</p> <p>Ou</p> <p>2 x 30' de vélo</p> <p>Ou</p> <p>2 x 10' de Natation</p> <p>R = 15' = ETIREMENTS</p> | | <p>Remarque :</p> <p>Pas de distance à réaliser, rythme que vous désirez.</p> <p>Obligation d'être bien relâché.</p> |
| <p>Abdominaux</p> | <p>45'' <u>crunchs classique</u></p> <p>45'' <u>crunchs gauche</u></p> <p>45'' <u>iso coude</u></p> <p>45'' <u>crunchs droit</u></p> | | <p>Enchaîner les 4 x 45''</p> <p>sans arrêt</p> <p>Ensuite R = 2'</p> <p>X 4</p> |

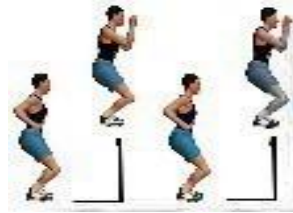
Observations :

- Séance plutôt « cool »
- Rythme d'effort laissé à votre propre initiative mais il ne faut pas terminer l'exercice avec une sensation de fatigue
- A la fin de la séance, on ne doit pas avoir de sensation de fatigue due à l'exercice.



Préparation Physique Arbitre

Test TAISA Ligue



Thème : Parcours Fractionné

Lieu : Terrain de foot

SEANCE 10

Date : Semaine – 2 / Jeudi

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p><u>Objectif</u></p> | <p><i>S'évaluer sur un exercice se rapprochant du test de référence</i></p> | | <p><u>Durée</u> :</p> <p>1H15</p> |
| <p>Echauffement</p> | <p>10'</p> <p>Montées de genoux, talons fesses, Accélération progressives, flexions cuisses, travail ischio jambier....</p> | | <p><u>Remarque</u> :</p> <p>Cf. « échauffement » ci dessus</p> <p>+ 6' footing alterné (1' normal – 30'' rapide)</p> |
| <p>Exercice 1</p> <p>Parcours fractionné</p> | <p>1^{ère} série : 1 x 15'</p> <p>Récup = 6' libre</p> <p>2^{ème} série : 1 x 10'</p> <p>Récup = 6' libre</p> <p>3^{ème} série : 1 x 15'</p> | | <p><u>Remarques</u> :</p> <p>→ Temps d'effort =</p> <p>→ Temps de récup =</p> |
| <p>Etirements</p> | <p>15'</p> <p>20 à 30'' par groupe musculaire :</p> <p>Ischio, fessiers, adducteurs....</p> | | <p><u>Remarque</u> :</p> <p>Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.</p> |

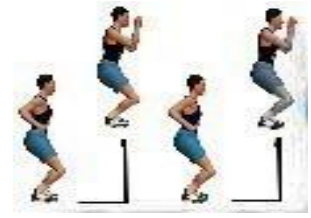
Observations :

- Séance très difficile, obligation de bien s'échauffer
- Séance « clef » dans cette préparation, ne pas la faire serait une GRAVE ERREUR.
- Accrochez-vous, car très efficace !!!
- Respectez les temps d'effort et de récupération préconisés.



Préparation Physique Arbitre

Test TAISA Ligue



Thème : Approche Test Référence

Lieu : Terrain de foot

SEANCE 11

Date : Semaine – 2 / Vendredi

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>Objectif</p> | <p><i>S'évaluer sur une partie du test de référence</i></p> | | <p>Durée :</p> <p>1H10</p> |
| <p>Echauffement</p> | <p>10'</p> <p>Montées de genoux, talons fesses, Accélérations progressives, flexions cuisses, travail ischio jambier....</p> | | <p>Remarque :</p> <p>Cf. « échauffement » ci dessus</p> <p>+ 6' footing alterné (1' normal – 30'' rapide)</p> |
| <p>Exercice 1</p> <p>Approche Test TAISA</p> | <p>3 séries de : 7' de (15'' - 20'')</p> <p>R entre série 4'</p> | | <p>Remarque :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15'' = 75m ● 20'' = 25m <p><i>Travail à faire en condition réelle de Test, sur Terrain de foot.</i></p> |
| <p>Exercice 2</p> <p>Sprints Répétées</p> | <p>3 passages de 6 sprints</p> <p>R entre chaque passage = 4'</p> | | <p>Remarque :</p> <p>→ = sprints</p> <p>Entre chaque sprint, retour en marchant au point de départ</p> <p>Attention de ne stopper net son sprint, laisser partir la foulée.</p> |
| <p>Etirements</p> | <p>15'</p> <p>20 à 30'' par groupe musculaire :</p> <p>Ischio, fessiers, adducteurs....</p> | | <p>Remarque :</p> <p>Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.</p> |

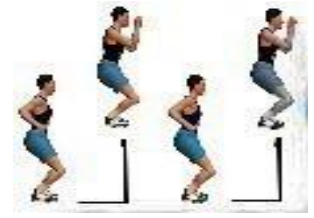
Observations :

- Séance dans la lignée de la précédente, les deux à la suite peuvent paraître difficiles certes, mais il faut s'accrocher, nous sommes à la fin de la semaine la plus difficile. COURAGE...
- Séance courte mais éprouvante qui peut laisser des courbatures.
- Les temps programmés correspondent aux temps à réaliser le jour « J », à moins d'une semaine de l'épreuve, il est impératif de les respecter, voire de les améliorer si vous le pouvez



Préparation Physique Arbitre

Test TAISA Ligue

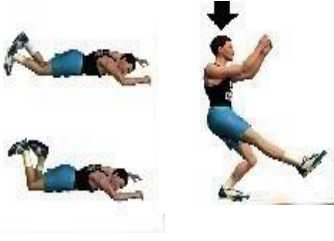





Thème : Test TAISA « Blanc »

Lieu : Terrain de football

SEANCE 12

Date : Semaine – 1 / Mardi

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>Objectif</p> | <p><i>Simuler un test TAISA grandeur nature, et utilisation de la même « routine » d'échauffement</i></p> | | <p><u>Durée :</u> 0H45</p> |
| <p>Echauffement</p> | <p>10' Montées de genoux, talons fesses, Accélération progressives, flexions cuisses, travail ischio jambier....</p> |  | <p><u>Remarque :</u> Cf. « échauffement » ci dessus + 6' footing alterné (1' normal – 30'' rapide)</p> |
| <p>Exercice 1 Simulation Test TAISA</p> | <p>Récupérer ses propres données : / Distance effort / Temps d'effort / Temps de récupération / Nombre de répétition</p> |  | <p><u>Remarques :</u> Se mettre dans les mêmes dispositions à la fois matérielle et physique que le jour du test. <u>Sur Terrain de football OBLIGATOIRE (même condition que le test)</u></p> |
| <p>Etirements</p> | <p>15' 20 à 30'' par groupe musculaire : Ischio, fessiers, adducteurs....</p> |  | <p><u>Remarque :</u> Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.</p> |
| <p>Footing / Récup</p> | <p>15 à 20' à allure très cool</p> |  | <p><u>Remarque :</u> Rester le plus relâché possible</p> |

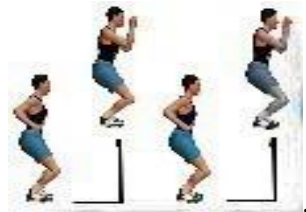
Observations :

- Cet exercice est une simulation du test TAISA, l'exercice est difficile mais vous permettra de vous tester à 4 jours du test réel, il est donc important de le réaliser encore plus sérieusement.
- Penser à « s'échauffer » comme le jour du Test, souvent les échecs ou les mauvaises sensations sont dus à un mauvais échauffement. « S'entraîner à s'échauffer » est crucial. Profitez de cette séance pour tester un échauffement « pré – test » avec lequel vous vous sentez bien. **IMPORTANT**



Préparation Physique Arbitre

Test TAISA Ligue



Thème : Test TAISA « Blanc »

Lieu : Terrain de football

SEANCE 13

Date : Semaine – 1 / Jeudi

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p><u>Objectif</u></p> | <p><i>Simuler un test TAISA grandeur nature, et utilisation de la même « routine » d'échauffement</i></p> | | <p><u>Durée :</u></p> <p style="text-align: center;">0H45</p> |
| <p>Echauffement</p> | <p style="text-align: center;">10'</p> <p>Montées de genoux, talons fesses, Accélération progressives, flexions cuisses, travail ischio jambier....</p> | | <p><u>Remarque :</u></p> <p>Cf. « échauffement » ci dessus</p> <p style="text-align: center;">+ 6' footing alterné (1' normal – 30'' rapide)</p> |
| <p>Exercice 1</p> <p>Test TAISA « Blanc »</p> | <p>Récupérer ses propres données :</p> <p>/ Distance effort</p> <p>/ Temps d'effort</p> <p>/ Temps de récupération</p> <p>/ Nombre de répétition</p> | | <p><u>Remarque :</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Sur Terrain de football OBLIGATOIRE</u></p> <p>Faites cette simulation dans les mêmes conditions que le jour du test (même horaire, même repas précédent, même échauffement)</p> <p style="text-align: center;">Mettez-y la même concentration et la même volonté</p> |
| <p>Etirements</p> | <p style="text-align: center;">15'</p> <p>20 à 30'' par groupe musculaire :</p> <p>Ischio, fessiers, adducteurs....</p> | | <p><u>Remarque :</u></p> <p style="text-align: center;">Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.</p> |
| <p>Footing / Récup</p> | <p>12' à allure très cool</p> | | <p><u>Remarque :</u></p> <p>Rester le plus relâché possible</p> |

Observations :

- Profitez-en pour mettre en place votre propre échauffement. Celui-ci, devra être relativement soutenu (apparition des premières gouttes de sueur) afin que votre organisme puisse être prêt, « CHAUD » à attaquer d'entrée l'effort du test. Durée de repos entre fin échauffement et début du Test 6'**

Concernant cette préparation

L'objectif de ces séances est de vous préparer physiquement afin de réaliser le TEST TAISA demandé par votre Ligue ou par la Fédération Française de Football.

Bien entendu, afin d'être efficace, ce programme doit être suivi à la lettre.

Plusieurs paramètres doivent être respectés afin que cette préparation soit efficace :

- **Les distances à parcourir** : Ne pas descendre en dessous. Elles sont en relation avec les distances à réaliser ; donc si vous n'effectuez pas les distances jusqu'au bout, vous ne validerez pas votre test.
- **Les temps de récupération** : ces temps sont primordiaux, il est nécessaire de les appliquer scrupuleusement. Il est inutile et souvent néfaste de les écourter même si ils vous paraissent un peu long ; de même, ce serait « tricher » que de les rallonger.
- **La planification des séances** : respecter les jours d'entraînement est fondamental. Certaines semaines seront plus difficiles que d'autres certes, mais il est nécessaire de s'accrocher et de repartir à l'entraînement le lendemain si cela est demandé. Sauter une séance d'entraînement peut bouleverser la totalité de cette préparation.
- Toutefois si le jour d'un entraînement, vous vous sentez complètement à plat, sans force, il est préférable de diminuer les distances ou les temps de course, voire même d'annuler l'entraînement et de reprendre la planification par la séance d'après au jour où elle est programmée.
- **Sachez que cette alternative doit être utilisée en dernier recours puisqu'elle peut déstabiliser l'ensemble de la préparation et ses effets.**

Hydratation

Il est indispensable à chaque séance de s'hydrater.

Il est recommandé de boire 1 litre à 1,5 litre d'eau ou de boisson énergétique (du type Isostar) par heure d'entraînement.

L'hydratation après l'entraînement est également importante. Evitez de boire trop d'eau pendant les repas, cela peut gêner la digestion (environ 2 à 3 verres d'eau maximum).

Le JOUR « J »

1. S'échauffer 20 min avant le début du test.

Echauffement 10 min :

- Pas chassés, pas croisés
- **Talons aux fesses (lents puis rapides)**
- **Montées de genoux (lentes puis rapides)**
- Courses en augmentant l'intensité : exemple 4 x 200m en 50 secondes avec 15s de récupération entre.

Ne pas oublier de prendre une montre lors du test pour repérer ses temps de passage.

On peut également marquer, sur son avant bras, ses temps de passage, pour éviter de les calculer pendant la course

2. Afin d'éviter les points de coté :

- Adopter une respiration régulière
- Serrer dans ses deux mains un petit caillou durant toute la durée du test
- En cas de point de coté, appuyer à l'endroit douloureux en respirant très régulièrement

3. Le test a lieu le matin :

Petit déjeuner 2h30 à 3h avant le début du test

Menu classique : jus d'orange, café ou thé, tartines confitures

4. Le test a lieu en fin de matinée :

Petit déjeuner idem + 1 orange, 1 barre énergétique 1h avant la compétition

5. Le test a lieu l'après midi :

Déjeuner 3h avant le début du test

Menu : pâtes avec ketchup, yaourt + confiture, fruits

CONCLUSION

Cette programmation n'a pas la vocation d'être une solution miracle. Elle est là pour vous aider, mais soyons clair, elle ne produira pas les efforts à votre place, elle ne vous encouragera pas non plus.

Les efforts, les motivations devront venir de vous-même.

Nous sommes persuadés que la combinaison de vos efforts avec ce programme d'entraînement vous conduira à la réussite du test TAISA Arbitre.

BON COURAGE !!

TABLÉAU WINA



TABLEAU TEST VMA intermittent 45" / 15"

G. GACON 1994



| Dernier pallier entièrement validée N° | VMA en km/h | Distance pour le 30''/30'' | Distance pour le 15''/15'' | Distance pour le 10''/20'' | Distance pour le 15''/30'' | Distance pour le 5''/15'' | Distance pour le 5''/25'' | Distance pour le 1''/30'' |
|--|-------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1 | 8 | 67 | 35 | 24 | 27 | 13 | 14 | 120 |
| 2 | 8,5 | 71 | 37 | 26 | 28 | 14 | 15 | 128 |
| 3 | 9 | 75 | 39 | 28 | 30 | 15 | 16 | 135 |
| 4 | 9,5 | 79 | 42 | 29 | 32 | 16 | 17 | 143 |
| 5 | 10 | 83 | 44 | 31 | 33 | 17 | 18 | 150 |
| 6 | 10,5 | 88 | 46 | 32 | 35 | 18 | 19 | 158 |
| 7 | 11 | 92 | 48 | 34 | 37 | 18 | 20 | 165 |
| 8 | 11,5 | 96 | 50 | 35 | 38 | 19 | 21 | 173 |
| 9 | 12 | 100 | 53 | 37 | 40 | 20 | 22 | 180 |
| 10 | 12,5 | 104 | 55 | 38 | 42 | 21 | 23 | 188 |
| 11 | 13 | 108 | 57 | 40 | 43 | 22 | 23 | 195 |
| 12 | 13,5 | 113 | 59 | 41 | 45 | 23 | 24 | 203 |
| 13 | 14 | 117 | 61 | 43 | 47 | 23 | 25 | 210 |
| 14 | 14,5 | 121 | 63 | 44 | 48 | 24 | 26 | 218 |
| 15 | 15 | 125 | 66 | 46 | 50 | 25 | 27 | 225 |
| 16 | 15,5 | 129 | 68 | 47 | 52 | 26 | 28 | 233 |
| 17 | 16 | 133 | 70 | 49 | 53 | 27 | 29 | 240 |
| 18 | 16,5 | 138 | 72 | 50 | 55 | 28 | 30 | 248 |
| 19 | 17 | 142 | 74 | 52 | 57 | 28 | 31 | 255 |
| 20 | 17,5 | 146 | 77 | 53 | 58 | 29 | 32 | 263 |
| 21 | 18 | 150 | 79 | 55 | 60 | 30 | 33 | 270 |
| 22 | 18,5 | 154 | 81 | 57 | 62 | 31 | 33 | 278 |
| 23 | 19 | 158 | 83 | 58 | 63 | 32 | 34 | 285 |
| 24 | 19,5 | 163 | 85 | 60 | 65 | 33 | 35 | 293 |
| 25 | 20 | 167 | 88 | 61 | 67 | 33 | 36 | 300 |
| 26 | 20,5 | 171 | 90 | 63 | 68 | 34 | 37 | 308 |
| 27 | 21 | 175 | 92 | 64 | 70 | 35 | 38 | 315 |
| 28 | 21,5 | 179 | 94 | 66 | 72 | 36 | 39 | 323 |
| 29 | 22 | 183 | 96 | 67 | 73 | 37 | 40 | 330 |
| 30 | 22,5 | 188 | 98 | 69 | 75 | 38 | 41 | 338 |
| 31 | 23 | 192 | 101 | 70 | 77 | 38 | 42 | 345 |
| 32 | 23,5 | 196 | 103 | 72 | 78 | 39 | 42 | 353 |
| 33 | 24 | 200 | 105 | 73 | 80 | 40 | 43 | 360 |

