



Préparation au Test FIFA Arbitre

Par Clément TURPIN (C.T.R.A Bourgogne)

TEST FIFA

Arbitre Ligue



PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SUR 4 SEMAINES

SOMMAIRE

A. Introduction au test FIFA	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 FIFA ARBITRE

HISTORIQUE

Depuis 3 saisons, les exigences des arbitres internationaux et nationaux (F1) ont été modifiées, où tout au moins sur la forme.

En effet, terminé le traditionnel Test de Cooper, souvent monotone, et il faut le dire peu ou pas du tout en adéquation avec ce que vivent les arbitres de football de tous niveaux sur les terrains en matière d'efforts physiques. Parti de ce constat d'inadéquation entre « notre test » et « nos efforts », Werner HELSEN, préparateur physique des arbitres internationaux à la FIFA, a conçu un nouveau Test d'évaluation des qualités physiques des arbitres de football en lien direct avec les efforts réels que nous produisons sur les terrains.

Consciente de l'intérêt de ce nouveau protocole de test pour ses arbitres, la DNA a emboité le pas et mis en place dans un 1^{er} temps pour ses arbitres F1 et dès la saison 2009/2010 pour tous ses arbitres fédéraux ce nouveau Test.

Dans cette même logique et porté par la même philosophie à savoir proposer un Test en adéquation avec les efforts d'un arbitre de football, notre CRA de Bourgogne va, à l'instar de la DNA, instaurer à partir de la saison 2009/2010 ce nouveau TEST FIFA comme test de référence pour ses arbitres.

DEFINITION :

Le test FIFA « officiel » se décompose en 2 épreuves :

La 1^{ère} une épreuve de Vitesse (6 x 40m avec un temps minimal). Pour des raisons de sécurité/santé et logistiques, nous supprimerons cette 1^{ère} épreuve de notre Test FIFA LIGUE.

La 2^{nde}, une épreuve « d'endurance » qui permet d'évaluer les qualités aérobies de l'arbitre. Cette épreuve s'appuie sur le principe d'« INTERMITTENT » = enchaînement de temps d'effort et de récupération courts, à la base même de ce que nous faisons sur les terrains lorsque nous dirigeons des rencontres.

Cette 2^{ème} épreuve consiste à enchaîner :

20 fois « 150m » de course rapide et 50m de récupération en marchant
=
20 x (150-50) dans des temps d'effort et de récupération donnés

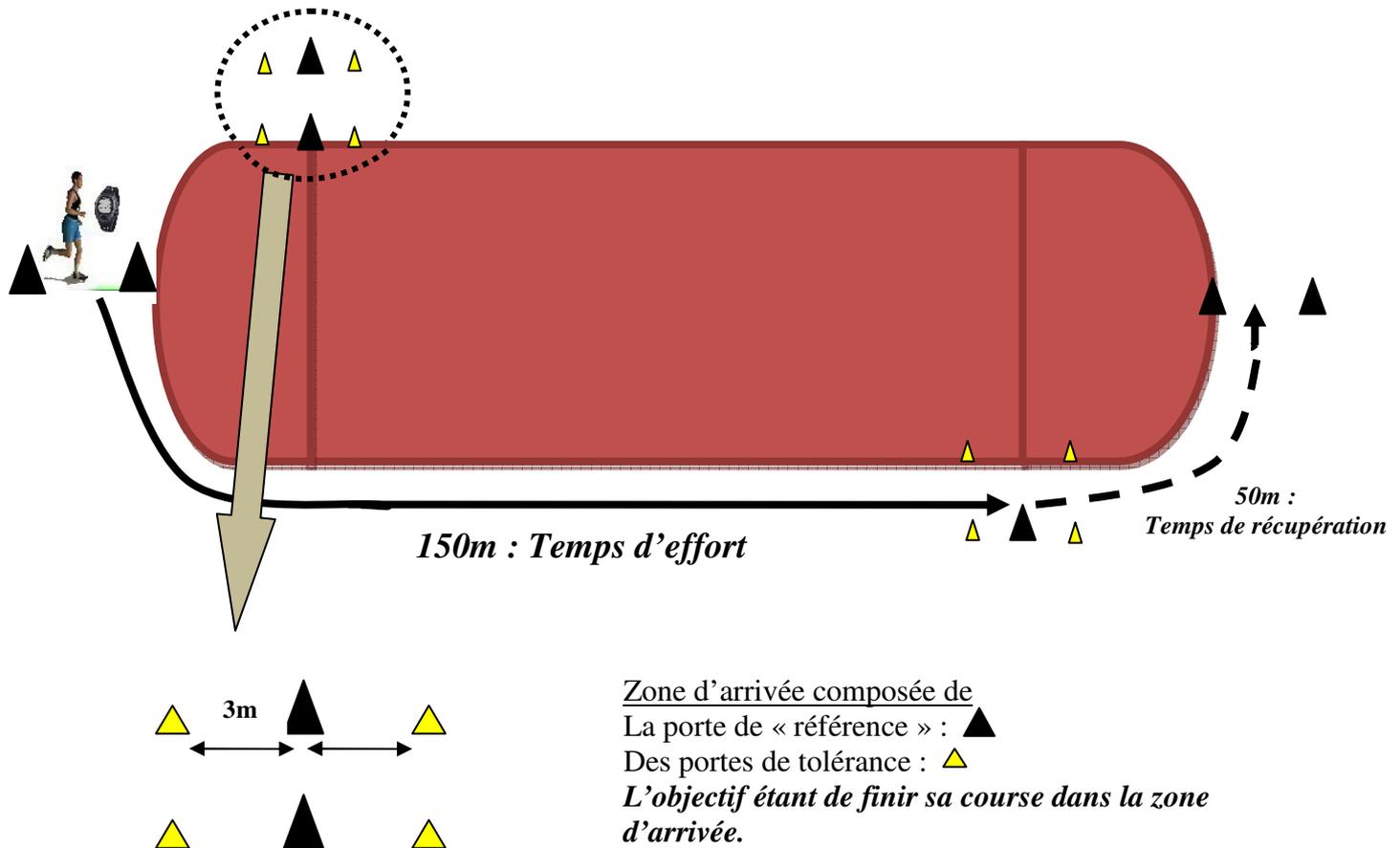
C'est cette 2^{nde} épreuve qui constituera notre nouveau test de référence :

TEST FIFA LIGUE

DEROULEMENT DU « TEST FIFA LIGUE »

Ce test comme son prédécesseur se déroule sur un piste d'athlétisme de 400m (150-50 = 200m x 2 = 400m...)

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



Des « bips sonores » vous donneront les indications de départ et d'arrivée de chaque temps d'effort et de récupération.

Pour valider ce test, il faut valider les 20 efforts, c'est-à-dire être dans la zone d'arrivée au moment du coup de sifflet. En cas d'échec à l'un des efforts, votre Test sera AJOURNE. Par contre si vous validez tous les enchainements, en étant dans chaque zone dans les temps alloués alors vous VALIDEREZ votre TEST.

Les distances de courses sont fixes : 150m d'effort et 50m de récupération. Néanmoins en fonction de votre SEXE, FONCTION (central/AA) et CATEGORIE (F1,...Candidat FFF, L1...) les temps à respecter varient.

LES TEMPS PRESCRITS

Les TEMPS « ARBITRES FEDERAUX »

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

TEST FIFA ARBITRES FEDERAUX

Sexe	Catégories	Temps EFFORT	Temps RECUP
<i>Homme</i>	FIFA	30''	35''
	F1 - F2 - F3	30''	35''
	F4 - F5 - Candidat FFF - JAF	30''	40''
	AA FIFA	30''	40''
	AA F1 - F2 - F3	30''	40''
<i>Femme</i>	FIFA	30''	40''
	F1 - F2 - F3 - F4 - F5	30''	40''
	Candidate FFF - JAF	30''	40''
	AA FIFA	30''	40''
	AA F1 - F2 - F3	30''	40''

Les TEMPS « ARBITRES LIGUE »

Vous trouverez ci-dessous le tableau des temps demandés pour les arbitres régionaux. Ces temps à la fois d'effort et de récupération sont la résultante de travaux d'expérimentation menés par Clément TURPIN, CTRA de la Ligue de Bourgogne, au cours de la saison 2008/2009 sur plus de 70 arbitres de la Ligue de Bourgogne qui ont très sérieusement participé à ces tests expérimentaux.

Les temps indiqués dans le tableau ci-dessous sont ceux que la CRA de Bourgogne va utiliser sur son territoire pour tous ses arbitres dès la saison 2010/2011.

TEST FIFA ARBITRES LIGUE/REGIONAUX

Sexe	Catégories	Temps EFFORT	Temps RECUP
<i>Homme</i>	Candidat FFF/JAF	30"	40"
	Promotionnel FFF/JAF	30"	40"
	L1-L2-L3	35"	45"
	AA1	35"	45"
	Candidat Ligue	35"	45"
	JAL	35"	45"
<i>Femme</i>	Candidate FFF/JAF	30"	40"
	Promotionnelle FFF/JAF	30"	40"
	L1-L2-L3	35"	45"
	AA1/L2	35"	45"
	Candidate Ligue	35"	45"
	JAL	35"	45"

La CRA de Bourgogne et son CTRA n'ont absolument pas la prétention de dire que ces temps sont forcément ceux qui doivent être demandés et imposés à tous les arbitres de Ligue de France. Simplement nous estimons que, pour une 1^{ère} mise en place de ce nouveau protocole, ces temps sont pour nous, ceux que nous pensons être adaptés pour nos arbitres bourguignons.

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 FIFA 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 » :

- L'ADAPTATION** à la fois aux exigences du test FIFA mais aussi à nos exigences physiques d'arbitres (*travail intermittent et fractionné dominant*)
- 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

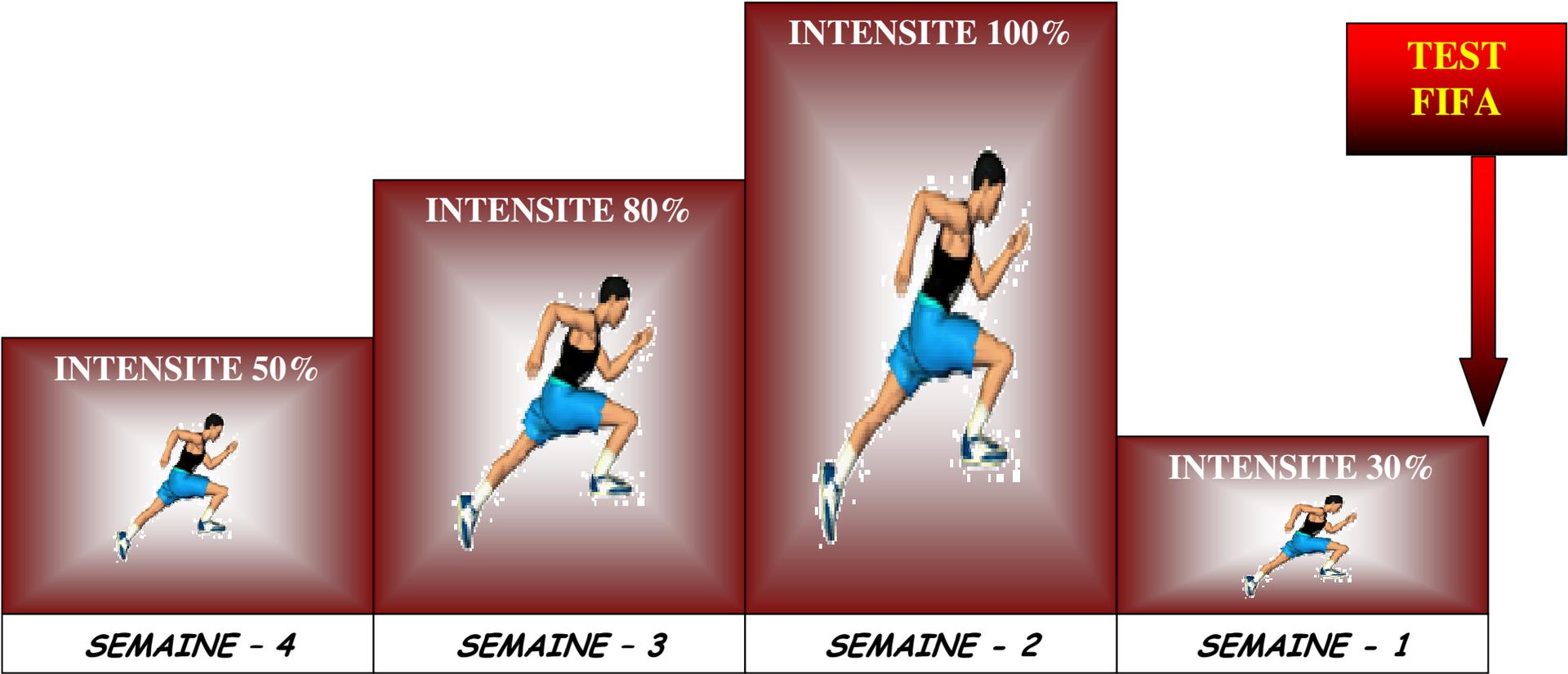
2 types de récupération vous seront proposés durant les séances.

- *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).

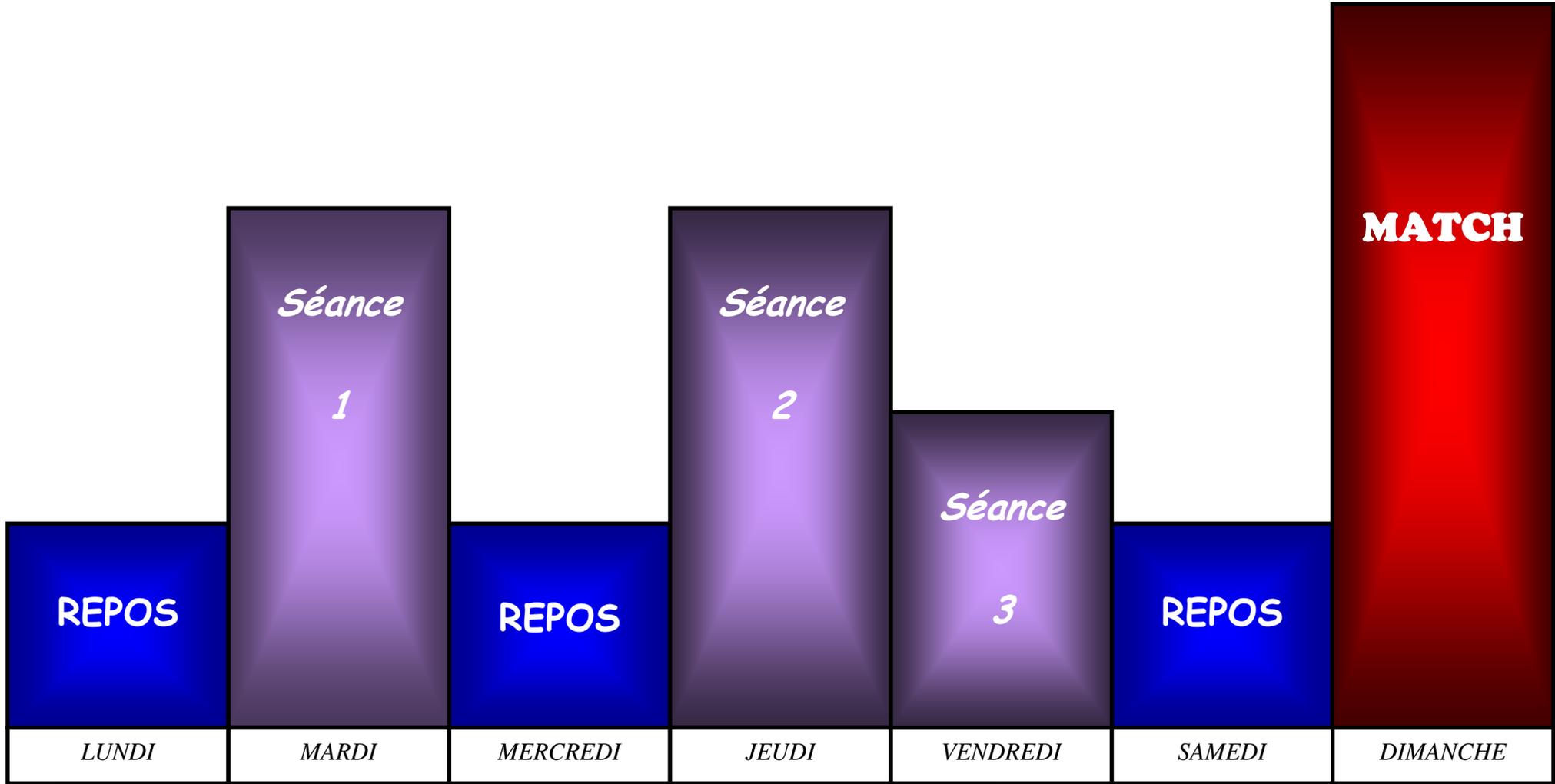
PLANIFICATION GLOBALE

VARIATION DES INTENSITES SUR 4 SEMAINES

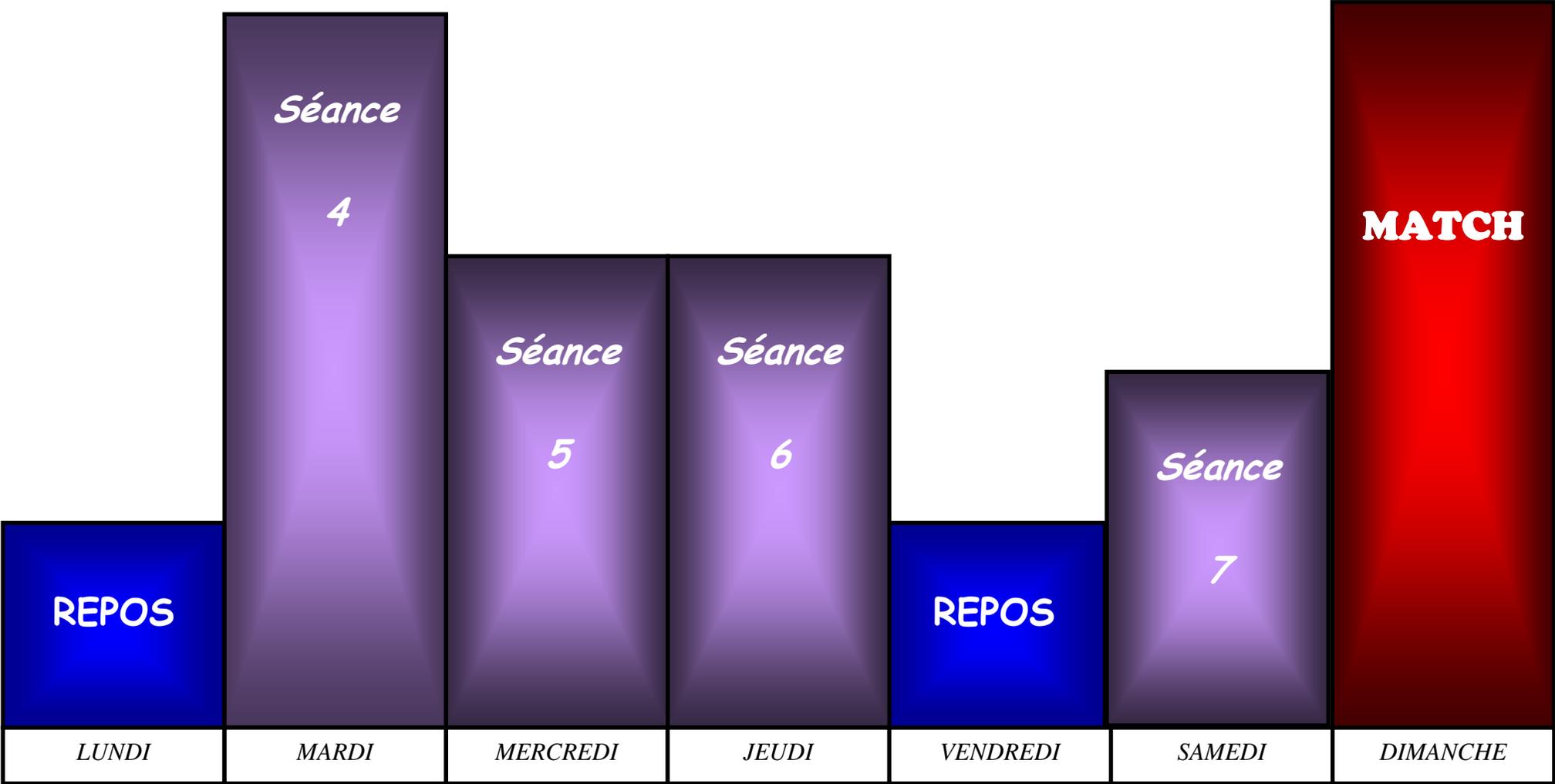


PLANIFICATIONS HEBDOMADAIRES

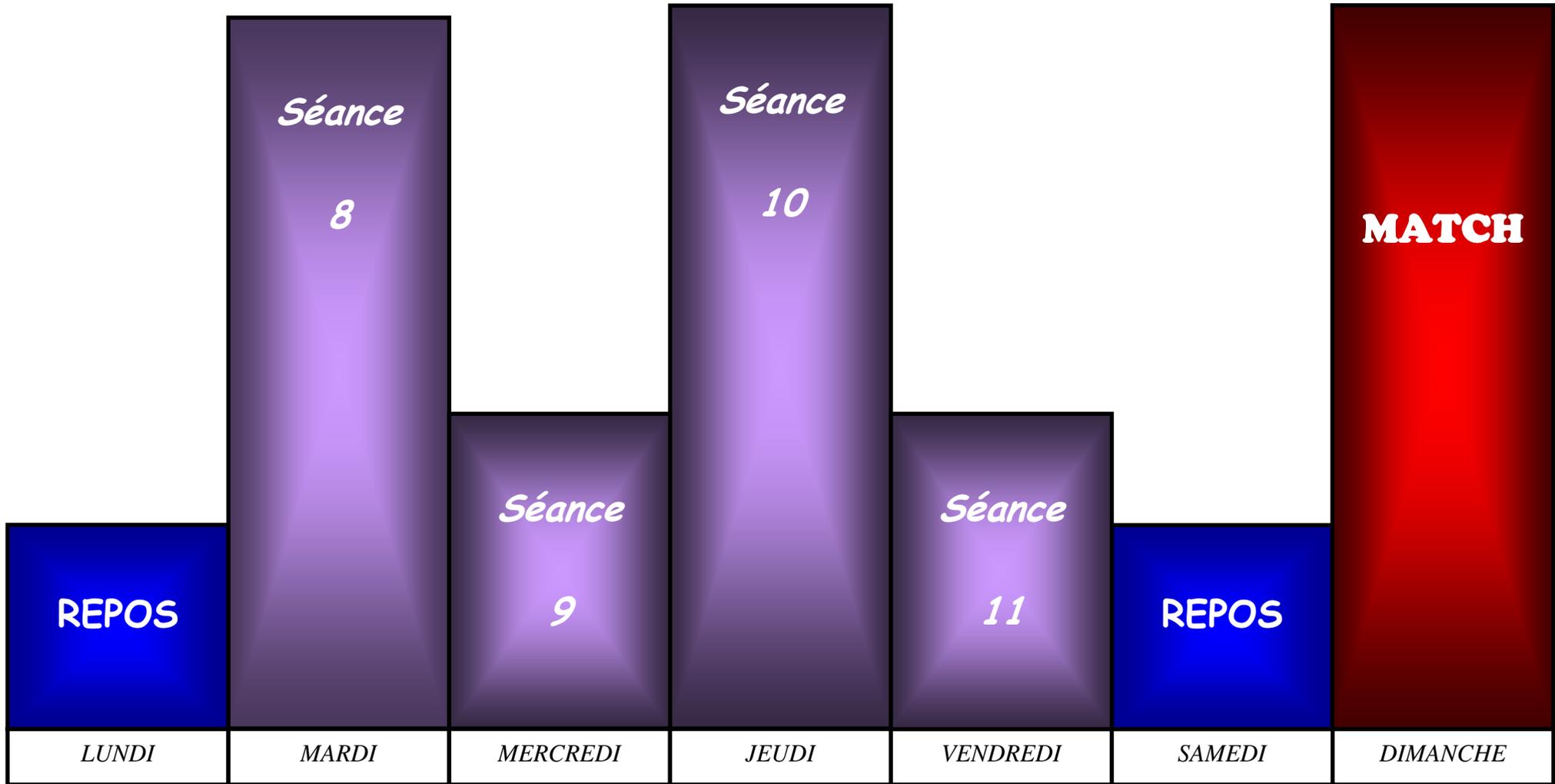
SEMAINE - 4 « avant Test »



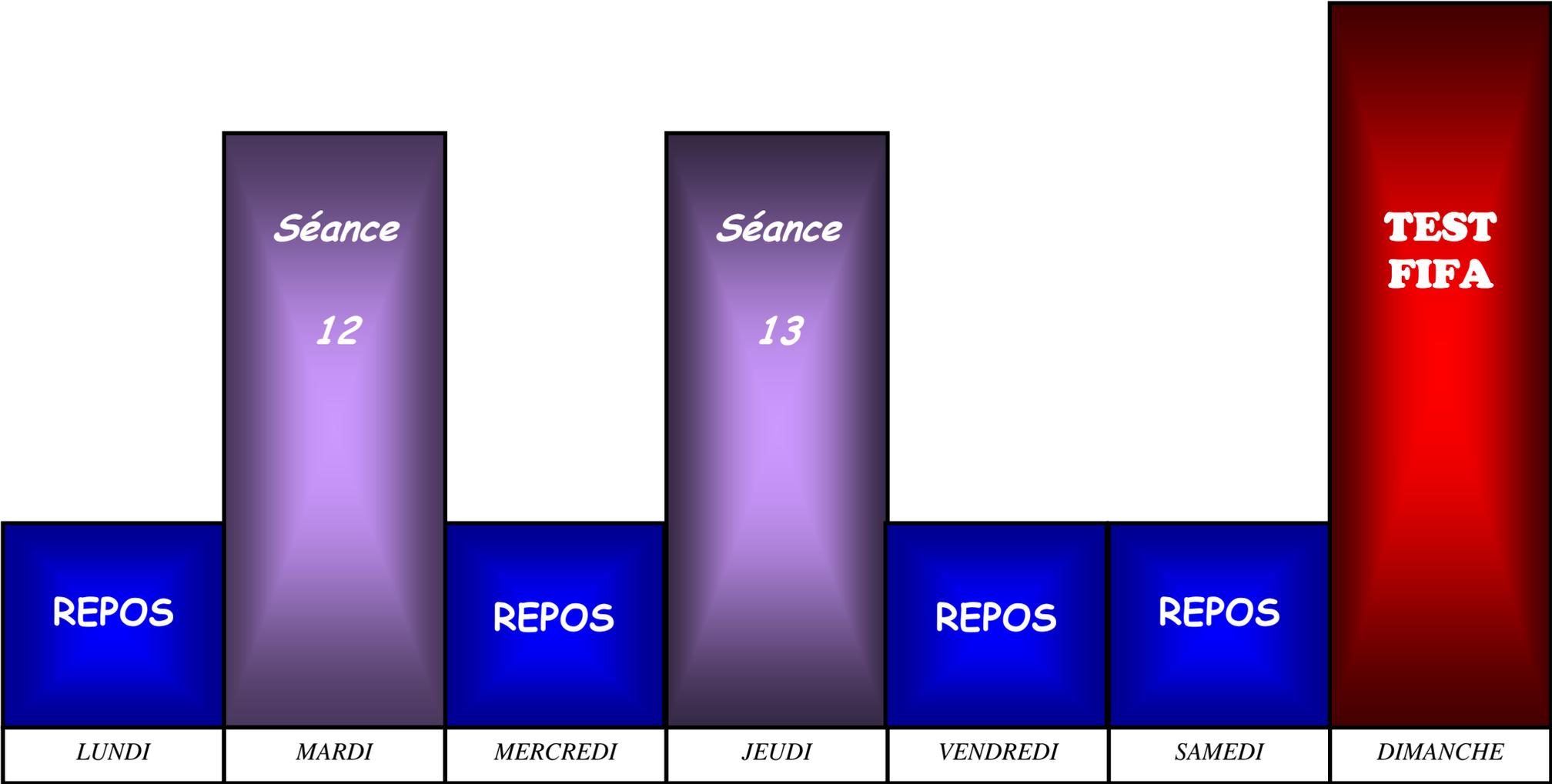
SEMAINE - 3 « avant Test »



SEMAINE - 2 « avant Test »



SEMAINE - 1 « avant Test »



Séances d'entraînement



Préparation Physique Arbitre

Test FIFA Ligue

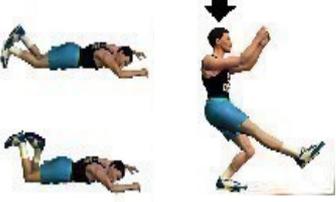


Thème : Reprise

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' 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' 20 à 30'' par groupe musculaire : 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 20 à 40 répétitions</p>		<p>X 4</p>

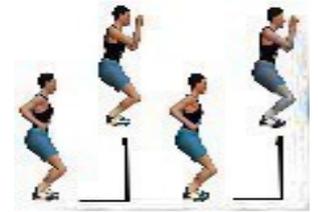
Observations :

- 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 FIFA 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, Accélération 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>

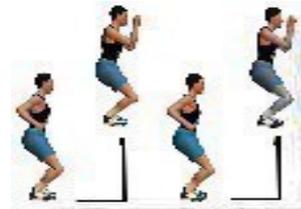
Observations :

- 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 FIFA 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>Durée : 1H</p>
<p>Echauffement</p>	<p>10' Montées de genoux, talons fesses, Accélération progressives, flexions cuisses, travail ischio jambier....</p>		<p>Remarques : Cf. « échauffement » ci dessus</p>
<p>Exercice 1 Parcours terrain</p>	<p>1 x 15' Parcours 1 R = 10' en marchant 1 x 15' Parcours 2</p>		<p>Remarques :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Sprint → Course rapide → Marche → Trottine / Récup
<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 reps « 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>

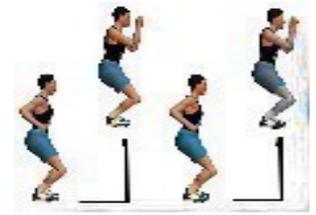
Observations :

- Quantité de travail 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 FIFA Ligue



Thème : Mix intermittent/FIFA

SEANCE 4

Date : Semaine – 3 / Mardi

Lieu : Piste athlétisme

<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 FIFA</p>	<p>3 séries de 5 x (150-50) Allure LIBRE R entre série = 4'</p>		<p><u>Remarque :</u></p> <p>150m = course rapide 50m = 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>

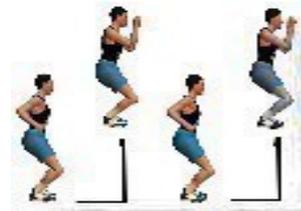
Observations :

- 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 FIFA Ligue

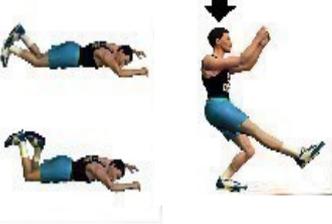


Thème : Vitesse répétée

SEANCE 5

Date : Semaine – 3 / Mercredi

Lieu : Piste athlétisme

<p><u>Objectif</u></p>	<p><i>Augmenter sa vitesse sur des efforts répétés et Travail spécifique au test FIFA</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 Intermittent 10''/20''</p>	<p>2 x 7' 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 Spécifique Cooper</p>	<p>2 séries de 6 x 200m en 50'' R entre chaque séries 6'</p>		<p><u>Remarque</u> :</p> <p>Récup en MARCHANT entre chaque 200m 50''.</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>

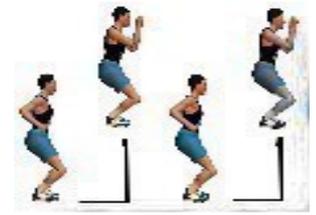
Observations :

- 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 50'' pour le 200m, ne pas descendre en dessous.



Préparation Physique Arbitre

Test FIFA Ligue

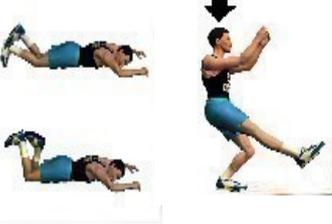


Thème : Vitesse répétée /
Spécifique FIFA

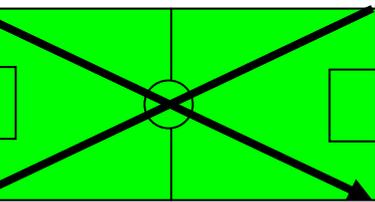
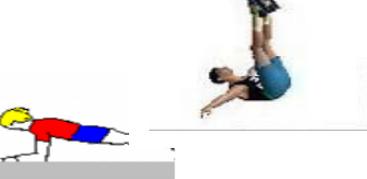
Lieu : Terrain de foot

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' 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 Intermittent 5''/15''</p>	<p>2 x 6' de 5''/15'' R = 10' 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 « Diagonales »</p>	<p>2 x 10' à 12' de diagonale La diagonale est à réaliser en minimum</p>		<p>→ Course rapide en → Marche</p>
<p>Abdominaux</p>	<p>Chandelles : 15 à 30 répétitions 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>

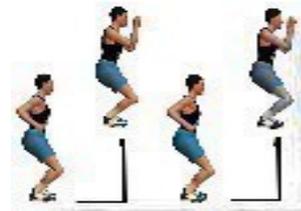
Observations :

- 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 FIFA Ligue

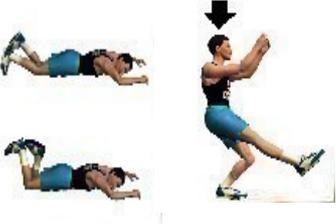
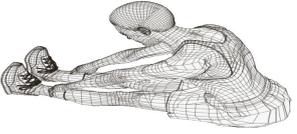


Thème : Travail à VMA

Lieu : Forêt, chemin, route...

SEANCE 7

Date : Semaine – 3 / Samedi

<u>Objectif</u>	<i>Amélioration de sa VMA</i>		<u>Durée :</u>
Echauffement	<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 style="text-align: center;">Exercice 1</p> <p style="text-align: center;">Intermittent varié</p>	<p style="text-align: center;">1 x 7' de 10''/20'' R = 7'</p> <p style="text-align: center;">1 x 8'' de 15''/15''m R = 7'</p> <p style="text-align: center;">1 x 10' de 30''/30''</p>		<p><u>Remarque :</u></p> <p>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)</p> <p>Rappel : l'allure d'effort sur le 10''/20'' est bien évidemment supérieure à celle du 30''/30''</p>
<p style="text-align: center;">Étirements</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 style="text-align: center;">Abdominaux</p>	<p style="text-align: center;">3 exercices au choix</p>		<p style="font-size: 2em;">X 2</p>

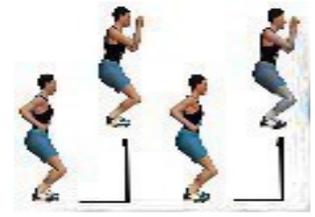
Observations :

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



Préparation Physique Arbitre

Test FIFA Ligue

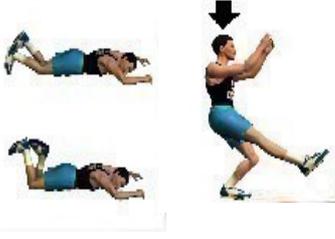
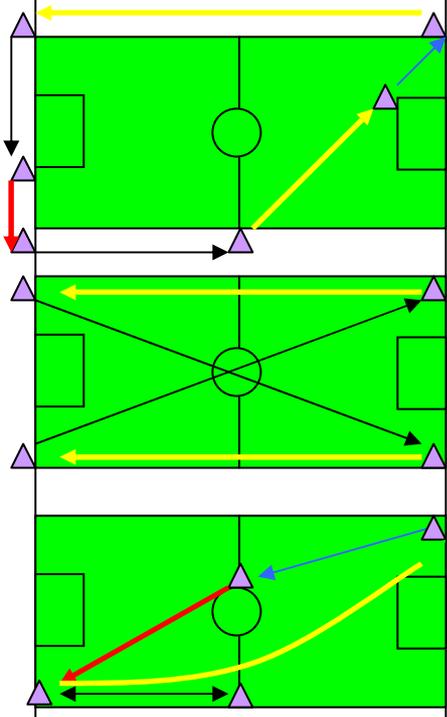


Thème : Parcours fractionné

Lieu : Terrain de foot

SEANCE 8

Date : Semaine – 2 / Mardi

<u>Objectif</u>	<i>Optimiser sa capacité à répéter des efforts courts à des intensités variables</i>	<u>Durée :</u> 1H30	
Echauffement	<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; color: red;">+ 6' footing alterné (1' normal – 30'' rapide)</p>
Exercice 1 Parcours fractionné	<p style="text-align: center;">1 x 15' de parcours 1 R = 8'</p> <p style="text-align: center;">1 x 15' Parcours 2 R = 8'</p> <p style="text-align: center;">1 x 15' Parcours 3</p>		<p><u>Remarque :</u></p> <p style="text-align: center;"> → Course rapide → Trottinement = récup → Sprint → Marche ↔ Aller-retour en trottinant </p>
Etirements	<p style="text-align: center;">15'</p> <p>20 à 30'' par groupe musculaire : Ischio, fessiers, adducteurs....</p>		<p><u>Remarque :</u></p> <p style="text-align: center; color: red;">Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.</p>

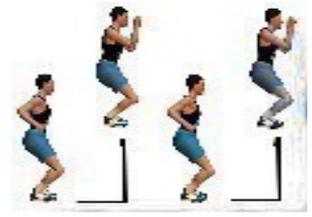
Observations :

- 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 FIFA 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 25' 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>

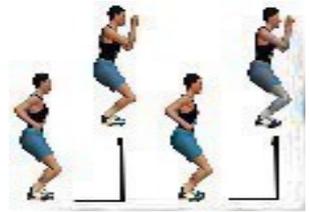
Observations :

- 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 FIFA 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>

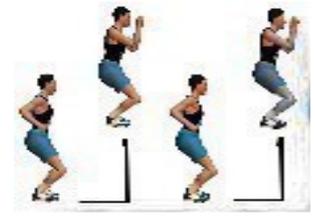
Observations :

- 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 FIFA Ligue



Thème : Approche Test Référence

Lieu : piste athlétisme et 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><u>Durée :</u></p> <p>1H10</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>Test de référence</p>	<p>3 séries de : 7' de (35'' - 45'')</p> <p>R entre série 4'</p>		<p><u>Remarque :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 35'' = 150m ● 45'' = 50m <p><i>Travail à faire en condition réelle de Test, sur Piste.</i></p>
<p>Exercice 2</p> <p>Sprints Répétés</p>	<p>3 passages de 6 sprints</p> <p>R entre chaque passage = 4'</p>		<p><u>Remarque :</u></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><u>Remarque :</u></p> <p>Ne pas aller au-delà de la douleur pendant l'étirement.</p>

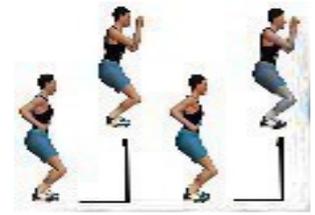
Observations :

- 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 FIFA Ligue



Thème : Test FIFA « Blanc »

Lieu : piste athlétisme

SEANCE 12

Date : Semaine – 1 / Mardi

<p><u>Objectif</u></p>	<p><i>Simuler un test FIFA grandeur nature, et utilisation de la même « routine » d'échauffement</i></p>		<p><u>Durée</u> :</p> <p>0H45</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>+ 6' footing alterné (1' normal – 30'' rapide)</p>
<p>Exercice 1 Simulation Cooper</p>	<p>(150 – 50) à enchaîner 20 fois soit 10 tours de piste</p> <p><u>Avec</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 150m en 30'' ou 35'' ● 50m en 40'' ou 45'' 		<p><u>Remarques</u> :</p> <p>Se mettre dans les mêmes dispositions à la fois matérielle et physique que le jour du test.</p> <p><u>Sur Piste d'Athlétisme OBLIGATOIRE</u></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>Footing / Récup</p>	<p>15 à 20' à allure très cool</p>		<p><u>Remarque</u> :</p> <p>Rester le plus relâché possible</p>

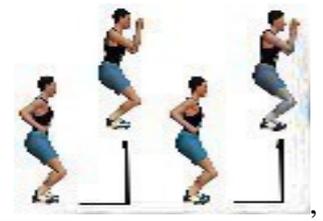
Observations :

- Cet exercice est une simulation du test FIFA, 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 FIFA Ligue



Thème : Test FIFA « Blanc »

Lieu : piste athlétisme

SEANCE 13

Date : Semaine – 1 / Jeudi

<p><u>Objectif</u></p>	<p><i>Simuler un test FIFA grandeur nature, et utilisation de la même « routine » d'échauffement</i></p>		<p><u>Durée</u> :</p> <p>0H45</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>+ 6' footing alterné (1' normal – 30'' rapide)</p>
<p>Exercice 1 Cooper à « blanc »</p>	<p>Enchaîner :</p> <p>(150 – 50) à enchaîner 20 fois soit 10 tours de piste</p> <p><u>Avec</u> :</p> <p>● 150m en 30'' ou 35''</p> <p>● 50m en 40'' ou 45''</p>		<p><u>Remarque</u> :</p> <p><u>Sur Piste d'Athlétisme 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>Mettez-y la même concentration et la même volonté</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>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 FIFA 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 FIFA 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

