La Préparation Physique des Arbitres de Football

PLAN ENTRAINEMENT

Par Clément TURPIN

Plan Entrainement

Arbitre District

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SUR 4 SEMAINES

SOMMAIRE

A. Préparation estivale P 3

B. Planification globale P 6

C. Planifications hebdomadaires P 8

D. Les 12 séances d'entraînement P 13

E. Divers conseils P 25

PREPARATION ESTIVALE

Pour vous aider à appréhender au mieux une nouvelle saison, le pôle ETRA « Préparation Physique – Mentale – Santé » de la CRA BFC vous propose une préparation adaptée.

Cette préparation aura 1 objectif clair et précis :

1) **Vous préparer physiquement à la nouvelle saison qui s'annonce. Car c'est votre priorité afin d'éviter d'éventuelles blessures et répondre aux exigences physiques de vos championnats.**

Cette préparation sur 4 semaines, pendant l'été, composée de 12 séances, s'appuie sur 4 principes « fondamentaux » :

A) **L'INDIVIDUALISATION** à vos propres capacités afin que chacun puisse travailler en fonction de son niveau physique.

B) **LA SIMPLICITE** : Toutes les séances proposées seront praticables sans besoin de matériel. Seul un terrain de football devra être utilisé de temps en temps.

C) **ADAPTEE** aux efforts de l'arbitre, en reprenant le principe fondamental : « Alternance de temps d'efforts et de temps de récupération »

D) **PROGRESSIVE** : en augmentant au cours des 4 semaines la charge de travail pour coller au mieux à votre état de forme

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

Quand Débuter cette préparation ?

En réalité il faut partir du point d'arrivée. L'objectif étant d'être prêt physiquement pour « démarrer la saison » à savoir à la date du 1er match de championnat.

De manière théorique, les championnats en district reprennent début Septembre. C'est pourquoi, ce plan d'entrainement devra démarrer « début Aout ». De manière léger au départ puis petit à petit plus intensément au cours des 4 semaines prévues.

Ce programme comporte : 12 séances faciles à mettre en place. Aucun matériel ne sera nécessaire si ce n'est un chronomètre et ponctuellement un terrain de football.

Il laisse volontairement les « week end OFF » afin de souffler et passer du temps en famille ou autres.

En cas de « matches amicaux ou officiels » en cours de préparation. Pas de panique ! Il suffira de conserver la séance du Vendredi qui précède mais d'enlever la séance du Lundi suivant. De ce fait vous conserverez le même nombre de séances.

Bonne Préparation !

Echauffement

Avant chaque séance de travail, un échauffement me parait 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 tesses rapides.

- 1' à 2' de course avec rythme plus rapide.

Récupération

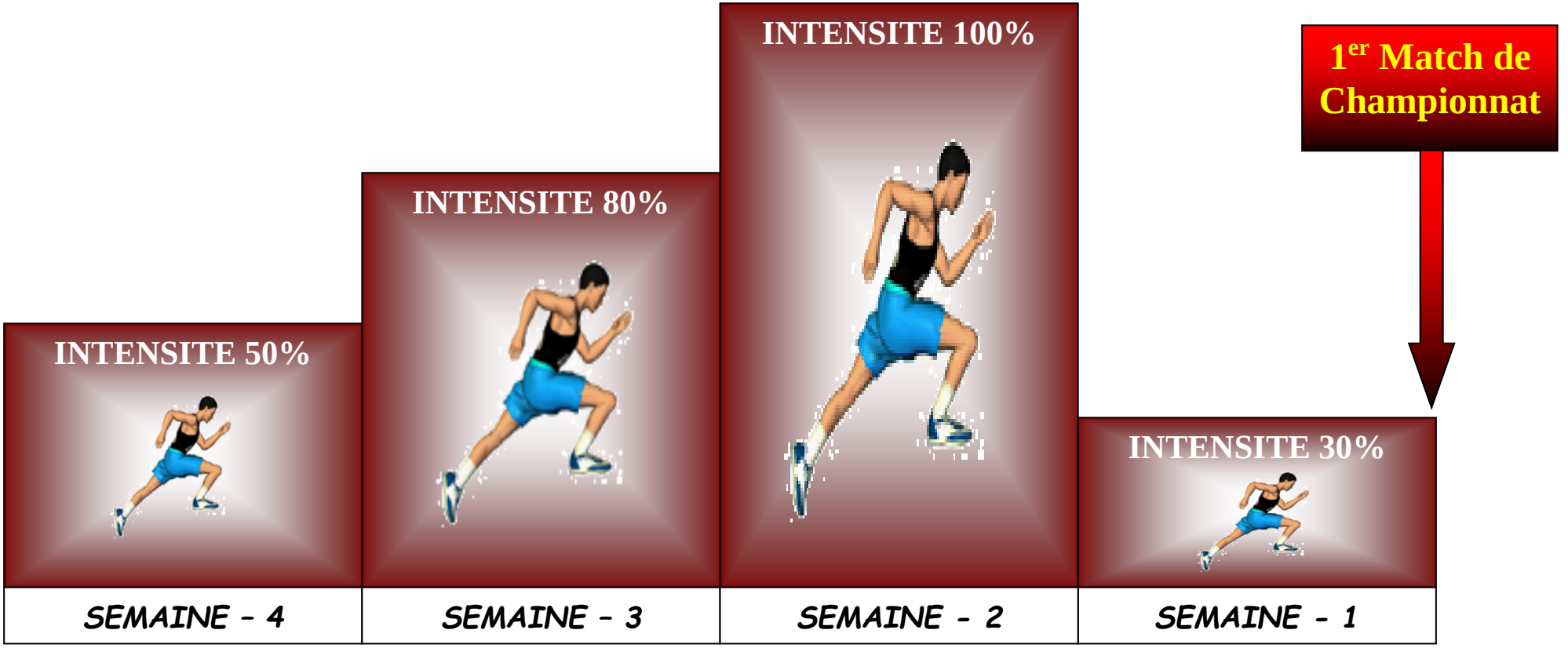
2 types de récupération vous seront proposés durant les séances.

- *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).

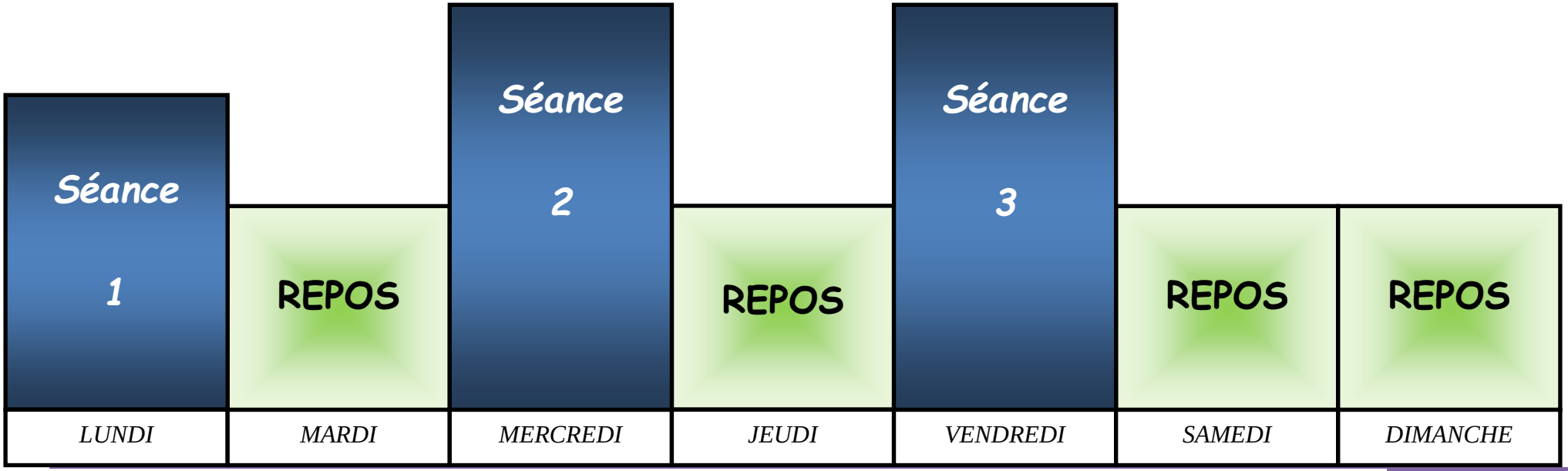
PLANIFICATION GLOBALE

VARIATION DES INTENSITES SUR 4 SEMAINES

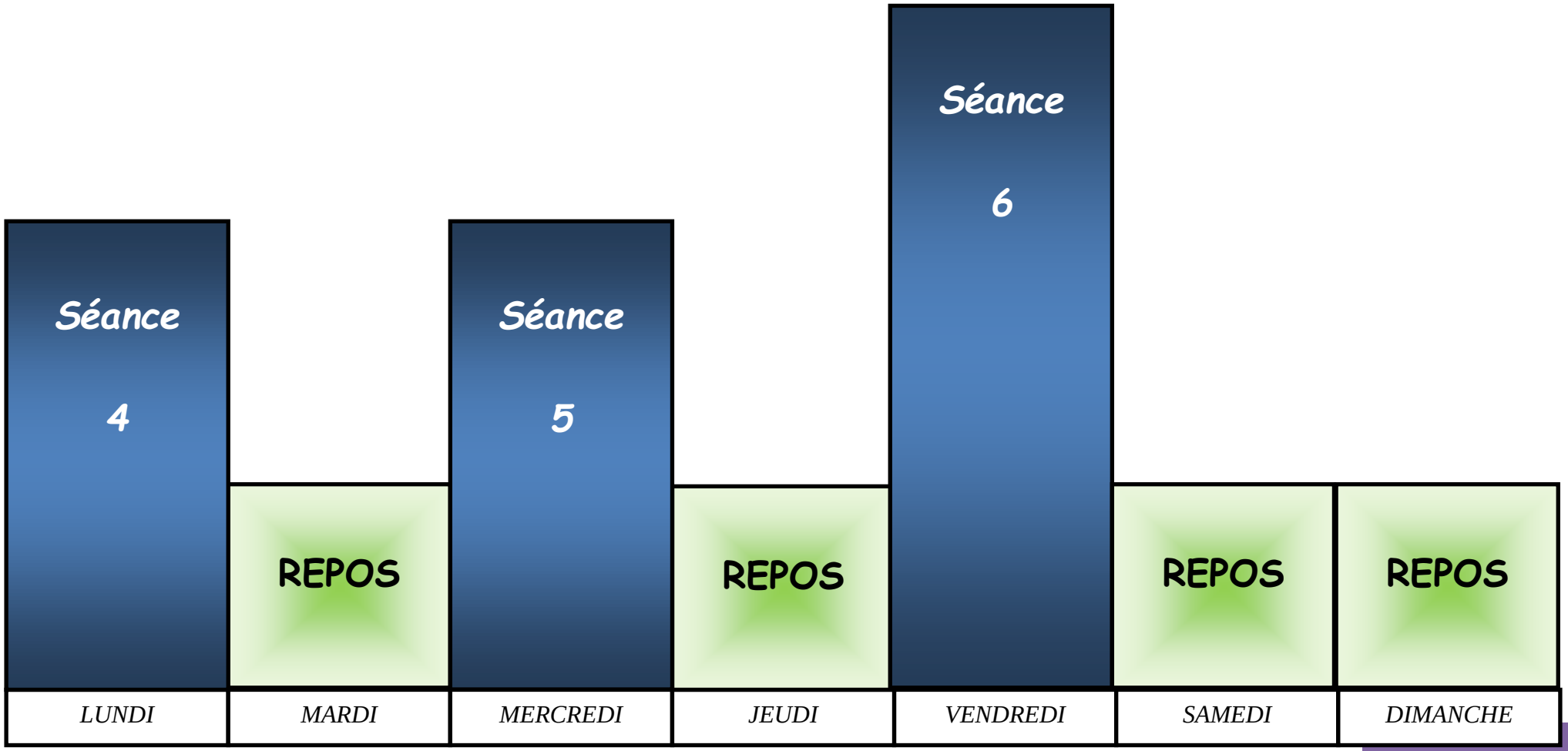


PLANIFICATIONS HEBDOMADAIRES

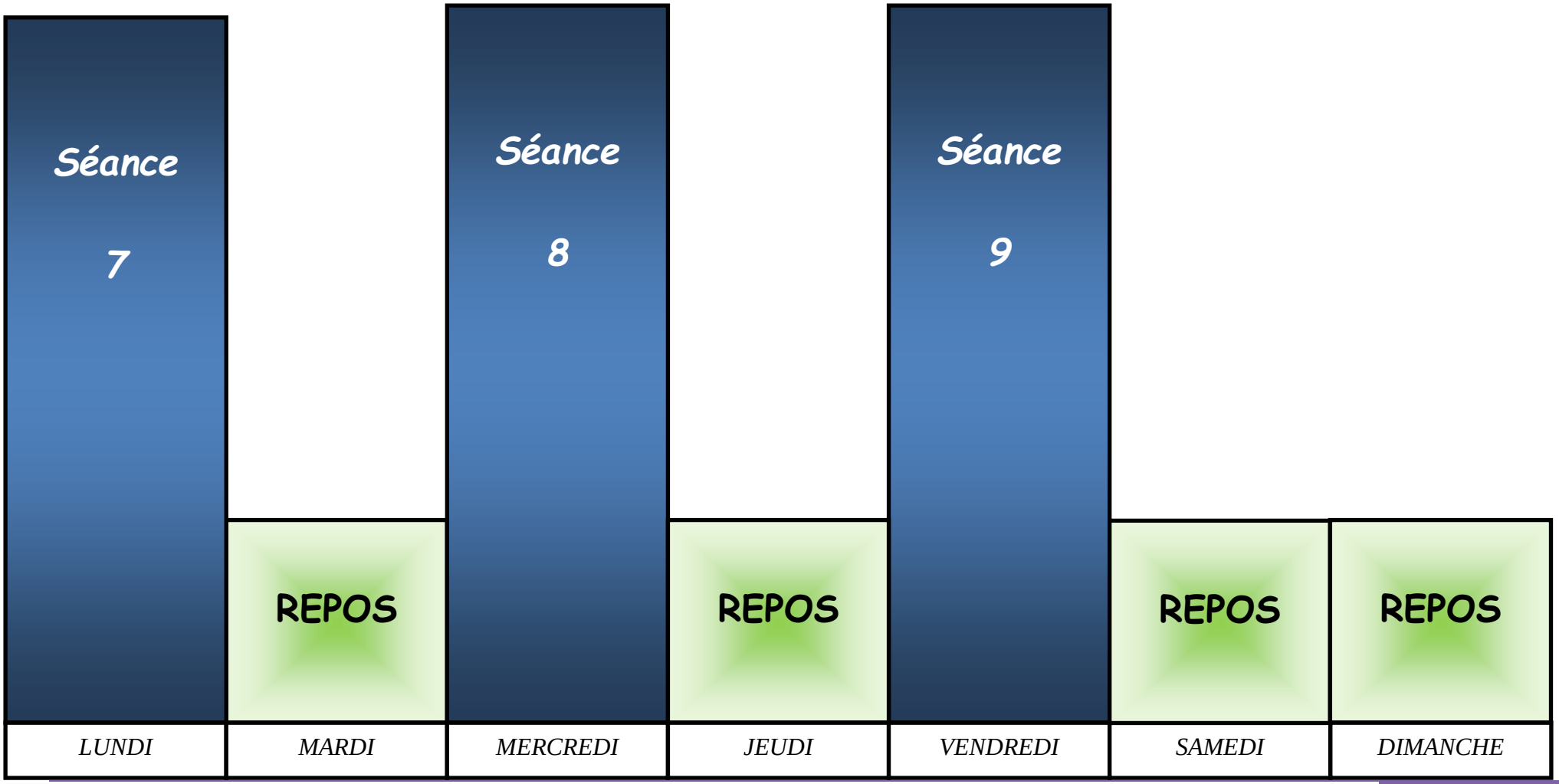
SEMAINE – 4 « début de la saison »



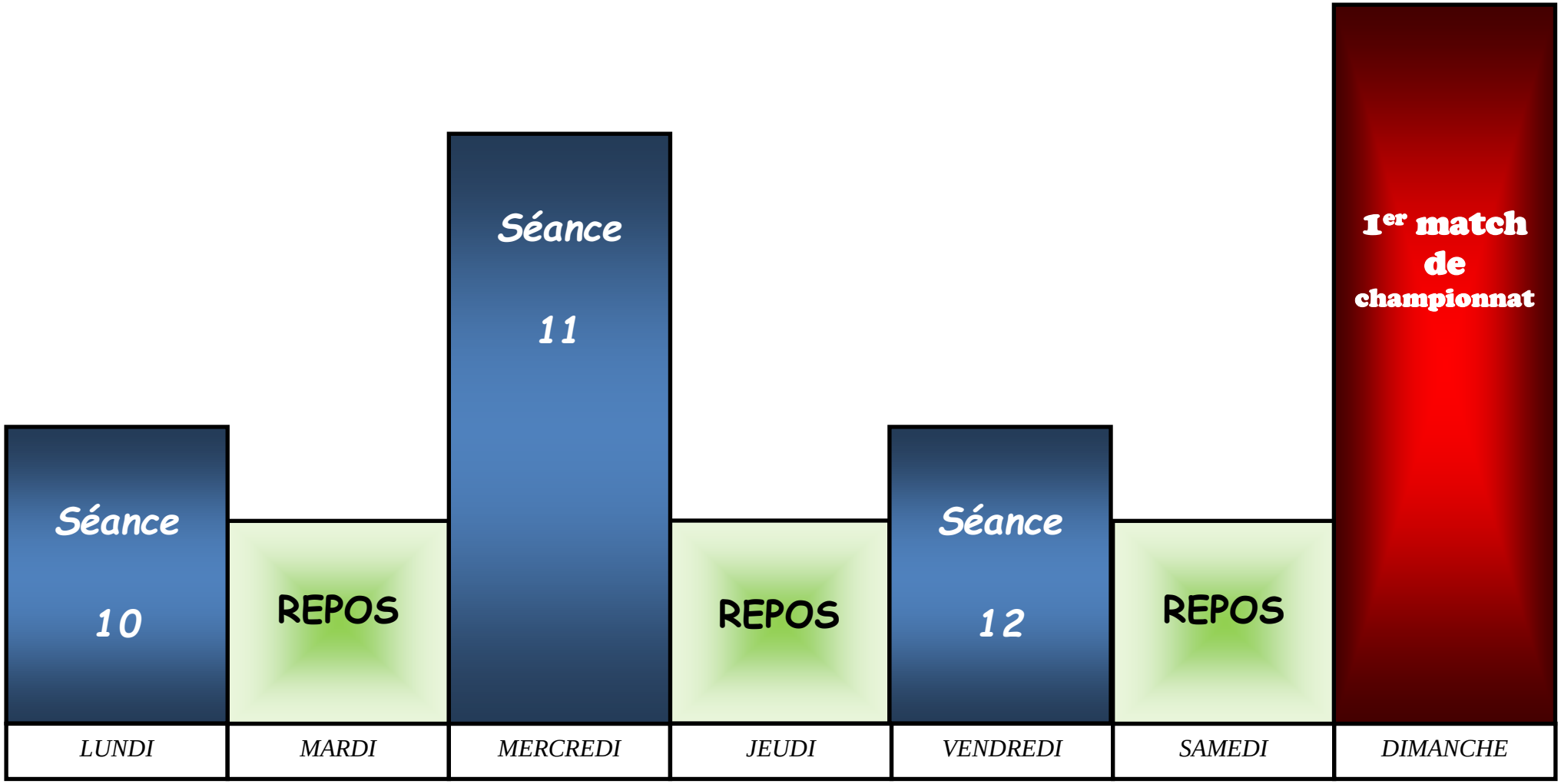
SEMAINE – 3 « début du championnat »



SEMAINE – 2 « début du championnat »



SEMAINE - 1 « début du championnat »



Séances
d'entraînement

Préparation Physique Arbitre

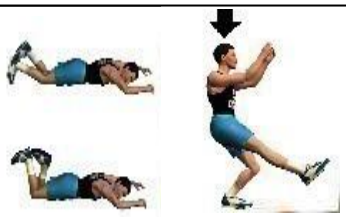
Plan Entrainement – Arbitre District

Thème : Reprise

Lieu : Forêt, route…

SEANCE 1

Date : Semaine – 4 / Lundi

Objectif	***Séance de reprise, retrouver les sensations de course sur moyennes distances***		Durée : ***1 H***
Echauffement	10’ Montées de genoux, talons fesses, Accélérations progressives, flexions cuisses, **travail ischio jambier….**		Remarques : *Cf. « échauffement » ci dessus*
Exercice 1 **Footing**	2 x 20’ de footing R = Récup = 15’ en marchant		Remarques : **Pas de distances particulières.** **Seul objectif : Ne pas s’arrêter au cours de chaque bloc de 20’**
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 rèps		X 4

Observations :

- *Reprise de contact avec un effort léger. Pas de distances particulières à réaliser.*
- *Allure que vous souhaitez mais sans s’arrêter.*
- *Enfin, essayer d’adopter un rythme de course constant du début jusqu’à la fin des 20 minutes*

Préparation Physique Arbitre

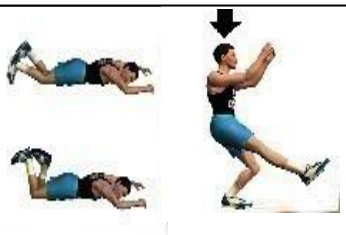
Plan Entrainement – Arbitre District

Thème : Reprise Alternée

Lieu : Forêt, route…

SEANCE 2

Date : Semaine – 4 / Mercredi

Objectif	***Accumuler les distances de courses en commençant à varier légèrement la vitesse de course***		Durée : ***1 H***
Echauffement	10’ Montées de genoux, talons fesses, Accélérations progressives, flexions cuisses, **travail ischio jambier….**		Remarques : *Cf. « échauffement » ci dessus*
Exercice 1 **Fractionner / Footing**	3 x 15’ R = Récup = 10’ en marchant		Remarques : **1ère série** : Allure que vous souhaitez (LIBRE) **2ème série** : Allure « un peu plus rapide » que la série précédente **3ème série** : Allure de la 1ère série
Etirements	**15’** 20 à 30’’ par groupe musculaire : **Ischio, fessiers, adducteurs….**		Remarque : **Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l’étirement.**
Abdominaux	**« Crunch » classique** 20 à 40 rèps **Crunchs « croisés »** 15 G – 15 D	 	Mains sur les pectoraux et non derrière la nuque **X 2** Le coude gauche vient toucher l’intérieur genou droit et inversement.

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 2ème série, Obligation d’aller un peu plus vite sur cette série.*

Préparation Physique Arbitre

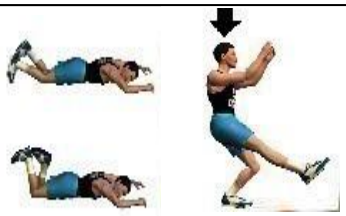
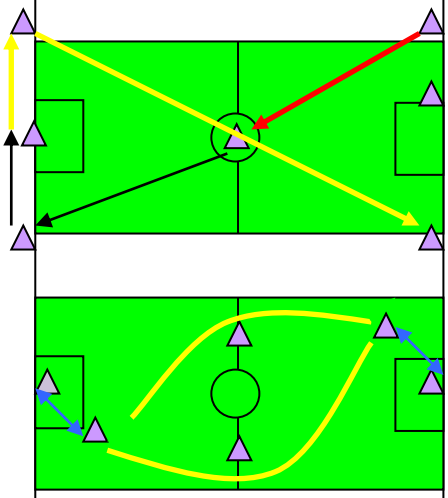
Plan Entrainement – Arbitre District

Thème : Parcours Fractionné

Lieu : Terrain de foot

SEANCE 3

Date : Semaine – 4 / Vendredi

Objectif	***VARIER et TENIR les intensités de courses***		Durée : ***1H***
Echauffement	10’ Montées de genoux, talons fesses, Accélérations progressives, flexions cuisses, **travail ischio jambier….**		Remarques : *Cf. « échauffement » ci dessus*
Exercice 1 **Parcours terrain**	**1 x 15’ Parcours 1** R = 10’ en marchant **1 x 15’ Parcours 2**		Remarques : Sprint Course rapide Marche Trottine / Récup
Etirements	**15’** 20 à 30’’ par groupe musculaire : **Ischio, fessiers, adducteurs….**		Remarque : **Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l’étirement.**
Abdominaux	**« Crunch » classique** 20 à 40 rèps **Crunchs « croisés »** 15 G – 15 D		Mains sur les pectoraux et non derrière la nuque **X 2** Le coude gauche vient toucher l’intérieur genou droit et inversement.

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

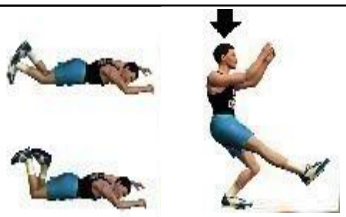
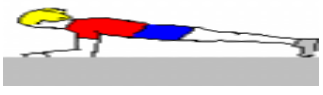
Plan Entrainement – Arbitre District

Thème : **Mix intermittent/Footing**

Lieu : Terrain de football

SEANCE 4

Date : Semaine – 3 / Lundi

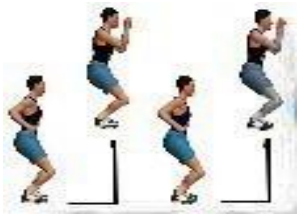
Objectif	***Travail d'endurance et 1ère Prise de contact « partielle » avec le test de référence***		Durée : ***1H10***
Echauffement	10' Montées de genoux, talons fesses, Accélérations progressives, flexions cuisses, **travail ischio jambier….**		Remarques : *Cf. « échauffement » ci dessus*
Exercice 1 **Endurance Capacité**	1 x 20' de footing Récup = 8'		Remarques : *10 premières minutes libre puis 10 minutes restantes « + rapide »*
Exercice 2 **Spécifique Test TAISA**	3 séries de 10 x (***75m-25m***) **Allure LIBRE** R entre série = 4'		Remarque : 75m = course rapide 25m = MARCHE obligatoire
Exercice 3 **Footing récup**	1 x 10' : Allure Libre		Remarque : 75m = course rapide 25m = MARCHE obligatoire
Gainage	**Iso sur coude** : 30'' à 1' **Iso latéraux** : 20'' à 45'' G & D	 	Avant bras et coude au sol, dos bien droit. **X 2** Sur un seul coude, alignement du corps parfaitement droit

Observations :

- Augmentation charge de travail
- Exercice 2 : 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 1ère approche du test.

Préparation Physique Arbitre

Plan Entrainement – Arbitre District

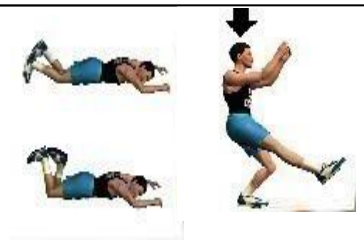


Thème : Vitesse répétée / Spécifique intermittent

Lieu : Terrain de foot

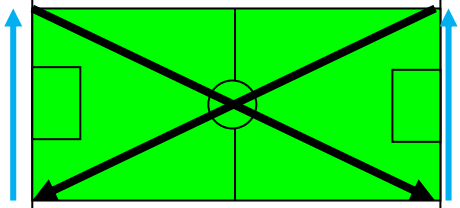
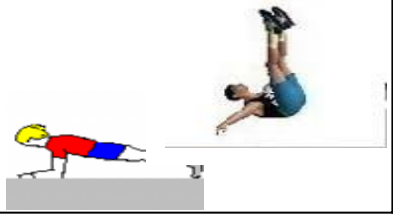
SEANCE 5

Date : Semaine – 3 / Mercredi

Objectif	***Coupler travail intermittent et travail fractionné pour développer sa capacité à répéter des efforts brefs à fortes intensités.***		Durée : ***1H20***
Echauffement	10’ Montées de genoux, talons fesses, Accélérations progressives, flexions cuisses, **travail ischio jambier….**		Remarque : *Cf. « échauffement » ci dessus*
Exercice 1 **Footing « Alterné »**	15’ de Footing « Alterné » 1’ soutenu – 1’ footing		Remarque : *«Vous choisissez vos allures de course »* *L’important est de créer un VRAI contraste entre la course soutenue et le footing*

RECUPERATION sur place = 20’=ETIREMENTS

(20’’ par groupe musculaire en tenant la position juste avant l’apparition de la douleur)

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

Observations :

- Séance qui varie les efforts : très utile et ludique
- L’exercice 2 est une manière simple en termes d’organisation (pas de matériel) de simuler un match de foot

Préparation Physique Arbitre

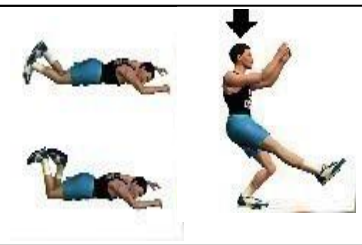
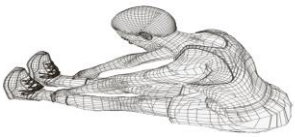
Plan Entrainement – Arbitre District

Thème : Endurance Capacité

Lieu : Forêt, chemin, route...

SEANCE 6

Date : Semaine – 3 / Vendredi

Objectif	***Sortie Longue – Accumuler les kilomètres de courses en modifiant son allure de course***		Durée :
Echauffement	10’ Montées de genoux, talons fesses, Accélérations progressives, flexions cuisses, **travail ischio jambier….**		Remarque : *Cf. « échauffement » ci dessus* **+ 6’ footing alterné (1’ normal – 30’’rapide)**
Exercice 1 **Endurance Capacité**	1 x 40’ En variant son allure de course toutes les 5’ Allure 1 : Footing Allure 2 : Allure + rapide		Remarque : **Aucune distance n’est imposée, la seule obligation est de bien faire une différence entre votre allure de footing et votre 2ème allure qui doit être « + soutenue »** **Attention : pas d’arrêt pendant 40’ !**
Etirements	**15’** 20 à 30’’ par groupe musculaire : **Ischio, fessiers, adducteurs….**		Remarque : **Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l’étirement.**
Abdominaux	3 exercices au choix		**X 2**

Observations :

- Séance volumineuse en termes de kilomètres à parcourir. Ce n’est pas un prétexte pour ne pas la réaliser. Vous avez 2 jours OFF ensuite !
- Varier bien les deux allures de courses.

Préparation Physique Arbitre

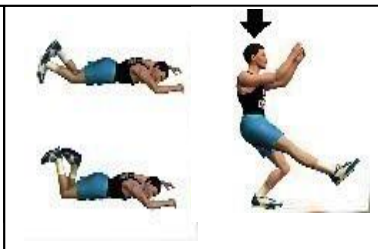
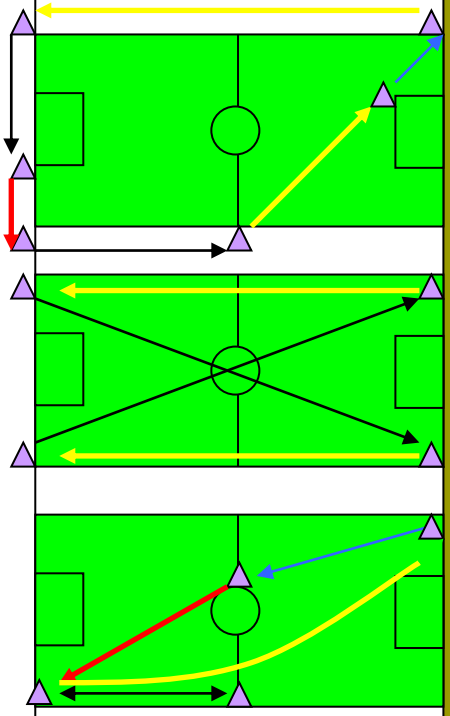
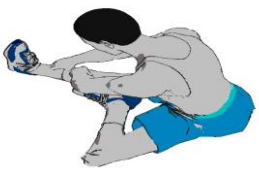
Plan Entrainement – Arbitre District

Thème : Parcours fractionné

Lieu : Terrain de foot

SEANCE 7

Date : Semaine – 2 / Lundi

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

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

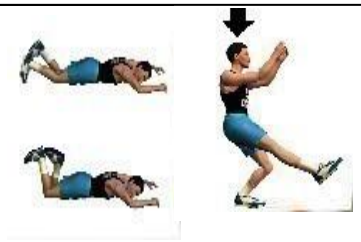
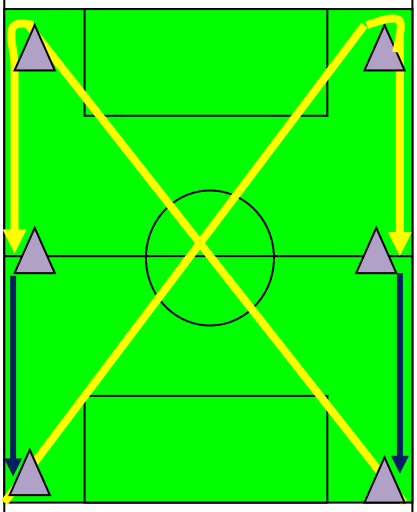
Plan Entrainement – Arbitre District

Thème : Parcours Fractionné

Lieu : Terrain de foot

SEANCE 8

Date : Semaine – 2 / Mercredi

Objectif	***S'évaluer sur un exercice se rapprochant de situation de fin de match***		Durée : ***1H15***
Echauffement	10' Montées de genoux, talons fesses, Accélérations progressives, flexions cuisses, **travail ischio jambier….**		Remarque : *Cf. « échauffement » ci dessus* **+ 6' footing alterné (1' normal – 30''rapide)**
Exercice 1 **Parcours fractionné**	**1ère série : 1 x 15'** Récup = 6' libre **2ème série : 1 x 10'** Récup = 6' libre **3ème série : 1 x 15'**		Remarques : **→ Temps d'effort = allure libre** **→ Temps de récup = Footing (pas de marche)**
Etirements	**15'** 20 à 30'' par groupe musculaire : **Ischio, fessiers, adducteurs….**		Remarque : **Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.**

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

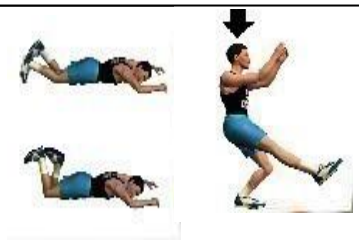
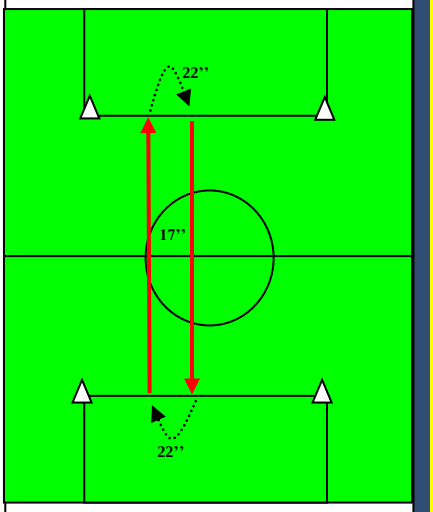
Plan Entrainement – Arbitre District

Thème : « Box to Box »

Lieu : Terrain de football

SEANCE 9

Date : Semaine – 2 / Vendredi

Objectif	***Simuler les efforts d'un match grandeur nature, et utilisation de la même « routine » d'échauffement***		Durée : ***0H45***
Echauffement	10' Montées de genoux, talons fesses, Accélérations progressives, flexions cuisses, **travail ischio jambier….**		Remarque : *Cf. « échauffement » ci dessus* **+ 6' footing alterné (1' normal – 30''rapide)**
Exercice 1 **« Box to Box »**	**Enchainer 30 efforts de 64m en 17'' avec 22'' de récupération**		Remarques : ***Sur Terrain de football OBLIGATOIRE***
Etirements	**15'** 20 à 30'' par groupe musculaire : **Ischio, fessiers, adducteurs….**		Remarque : **Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.**
Footing / Récup	15 à 20' à allure très cool		Remarque : Rester le plus relâché possible

Observations :

- Cet exercice est une simulation concrète des efforts que devra réaliser l'arbitre lors d'un match, l'exercice est difficile mais vous permettra de vous tester sur des allures réelles, il est donc important de le réaliser encore plus sérieusement.

Préparation Physique Arbitre

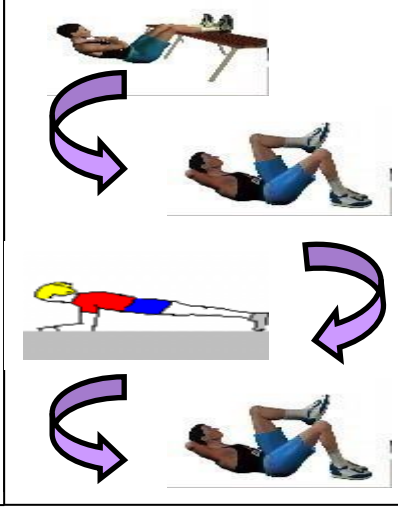
Plan Entrainement – Arbitre District

Thème : Récupération

Lieu : Forêt, route, piscine…

SEANCE 10

Date : Semaine – 1 / Lundi

Objectif	***Récupérer de façon active, coupler à un renforcement abdominal***		Durée : ***0H50***
Exercice 1 **« Régénération libre »**	2 x 20’ de footing Ou 2 x 30’ de vélo Ou 2 x 15’ de Natation **R = 15’ = ETIREMENTS**		Remarque : Pas de distance à réaliser, rythme que vous désirez. Obligation d’être bien relâché.
Abdominaux	45’’ **crunchs classique** 45’’ **crunchs gauche** 45’’ **iso coude** 45’’ **crunchs droit**		Enchaîner les 4 x 45’’ **sans arrêt** Ensuite R = 2’ **X 4**

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

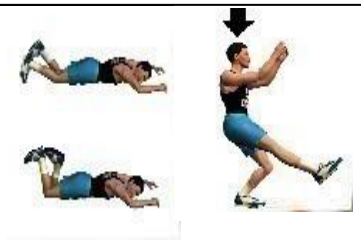
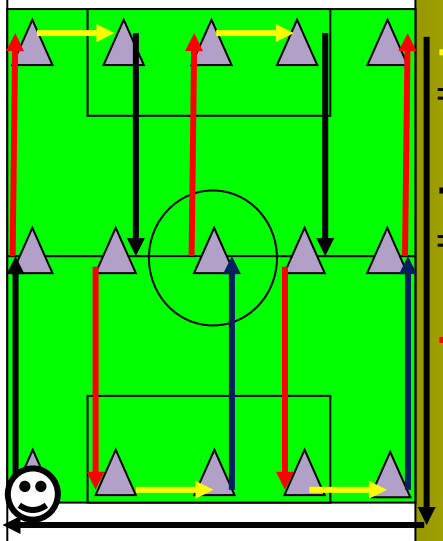
Plan Entrainement – Arbitre District

Thème : Parcours Fractionné

Lieu : Terrain de foot

SEANCE 11

Date : Semaine – 1 / Mercredi

Objectif	***S'évaluer sur un exercice se rapprochant du test de référence***		Durée : ***1H15***
Echauffement	10' Montées de genoux, talons fesses, Accélérations progressives, flexions cuisses, **travail ischio jambier….**		Remarque : *Cf. « échauffement » ci dessus* **+ 6' footing alterné (1' normal – 30''rapide)**
Exercice 1 **Parcours fractionné**	**1ère série : 3 tours** Récup = 6' libre **2ème série : 4 tours** Récup = 6' libre **3ème série : 3 tours**		Remarques : **→ Temps d'effort = Course rapide** **→ Temps de récup = Footing léger** **→ Marche**
Etirements	**15'** 20 à 30'' par groupe musculaire : **Ischio, fessiers, adducteurs….**		Remarque : **Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.**

Observations :

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

Préparation Physique Arbitre

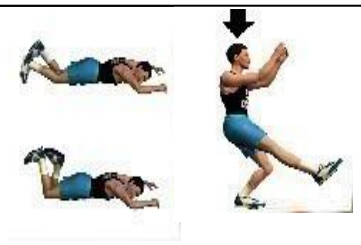
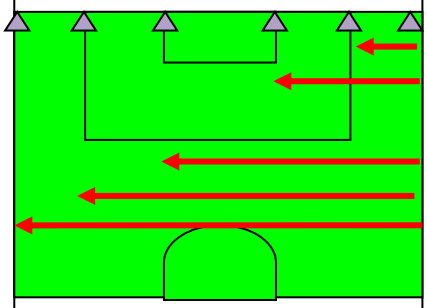
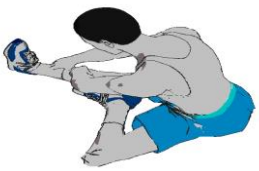
Plan Entrainement – Arbitre District

Thème : Affutage 1er match

Lieu : Terrain de foot

SEANCE 12

Date : Semaine – 1 / Vendredi

Objectif	***S'évaluer sur une partie du test de référence***		Durée : ***1H10***
Echauffement	10' Montées de genoux, talons fesses, Accélérations progressives, flexions cuisses, **travail ischio jambier….**		Remarque : *Cf. « échauffement » ci dessus* **+ 6' footing alterné (1' normal – 30''rapide)**
Exercice 1 **Footing**	**20' allure libre** R entre série 4'		Remarque : **Allure Libre**
Exercice 2 **Sprints Répétées**	**2 passages de 5 sprints** R entre chaque passage = 4'		Remarque : → = sprints Entre chaque sprint, retour en marchant au point de départ Attention de ne stopper net son sprint, laisser partir la foulée.
Etirements	**15'** 20 à 30'' par groupe musculaire : **Ischio, fessiers, adducteurs….**		Remarque : **Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.**

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.

Conseils

Concernant cette préparation

L'objectif de ces séances est de vous préparer physiquement afin de démarrer au mieux la saison sportive

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

- ***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 allures de course 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).

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 permettront d'aborder la nouvelle saison dans les meilleures dispositions physiques.

« Mens sana in corpore sano » / "un esprit sain dans un corps sain"

BON COURAGE !!