

Préparation physique des arbitres

Saison 2024 / 2025



Pierre TAVELET, chargé de mission
« Citoyenneté et Arbitrage »
et avec le précieux concours de
Yohann GAGNANT, professeur d'EPS et
arbitre Fédéral 4

Planification des séances

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 4	S1		S2		S3		Match Ou Footing 45 min
Semaine 3	S4		S5	S6			Match Ou Footing 45 min
Semaine 2	S7		S8	S9			Match Ou Footing 45 min
Semaine 1		S10				TEST DFSM 15"/20"	
Semaine 0							Reprise du championnat

Séance 1**Semaine 4****Lundi**

Exercice	Objectifs/but	Consignes	Critères de réussite	Simpl/Complex
Echauffement	Réveil articulaire	- rotation cheville - rotation bassin 10 sauts groupés 10 monté de genou	-	
Footing	Retrouver des sensations	2 X 30 ' de course Récupération (R) entre 2 séries= 10'	- allure footing (10 à 11km/h) - objectif distance de 5,5 km pour 11km/h -objectif distance de 5km pour 10 km/h	-si 1 ^{ère} série difficile baisser l'intensité de la 2 ^{ème} - si 1 ^{ère} série facile maintenir la même allure sur la 2 ^{ème} - maintenir 30 minutes quoi qu'il arrive
Préparation physique Générale (PPG)	Voir feuille annexe			
Etirements	- étirements passive	Groupe musculaire ischio, quadri, Abdo, mollet. Alterner toujours coté gauche et droit.	- ne pas forcer mais faire durer l'étirement - 30s par étirement	-

ATELIER 1 : 12 minutes

Exercice A : la marche



Niveau 1 : 3 x 30s

Niveau 2 : 4 x 30s

Niveau 3 : 6 x 30s

- Chaque série se compose de 30s d'effort puis de 30s de récupération.

- Alternier pied gauche en haut et pied droit en bas puis inversement le plus vite possible.

- prendre une impulsion complète en hauteur, retomber deux pieds

- Hauteur de marche d'environ 30 à 40 cm

Exercice B : la chaise



Niveau 1 : 3 x 30s

Niveau 2 : 3 x 45s

Niveau 3 : 3 x 1min

Chaque série se compose d'autant de temps d'effort que de temps de récupération.

Exercice C : le gainage ventral



Niveau 1 : 3 x 30s

Niveau 2 : 3 x 45s

Niveau 3 : 3 x 1min

Chaque série se compose d'autant de temps d'effort que de temps de récupération.

Exercice D : le gainage latéral



Niveau 1 : 3 x 30s

Niveau 2 : 3 x 45s

Niveau 3 : 3 x 1min

Chaque série se compose d'autant de temps d'effort que de temps de récupération.

Exercice	Objectifs/but	Consignes	Critères de réussite	Simpl/Complex
Echauffement	Voir échauffement proposé avant.			
Exercice principale	- travail de VMA	- 2 série de 12 min de 30/30 - 30" d'effort 30" de récupération R= 7' entre les deux séries	- distance à effectuer en fonction de sa VMA - si vous ne connaissez pas votre VMA, prenez 15km/h en référence.	- complex : passer sur du 25"/30" - Ne pas baisser sa VMA. - Il vaut mieux faire 10' au lieu de 12' plutôt que de baisser sa VMA
PPG	 Abdominaux et dorsaux	Superman - 3 x 45" - R= 1'	allongé sur le ventre, garder les bras et jambes soulevés - tête dans l'axe comme sur le dessin	Complex= monter plus haut les membres inf et sup
Etirements 10'	- étirements passive	Groupe musculaire ischio, quadri, Abdo, mollet. Alternier toujours coté gauche et droit.	- ne pas forcer mais faire durer l'étirement - 30s par étirement	-

ATELIER 1 : 12 minutes

Exercice A : la marche



Niveau 1 : 3 x 30s

Niveau 2 : 4 x 30s

Niveau 3 : 6 x 30s

- Chaque série se compose de 30s d'effort puis de 30s de récupération.

- Alternier pied gauche en haut et pied droit en bas puis inversement le plus vite possible.

- prendre une impulsion complète en hauteur, retomber deux pieds

- Hauteur de marche d'environ 30 à 40 cm

Exercice B : la chaise



Niveau 1 : 3 x 30s

Niveau 2 : 3 x 45s

Niveau 3 : 3 x 1min

Chaque série se compose d'autant de temps d'effort que de temps de récupération.

Exercice C : le gainage ventral



Niveau 1 : 3 x 30s

Niveau 2 : 3 x 45s

Niveau 3 : 3 x 1min

Chaque série se compose d'autant de temps d'effort que de temps de récupération.

Exercice D : le gainage latéral



Niveau 1 : 3 x 30s

Niveau 2 : 3 x 45s

Niveau 3 : 3 x 1min

Chaque série se compose d'autant de temps d'effort que de temps de récupération.

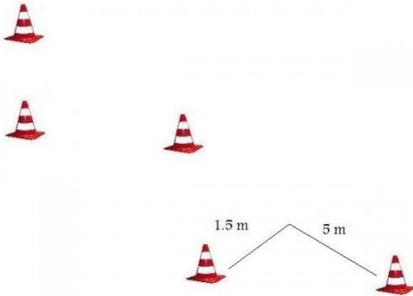
Exercice	Objectifs/ but	Consignes	Critères de réussite	Simpl/ Complex
Echauffement	Voir échauffement proposé avant.			
Exercice principale	-Vitesse	- 2 série de 6 x 40m - récup entre les répétitions (r) = 1'30 R= 10' 1 ^{ère} série= départ debout lancé 1m d'élan 2 série= départs variés	1 ^{ère} série -Objectif fédé= - de 6,10 secondes sur les 6 efforts -Si autre objectif = se rapprocher des 7 secondes 2 ^{ème} série = départ ⇒ allongé ⇒ assis ⇒ position pompes ⇒ gainage ⇒ dos à la piste....	
PPG	- Coordination avec obstacle - avoir une course efficiente	Utilisation soit de haie (athlétisme), soit de plots couchés - 4 obstacles - si 4 appuis = 7 mètres d'écart - si 2 appuis= 4 mètres d'écart 	- avoir toujours la même jambe qui franchit en première la haie (appelé jambe d'attaque) - buste droit - si jambe droite je lance bras gauche et inversement - avoir un nombre d'appuis réguliers entre les haies (2 ou 4)	- Ne pas être à vitesse max juste une allure rapide.
Etirements 10'	- étirements passive	Groupe musculaire ischio, quadri, Abdo, mollet. Alterner toujours coté gauche et droit.	- ne pas forcer mais faire durer l'étirement - 30s par étirement	-

Séance 4**Semaine 3****Lundi**

Exercice	Objectifs/ but	Consignes	Critères de réussite	Simpl/ Complex
Echauffement	Voir échauffement proposé avant.			
Exercice principale	Footing	<ul style="list-style-type: none">- Footing de 1h- Chemin, forêt, dénivelé...	<ul style="list-style-type: none">- respecter la durée-	
PPG	- voir Atelier			
Etirements 10'	- étirements passive	Groupe musculaire ischio, quadri, Abdo, mollet. Alternier toujours coté gauche et droit.	<ul style="list-style-type: none">- ne pas forcer mais faire durer l'étirement- 30s par étirement	-

ATELIER 2 : 12 minutes

Exercice A : le slalom



Sur un slalom comportant 10 plots :

Niveau 1 : 3 x 30s

Niveau 2 : 4 x 30s

Niveau 3 : 6 x 30s

Récupération de 30s entre chaque série

Exercice B : les pompes



Les séries sont toutes des séries de 10 pompes :

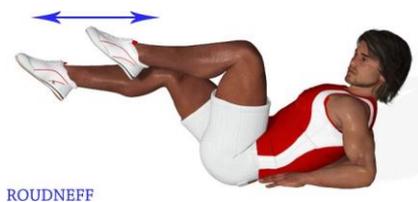
Niveau 1 : contre le mur

Niveau 2 : à genoux

Niveau 3 : normales

Niveau 4 : pied surélevés par une marche

Exercice C : le pédalage



ROUDNEFF

Niveau 1 : 3 x 30s

Niveau 2 : 4 x 30s

Niveau 3 : 6 x 30s

Récupération de 30s entre chaque série

Exercice D : les fessiers-abducteurs



En alternant jambe droite / jambe gauche

Niveau 1 : 3 x 30s

Niveau 2 : 4 x 30s

Niveau 3 : 6 x 30s

Récupération de 30s entre chaque série

Séance 5

Semaine 3

Mercredi

Exercice	Objectifs/ but	Consignes	Critères de réussite	Simpl/ Complex
Echauffement 10 à 12min	Voir échauffement proposé avant.			
Exercice principal 35 min	Exercice de VMA	<p>- 2x 12 minutes de 30"/30" à VMA - 1KM/H R= 8 minutes (marcher et hydrater)</p> <p>- effectuer l'exercice en aller retour - 30" de récupération sur place</p>	<p>nombre de mètres à effectuer en fonction de sa VMA (voir tableau en Annexe)</p> <p>- si 1^{ère} série facile= passé sur 30"/30" à vitesse de VMA</p>	<p>Simpl= réduire la distance mais maintenir le nombre d'efforts</p> <p>Complex= Effectuer 50m en marchant sur le temps de récupération (façon Werner Helsen)</p>
PPG 15 min	Abdos 15 min	<p>- 3x 5 min de 30"/30" R=3 min 1^{ère} série= crunch  2^{ème} série = pingouin (lever le buste et venir toucher ses talons à gauche puis à droite)</p>	<p>3^{ème} série = crunch inversé </p>	
Étirements 10 min	- étirements passive	<p>Groupe musculaire ischio, quadri, Abdo, mollet. Alternier toujours coté gauche et droit.</p>	<p>- ne pas forcer mais faire durer l'étirement - 30s par étirement</p>	-

Exercice	Objectifs/ but	Consignes	Critères de réussite	Simpl/ Complex
Echauffement 10 à 12min	Voir échauffement proposé avant.			
Exercice principal	Vitesse	<p>3 x 6 sprints - r= 1' sur les 3 premiers sprints puis 1'30 R = 4'</p> <p>Départ = ligne de touche 1^{er}= ligne de SDR 2^{ème}= ligne de SDB 3^{ème}= Point de SDR 4^{ème} = ligne de SDB opposée 5^{ème} = ligne de SDR opposée 6^{ème} = ligne de touche opposée</p>	<p>- aller jusqu'au bout de la ligne, ne pas bloquer net son effort, laisser dérouler.</p> <p>- Pour la dernière série si possible = départ en réaction à un bip ou une sonnerie. (bip montre ou autre)</p>	<p>Variantes = si plusieurs personnes, départ en poursuite. Changer de poursuivant à chaque sprint</p> <p>Départs assis, de dos, gainage</p>
Etirements 10 à 12 minutes	Récupération après effort	<p>Groupe musculaire ischio, quadri, - marcher pendant 3 à 4 minutes</p>	<p>- prendre le temps de bien étirer ischio et quadri car séance importante pour ces muscles.</p>	
PPG	Voir Atelier			
Etirements 10 min	- étirements passifs	.	<p>- ne pas forcer mais faire durer l'étirement - 30s par étirement</p>	-

ATELIER 6 : 12 minutes

Exercice A : Cardio



8 sauts

15 secondes



30 m chrono.

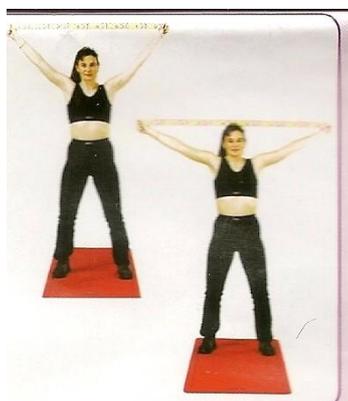


récupération

15 secondes

Niveau 1 : 3 passages
Niveau 2 : 4 passages
Niveau 3 : 6 passages

Exercice B : Trapèzes avec élastique

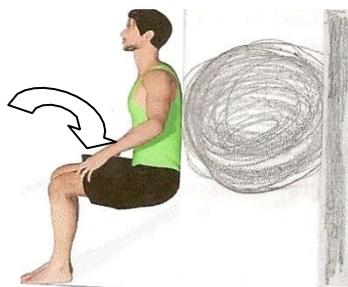


Niveau 1 : 3 x 30s.
Niveau 2 : 3 x 45s.
Niveau 3 : 3 x 1min.

Temps de récupération = temps de travail.

Etirer au maximum l'élastique en le tenant à 2 mains dans son dos.

Exercice C : La chaise avec Ait ball



Niveau 1 : 3 x 30s
Niveau 2 : 3 x 45s
Niveau 3 : 3 x 1min

Décrire des petits cercles en restant le dos appuyé sur le ballon.

Chaque série se compose d'autant de temps d'effort que de temps de récupération.

Exercice D : Abdominaux : Pédalage avec lestes aux chevilles



ROUDNEFF

Niveau 1 : 3 x 30s
Niveau 2 : 4 x 30s
Niveau 3 : 6 x 30s

Récupération de 30s entre chaque série

Exercice	Objectifs/ but	Consignes	Critères de réussite	Simpl/ Complex
Echauffement 10 à 12min	Voir échauffement proposé avant.			
Exercice principal	Vélo	2 x 40 min R = 10 min Chemin, route, forêt...	Allure libre - obligation de faire 40 min	
PPG	Coordination	- exercice avec échelle de travail - Voir fiche annexe	-Allure normale - garder le buste droit	Complex = Effectuer sans regarder l'échelle Fixer le regard devant soi. - Effectuer les mêmes exercices en allure rapide
Etirements 10 min	- étirements passifs	.	- ne pas forcer mais faire durer l'étirement - 30s par étirement	-

Rouge = 1^{er} passage
 Vert = 2^{ème} passage

D = Pied droit
 G = Pied gauche

P = Position de début

Exercice 1 : Monter de Genou

Orientation : Face à l'échelle
1^{er} passage : 1 appui par intervalle
2^{ème} passage : 2 appuis par intervalle

P	D	G	D	G	D	G
P	G	G	G	G	G	G
	D	D	D	D	D	D

Exercice 2 : Appui latéral

P
 D G D G D G D G D G D G

Orientation : départ sur le coté
1^{er} passage : Latérale vers la gauche
2^{ème} passage : Latérale vers la droite

D G	D G	D G	D G	D G	D G
G D	G D	G D	G D	G D	G D

G D G D G D G D G D G D
 P

Exercice 3 : Impulsion cloche pied

Orientation : Face à l'échelle
1^{er} passage : Cheville droite
2^{ème} passage : Cheville Gauche

P	D	D	D	D	D	D
P	G	G	G	G	G	G

Exercice 4 : Appui latéral en avançant

P G G G

Orientation : Sur le coté de l'échelle
 mais face vers l'avant
1^{er} passage : partir coté gauche
2^{ème} passage : partir coté droit

G	G	G	G	G	G
D	D	D	D	D	D
	D		D		D
G		G		G	
D		D		D	

Séance 8**Semaine 2****Mercredi**

Exercice	Objectifs /but	Consignes	Critères de réussite	Simpl/ Complex
Echauffement 10 à 12min	Voir échauffement proposé avant.			
Exercice principal	VMA	Test Blanc 40 efforts de 15"/20" Objectif de 75m en 15" (environ surface à surface sur un terrain de foot)	- Respecter les temps de récupération et temps de course. -	Complex : Garder la même distance mais effectuer en 25"
PPG	Gainage	2 x 8' de 1'/1' (4 efforts de gainage) - 1 ^{er} effort= ventral - 2 ^{ème} effort = dorsal - 3 ^{ème} efforts= latéral 4 ^{ème} effort = latéral	- Ventral = tête dans l'axe qui regarde le sol - dorsal = mains au sol, on ne soutient pas le dos	
Etirements 10 min	- étirements passifs	.	- ne pas forcer mais faire durer l'étirement - 30s par étirement	-

Exercice	Objectifs/ but	Consignes	Critères de réussite	Simpl/ Complex
Echauffement 10 à 12min	1) Voir échauffement proposé avant. 2) 5 départs rapides sur 10m			
Exercice principal	Vitesse	2 x 4' de 5"/15" (soit 12 effort par série) R= 8' - sprints obligatoires Distance à effectuer en fonction de VMA (voir tableau)	- récupération sur place - effectuer la séance en aller/retour - respecter les temps de récupération.	
PPG	Voir feuille annexe			
Etirements 10 min	- étirements passifs	.	- ne pas forcer mais faire durer l'étirement - 30s par étirement	-

ATELIER

Exercice 1 : les médecine passes



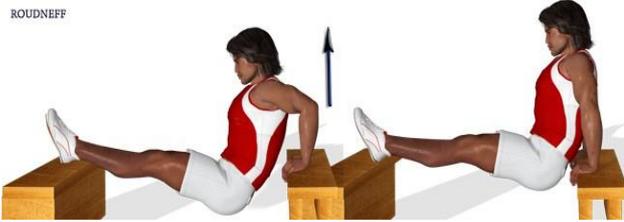
Niveau 1 : 3 x 10 passes.

Niveau 2 : 3 x 15 passes.

Niveau 3 : 3 x 20 passes.

30 s (N1), 45s (N2) et 1min (N3)
de récupération entre chaque
série de passes.

Exercice 2 : les dips



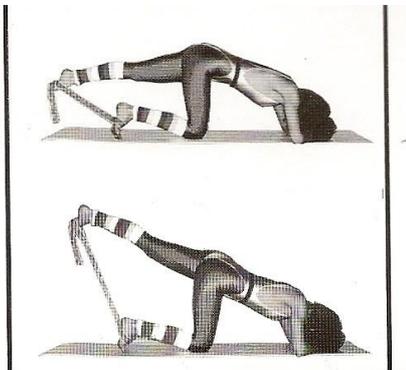
Niveau 1 : 3 x 10 dips.

Niveau 2 : 4 x 10 dips.

Niveau 3 : 6 x 10 dips.

30 s de récupération entre chaque
série de 10 dips.

Exercice 3 : les fessiers



Niveau 1 : 3 x 10 de chaque côté

Niveau 2 : 4 x 10 de chaque côté

Niveau 3 : 6 x 10 de chaque côté.

30 s de récupération entre chaque
série de 10.

Si vous n'avez pas d'élastique,
réaliser l'exercice en position
gainage.

Exercice	Objectifs /but	Consignes	Critères de réussite	Simpl/ Complex
Echauffement 10 à 12min	1) Voir échauffement proposé avant. 2) 5 départs rapides sur 10m			
Exercice principal	Vélo	2 x 20 min R= 10'	- Allure libre	
PPG	Abdos	- 3x 5 min de 30"/30" R=3 min 1 ^{ère} série= crunch  2 ^{ème} série = pingouin  (lever le buste et venir toucher ses talons à gauche puis à droite)	- 3 ^{ème} série = crunch inversé 	
Etirements 10 min	- étirements passifs	. Groupe musculaire ischio, quadri, Abdo, mollet. Alterner toujours coté gauche et droit.	- ne pas forcer mais faire durer l'étirement - 30s par étirement	

Jour du TEST

1. Suivre l'échauffement imposé (Réaliser 2 à 3 courses de 30m avec une allure correspondant à celle du test) .
2. Hydratez-vous par petite quantité.
3. BON COURAGE !!