

Evolution des Tests Physiques

Saison 2019-2020



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 4 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... »



Principe Général



Observateur



Observateur



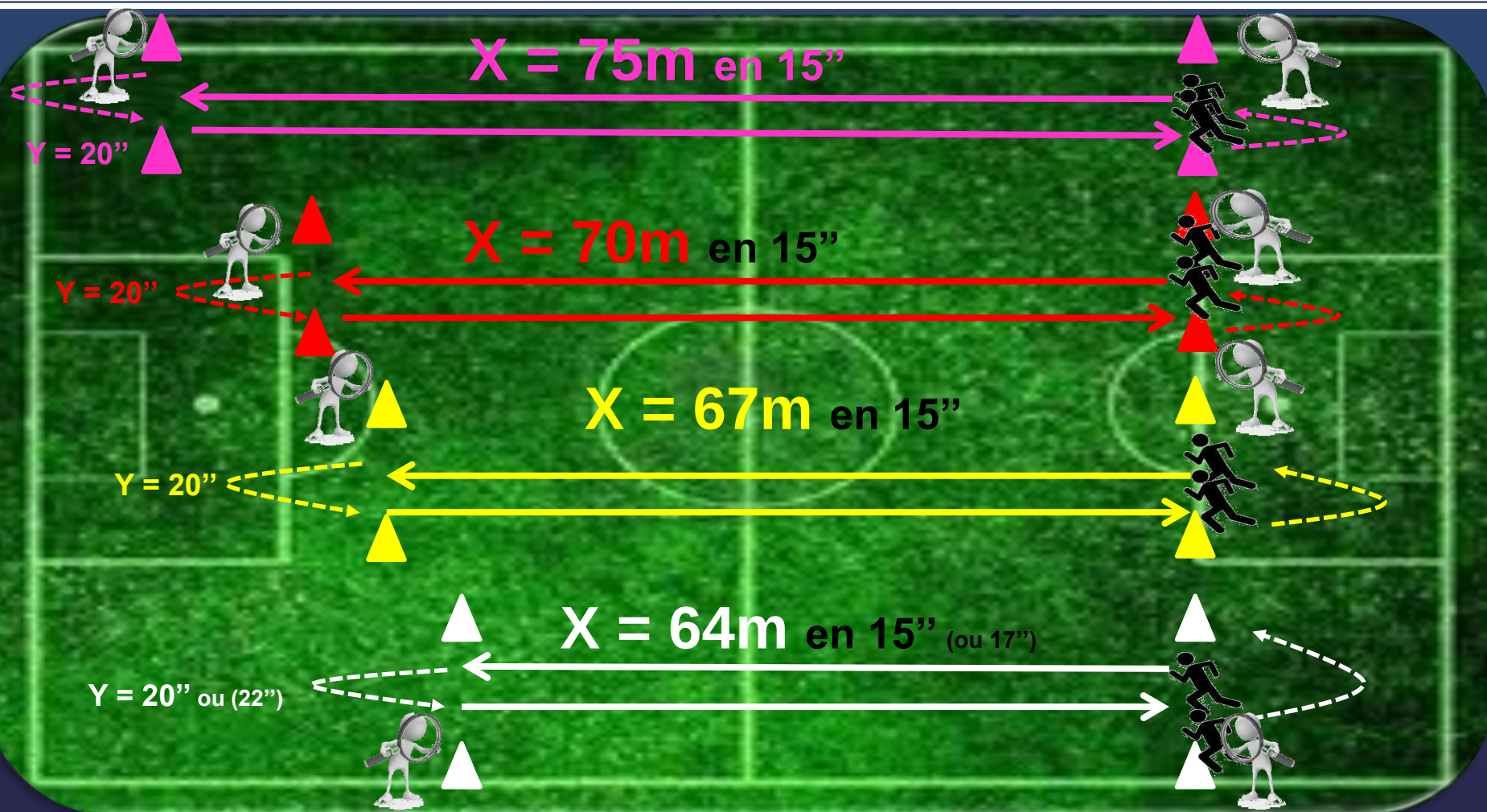
X = distance à parcourir en 15'' pour tous

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

**Effectuer 30 (ou 35) 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





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^{ème} fois, il est arrêté et son test n'est pas validé.

Evolution des Test Physiques





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/chronomètreur





Arbitres Ligue/Régionaux

Sexe	Catégories	Nombre d'efforts à répéter	Distance (m) « X »	Temps d'EFFORT	Temps RECUP « Y »
<i>Homme</i>	N3	35	75m	15''	20''
	R1	30	70m	15''	20''
	R2 - AAR1		67m	15''	20''
	R3 - AAR2 - JAL Candidat Ligue - Futsal R1		64m	15''	20''
	Futsal R2			17''	22''
<i>Femme</i>	N3	30	70m	15''	20''
	R1		67m	15''	20''
	R2 - AAR1		64m	15''	20''
	R3 - AAR2 - JAL Candidate Ligue - Futsal R1		64m	17''	22''
	Futsal R2		61m		



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 certificatif.
- ✓ 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.



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