

La Trêve Hivernale

Par Clément TURPIN

Introduction

La trêve hivernale correspond à un arrêt des compétitions pendant plusieurs jours. C'est ce que l'on appelle une coupure culturelle, à la différence des coupures dues aux blessures ou celles programmées dans un cycle d'entraînement.

Cette coupure brutale, après 5 mois de compétition, doit être programmée et non improvisée.

Nous savons que la progression de l'athlète, de l'arbitre passe essentiellement par la récupération et l'assimilation du travail effectué au cours de la saison et donc par une période de récupération. Cette coupure nette des compétitions ne doit pas l'être au niveau de l'entraînement, il est important d'entretenir les acquis soit par l'activité de prédilection (travail intermittent pour les arbitres) soit par d'autres disciplines telles que le vélo ou la natation.

La fatigue peut se diviser en 2 axes :

- **La fatigue physique**
- **La fatigue nerveuse**

Concernant **la fatigue physique**, une coupure trop longue est plus préjudiciable que bénéfique. En effet, en 15 jours d'inactivité, **l'activité de nos enzymes baisse de 24%** et **le seuil d'accumulation des lactates lié à des exercices plus intenses chute lui de 13%**. On assiste également à une perte d'efficacité dans l'accomplissement du "geste technique" soit, pour l'arbitre, une détérioration de la qualité des déplacements et de l'anticipation.

Concernant **la fatigue nerveuse** due à l'accumulation des compétitions, de la pression et des entraînements, chaque arbitre a ses propres clefs. Certains ont besoin de "s'éloigner" pour se ressourcer, couper les ponts avec leur activité. C'est pourquoi pratiquer une activité comme le vélo ou la natation serait dans ce cas bénéfique.

Pour conclure, je dirais que l'arbitre de football comme tout sportif a besoin de cette trêve pour récupérer (physiquement & nerveusement). Mais il devra s'y préparer afin que celle-ci devienne un bienfait, un tremplin pour la seconde partie de saison riche en émotions. A l'inverse, sans un programme adapté, cette coupure pourrait avoir de lourdes conséquences lors de la reprise des compétitions (blessures, mauvaises performances...)

Une trêve hivernale : à Respecter & à Programmer

Pour se reposer & récupérer

- ✗ Physiquement
- ✗ Nerveusement

Pour se préparer à la 2^{ème} partie de saison qui s'annonce très intense physiquement et nerveusement.

Les données

- Arrêt de 4 semaines avant de reprendre le rythme classique d'entraînement
- Saison : Hiver (Températures très basses)
- Sommeil & Alimentation difficiles : Réveillon Noël et Jour de l'An
- Possible départ au ski : dans ce cas, les séances de PPG peuvent être remplacées par les journées de ski, mais pas les séances spécifiques type intermittent.

Ma programmation & son contenu

9 séances d'entraînement:

- 5 séances de PPG (*Préparation Physique Générale*)



- 4 séances « spécifiques »
















13 journées de « Récupération »



Voir ci-après la planification et les 9 séances d'entraînement

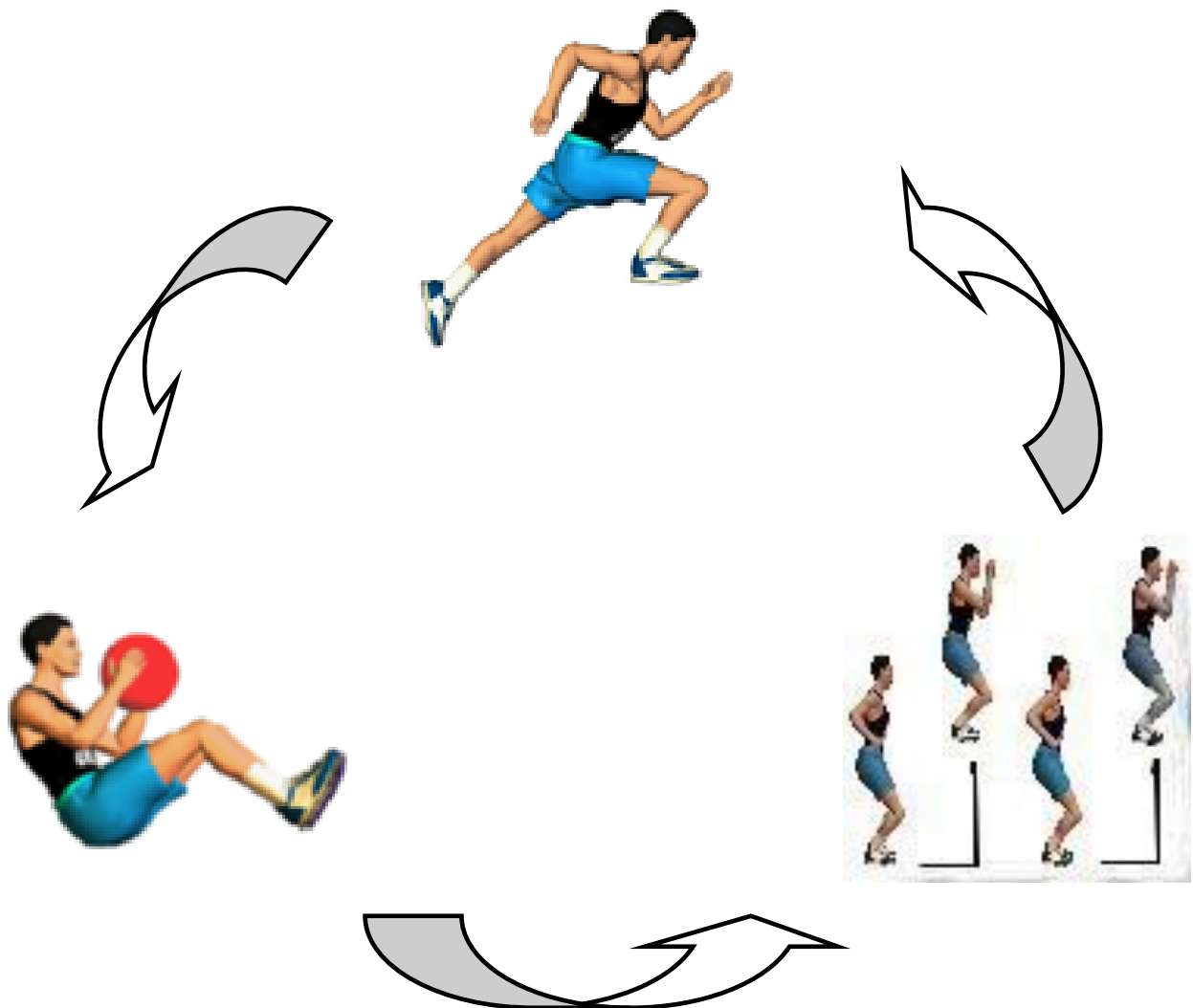
PLANNIFICATION des séances d'entraînement

		Séance 1				JOYEUX NOEL
<i>18-12</i>	<i>19-12</i>	<i>20-12</i>	<i>21-12</i>	<i>22-12</i>	<i>23-12</i>	<i>24-12</i>
JOYEUX NOEL	JOYEUX NOEL	Séance 2		Séance 3		Séance 4
<i>25-12</i>	<i>26-12</i>	<i>27-12</i>	<i>28-12</i>	<i>29-12</i>	<i>30-12</i>	<i>31-12</i>
	Séance 5		Séance 6		Séance 7	
<i>1-01</i>	<i>2-01</i>	<i>3-01</i>	<i>4-01</i>	<i>5-01</i>	<i>6-01</i>	<i>7-01</i>
Séance 8		Séance 9				
<i>8-01</i>	<i>9-01</i>	<i>10-01</i>	<i>11-01</i>	<i>12-01</i>	<i>13-01</i>	<i>14-01</i>

LES SEANCES D'ENTRAINEMENT

● 5 séances de Préparation Physique Générale

● 4 séances de Travail Spécifique Arbitre








PROGRAMMATION TREVE HIVERNALE



Thème : PPG

SEANCE 1

<p>Echauffement Russe</p>	<p>15 à 20' Montée de genoux, talons fesses, Accélération progressive, flexions cuisses, travail ischio jambier....</p>	<p>Schéma :</p>	<p>Remarques :</p>
<p>Vélo</p>	<p>1 x 40'</p>		<p>Remarques : Allure que tu souhaites.</p>
<p>ABDOMINAUX</p>	<p>Crunch Croisés 30 répétitions</p> <p>Isométrie Coude 45''</p>	 	<p>Remarques :</p> <p>X 3 r = 1'30</p>
			<p>Remarques :</p>

Observations :






PROGRAMMATION TREVE HIVERNALE



Thème : PPG

SEANCE 2

<p>Echauffement Russe</p>	<p>15 à 20' Montée de genoux, talons fesses, Accélération progressive, flexions cuisses, travail ischio jambier....</p>	<p>Schéma :</p>	<p><u>Remarques :</u></p>
<p>Footing</p>	<p>2 x 20'</p>		<p><u>Remarques :</u> Allure que tu souhaites.</p>
<p>ABDOMINAUX</p>	<p>Crunch Croisés 30 répétitions</p> <p>Isométrie Coude 45''</p>	 	<p><u>Remarques :</u></p> <p>X 3 r = 1'30</p>
			<p><u>Remarques :</u></p>

Observations :

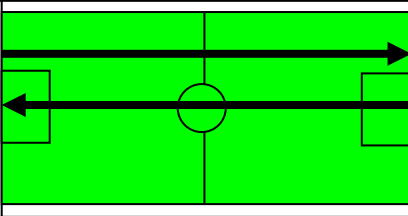



PROGRAMMATION TREVE HIVERNALE



Thème : Travail aérobic VMA

SEANCE 3

<p>Echauffement Russe</p>	<p>15 à 20' Montée de genoux, talons fesses, Accélération progressive, flexions cuisses, travail ischio jambier....</p>	<p>Schéma :</p>	<p>Remarques :</p>
<p>Footing</p>	<p>4 x 200m en 55'' r = 50''</p>	<p>Schéma :</p>	<p>Remarques : Cet exercice est là pour t'éviter d'être asphyxié lors du début de l'intermittent</p>
<p>Intermittent 30'' / 30''</p>	<p>2 x 15' « Ligne de but/Ligne de but » r = 8'</p>		<p>Remarques : Distance Aller : 20 à 30'' et récupération sur place identique au temps d'effort</p>
<p>Abdominaux</p>	<p>3 exercices au choix dont :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✘ 1 exo : oblique ✘ 1 exo : gainage (isométrie) ✘ 1 exo : libre au choix 	<p>Schéma :</p> 	<p>marques :</p> <p>Remarques :</p> <p>Les 3 exercices sont à répéter</p> <p style="text-align: center;">3 X</p>
		<p>Schéma :</p>	<p>Remarques :</p>

Observations :


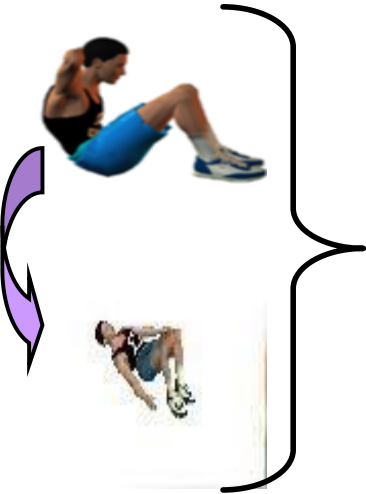


PROGRAMMATION TREVE HIVERNALE



Thème : PPG

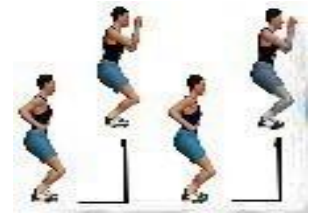
SEANCE 4

<p>Echauffement Russe</p>	<p>15 à 20' Montée de genoux, talons fesses, Accélération progressive, flexions cuisses, travail ischio jambier....</p>	<p>Schéma :</p>	<p>Remarques :</p>
<p>Footing</p>	<p>1h00</p>		<p>Remarques : A faire sur sol mou de préférence (herbe, forêt...) Obligation de tenir 1h00 non stop, allure « cool »</p>
<p>ABDOMINAUX</p>	<p>Crunch 30 répétitions Robots 50 répétitions</p>		<p>Remarques : Mains devant sur les épaules surtout pas dans le cou !! X 3 r = 1'30</p>
		<p>Schéma :</p>	<p>Remarques :</p>

Observations :



PROGRAMMATION TREVE HIVERNALE



Thème : Travail aérobie

SEANCE 5

<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' 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 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 en</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



PROGRAMMATION TREVE HIVERNALE



Thème : Travail endurance léger

SEANCE 6

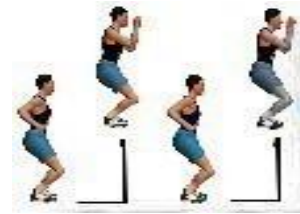
<p><u>Objectif</u></p>	<p><i>Séance de reprise, retrouver les sensations d'alternance « Effort-Récup » à vitesse libre</i></p>		<p>Durée : 1 H</p>
<p>Echauffement</p>	<p>10' Montées de genoux, talons fesses, Accélération progressives, flexions cuisses, travail ischio jambier....</p>		<p>Remarques : 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

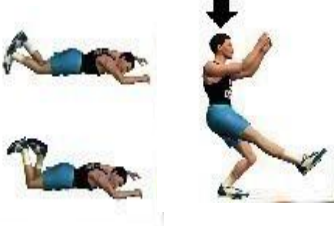
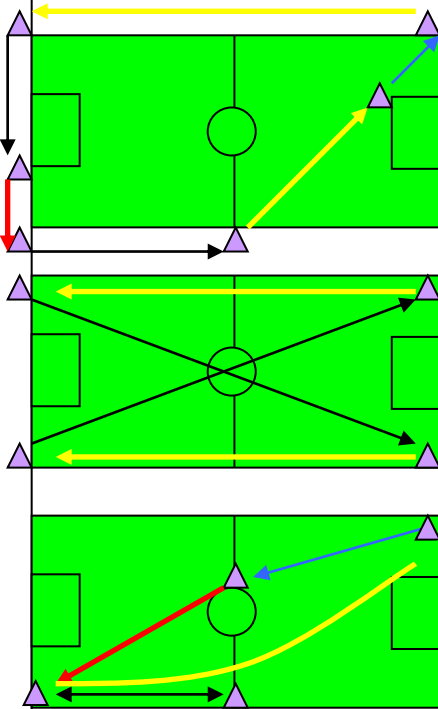
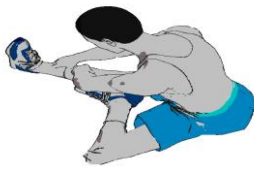


PROGRAMMATION TREVE HIVERNALE



Thème : Parcours fractionné

SEANCE 7

<p><u>Objectif</u></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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Course rapide → Trottinement = récup → Sprint → Marche ↔ Aller-retour en trottinant
<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 !!!





PROGRAMMATION TREVE HIVERNALE



Thème : Augmentation VMA

SEANCE 8

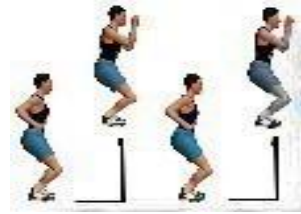
Echauffement	15 à 20' Montée de genou, tallons fesses, Accélération progressive, flexions cuisses, travail ischio jambier....	Schéma :	<u>Remarques :</u>
Course Allure moyenne	1 x 15' r = 7'		<u>Remarques :</u> A faire sur herbe ou autre sol souple si possible
FARTLEK	1 X 25' en 30''/30'' r = 10'		<u>Remarques :</u> Allure rapide pendant 30'' puis trotinement pendant 30'' Exercice à faire sans s'arrêter !!!!!
Course Allure moyenne	1 x 15'	Schéma :	<u>Remarques :</u>
Abdominaux	Enchaîner 2 exercices au choix		<u>Remarques :</u> LE TOUT A FAIRE 3 FOIS

Observations :

L'exercice de FARTLEK est sans contrôle, c'est-à-dire que chacun cour à son rythme, ne tricher pas !!! Obligation d'imposer un certain rythme, il faut se faire mal !!!!
Même si fatigué après, faire les 15' de course moyenne.

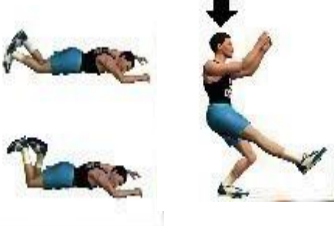





PROGRAMMATION TREVE HIVERNALE



Thème : Régénération

SEANCE 9

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

Observations :

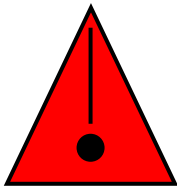
- Attention si les distances demandées sont réalisées avant les 20 min, obligation de continuer jusqu'au 20 min.
- Enfin, essayer d'adopter un rythme de course constant du début jusqu'à la fin des 20 minutes

LES ETIREMENTS

A l'issue de chaque séance, **10 à 15' d'étirements** peuvent être bénéfiques à condition de les effectuer correctement.

Pour ma part, je préconise cette démarche :

« Etirement d'un groupe musculaire à la fois pendant 20'' répété 3 fois »



Je conseille vivement d'étirer le muscle jusqu'à la douleur surtout ne pas aller au-delà. Si la douleur apparaît c'est que l'on est allé trop loin.

On reste 20'' en position juste avant que la douleur se manifeste.

Quelques étirements :



Triceps Suraux
« Mollets »



Les Ischio-Jambiers



Quadriceps



Fessiers & Psoas