

Plan entraînement arbitres de Ligue

CRA Grand Est

Ce plan d'entraînement s'étend sur une durée de 5 semaines dont le point final sera le passage de votre test physique en CRA.

Par conséquent il vous faudra débiter cette préparation 5 semaines avant la date de votre test (exemple = si le test a lieu le 2 septembre, la préparation doit débiter le 29 Juillet).

Quelques grands principes à respecter :

+ Lorsque plusieurs séances d'entraînement sont prévues au cours d'une semaine, il faut répartir celles-ci afin de ne jamais enchaîner deux entraînements sans avoir observé un minimum de 48 heures de repos (exemple = pour 3 séances à réaliser, les planifier lundi matin, mercredi soir et samedi matin).

+ Avant chaque séance, il est indispensable de s'échauffer de manière progressive durant environ 20' en respectant les principes de la fiche échauffement du livret formation initiale.

+ A la fin de chaque séance, il est nécessaire d'observer une période de récupération active en consacrant 5 à 10' à un footing lent avant de s'étirer de manière passive durant une dizaine de minutes.

+ Il est important de s'hydrater au cours de l'effort par de petites gorgées d'eau et surtout par temps de fortes chaleurs (ne pas attendre d'avoir soif, cela signifie que le corps est déjà en déficit d'eau).

+ En cas de désignation durant cette période de préparation, le match remplacera la séance prévue à cette date (exemple = pour une semaine à 3 entraînements, deux séances devront être effectuées en plus du match).

Semaine 1 (3 entraînements) :

- 1) Footing 40 minutes puis étirements 10 minutes
- 2) Footing 45 minutes puis étirements 10 minute
- 3) Echauffement 20' puis réalisation du test suivant pour évaluer votre VMA (Vitesse Maximale Aérobie) : courir 6 minutes sur une piste en essayant de parcourir la plus grande distance possible. Terminer par un footing lent de 5 minutes et 10 minutes d'étirements légers.

Résultats du test VMA :

La distance parcourue par l'arbitre sera à diviser par 100 pour obtenir la valeur théorique de la VMA (ex : si l'arbitre a parcouru 1650 mètres en 6 minutes, sa VMA théorique est de 16,5 km/h ($1650 / 100 = 16,5$)).

NB : En cas d'impossibilité pour un arbitre d'avoir accès à une piste d'athlétisme, il est aussi possible de réaliser cet effort « hors stade » sur route ou parcours. Pour cela il est nécessaire que l'arbitre soit équipé d'une montre GPS. A l'issue de son effort de 6 minutes, l'arbitre pourra alors consulter sur sa montre la distance parcourue et ainsi calculer sa VMA. L'utilisation de ce procédé reste toutefois moins fiable qu'un test réalisé sur piste.

Semaine 2 (3 entraînements) :

- 1) Echauffement 20 minutes puis effectuer 4 fois 1500 m à 80 % de sa VMA, avec une récupération passive (*marche lente*) de 3 minutes entre chaque effort. Terminer par un footing lent de 5 minutes et 10 minutes d'étirements légers.
- 2) Echauffement 20 minutes puis effectuer 5 fois 1200 m à 80 % de sa VMA, avec une récupération passive (*marche lente*) de 3 minutes entre chaque effort. Terminer par un footing lent de 5 minutes et 10 minutes d'étirements légers.
- 3) Echauffement 20 minutes puis effectuer 3 blocs de 8 fois 30 secondes à 90 % de sa VMA, entrecoupées de 30 secondes de marche lente, avec une récupération passive de 4 minutes entre chaque bloc d'efforts. Terminer par un footing lent de 5 minutes et 10 minutes d'étirements légers.

Semaine 3 (2 entraînements) :

- 1) Echauffement 20 minutes puis effectuer 3 blocs de 10 fois 30 secondes à 90 % de sa VMA, entrecoupées de 30 secondes de marche lente, avec une récupération passive de 4 minutes entre chaque bloc d'efforts. Terminer par un footing lent de 5 minutes et 10 minutes d'étirements légers.
- 2) Echauffement 20 minutes puis effectuer 30 courses de 15 secondes avec récupération de 20 secondes. L'objectif est de réaliser en 15 secondes la distance que vous aurez à parcourir lors du test (la distance dépend de votre catégorie). Terminer par un footing lent de 5 minutes et 10 minutes d'étirements légers.

Semaine 4 (3 entraînements) :

- 1) Echauffement 20 minutes puis effectuer 3 blocs de 10 fois 15 secondes à 100 % de sa VMA, entrecoupées de 25 secondes de marche lente, avec une récupération passive de 4 minutes entre chaque bloc d'efforts. Terminer par un footing lent de 5 minutes et 10 minutes d'étirements légers.
- 2) Echauffement 20 minutes puis effectuer 2 blocs de 12 fois 30 secondes à 90 % de sa VMA, entrecoupées de 30 secondes de marche lente, avec une récupération passive de 4 minutes entre chaque bloc d'efforts. Terminer par un footing lent de 5 minutes et 10 minutes d'étirements légers.
- 3) Echauffement 20 minutes puis effectuer 3 blocs de 10 fois 15 secondes à 100 % de sa VMA, entrecoupées de 20 secondes de marche lente, avec une récupération passive de 4 minutes entre chaque bloc d'efforts. Terminer par un footing lent de 5 minutes et 10 minutes d'étirements légers.

Semaine 5 (2 entraînements + le test) :

- 1) Echauffement 20 minutes puis effectuer 3 blocs de 8 fois 15 secondes à « allure test », entrecoupées de 20 secondes de marche lente, avec une récupération passive de 4 minutes entre chaque bloc d'efforts. Terminer par un footing lent de 5 minutes et 10 minutes d'étirements légers.
- 2) Footing 30 minutes puis étirements 10 minutes
- 3) Test organisé par la CRA