

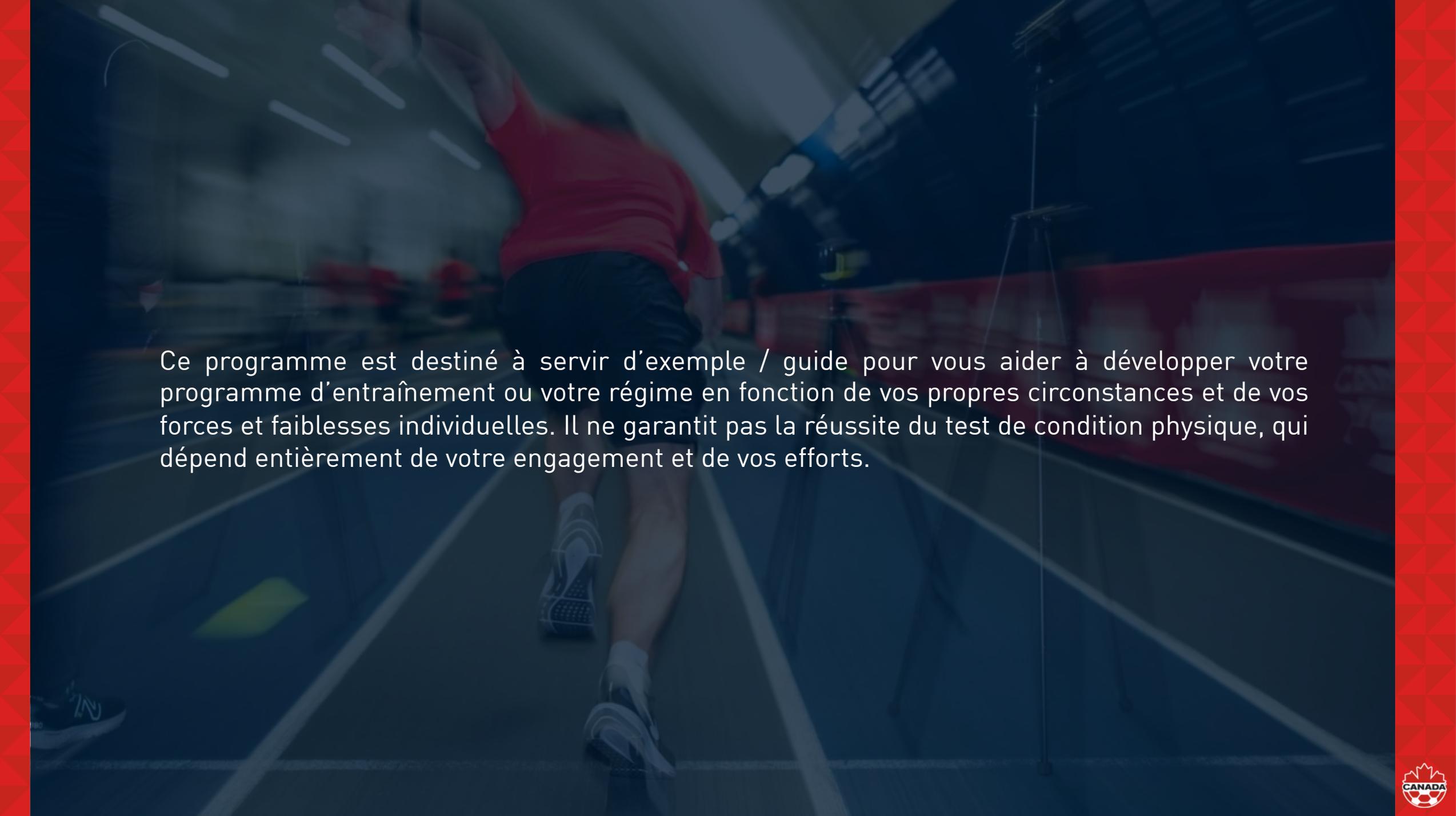
# ARBITRES PROGRAMME DE PRÉPARATION AUX TESTS DE CONDITION PHYSIQUE



Comme pour tout programme d'exercice physique ou d'entraînement, il existe des risques inhérents qui doivent être pris en compte avant de commencer à participer. Si, pendant la séance d'entraînement physique, vous ressentez des maux de tête, des évanouissements, des étourdissements, des douleurs musculaires ou un essoufflement, arrêtez-vous immédiatement et consultez un médecin. Si vous n'êtes pas certain de votre état de santé afin d'effectuer le programme d'entraînement physique, veuillez ne pas essayer avant d'avoir consulté un professionnel de soins de santé ou un médecin et d'avoir été autorisé à faire de l'exercice.

En entreprenant le régime d'entraînement physique proposé, vous reconnaissez et consentez aux risques inhérents associés au programme d'entraînement physique et à l'activité physique qui y est incluse et vous comprenez que vous êtes seul responsable de tout préjudice corporel qui pourrait survenir à la suite de la participation.

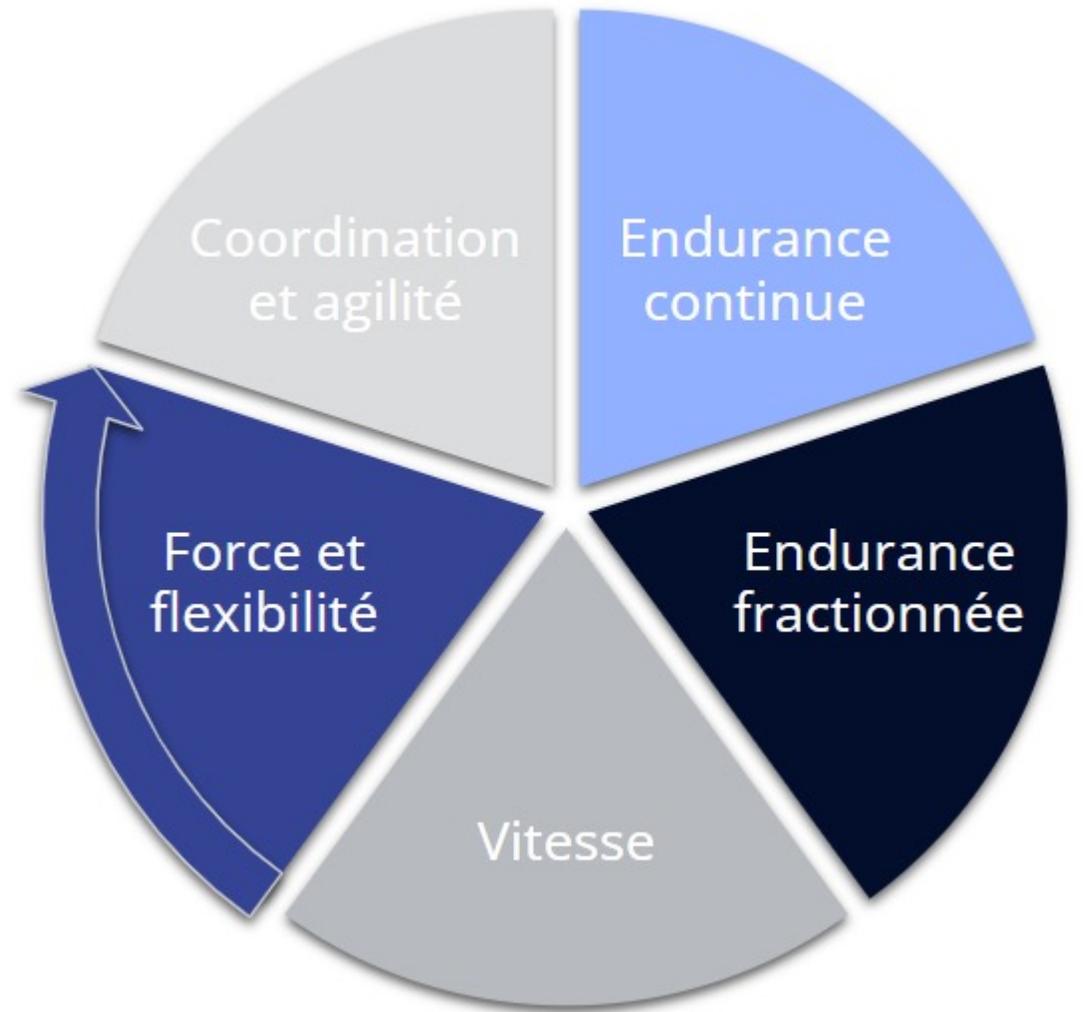
Canada Soccer n'assume aucune responsabilité pour toute blessure corporelle ou décès qui pourrait survenir à la suite de la participation à ce programme d'entraînement physique.



Ce programme est destiné à servir d'exemple / guide pour vous aider à développer votre programme d'entraînement ou votre régime en fonction de vos propres circonstances et de vos forces et faiblesses individuelles. Il ne garantit pas la réussite du test de condition physique, qui dépend entièrement de votre engagement et de vos efforts.

# Les 5 catégories physiques de l'entraînement

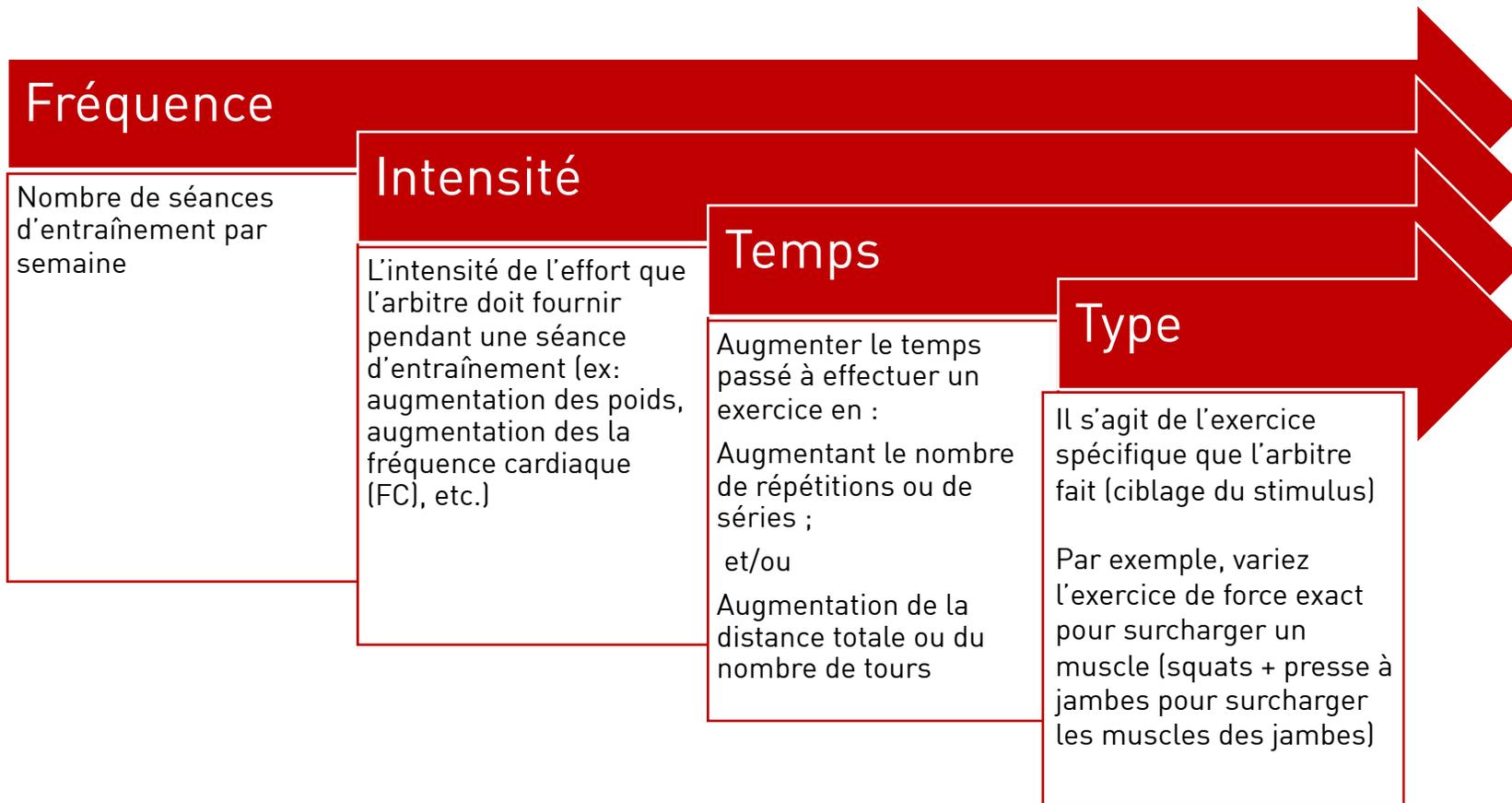
- Pour une performance optimale des arbitres, l'entraînement doit être basé sur cinq catégories.
- Ces cinq catégories doivent être travaillées régulièrement.
  - Chaque semaine pour les arbitres de haut niveau
  - En fonction de la condition physique et du niveau d'arbitrage pour les autres arbitres
  - Le temps passé sur chaque catégorie dépend du calendrier des matches



# Catégorie d'entraînement – Spécifique

<p>Endurance continue</p> 	<p>Course en continu</p>	<p>Faible intensité (LI d)</p>	<p>Moyenne Intensité (MI d)</p>	<p>Haute Intensité (HI d)</p>	
<p>Endurance en intervalles</p> 	<p>Course intermittente: (ex: Yo-Yo, FIFA Fitness Test)</p>	<p>Faible Intensité (LI i)</p>	<p>Moyenne Intensité (MI i)</p>	<p>Haute Intensité (HI i)</p>	
<p>Vitesse</p> 	<p>Ex: 30m / 40 m repeat sprints</p>	<p>Vitesse de démarrage (St SP)</p>	<p>Capacité à réitérer des sprints (RSA)</p>	<p>Vitesse maximale (Max SP)</p>	<p>Endurance de vitesse (SE)</p>
<p>Force et flexibilité</p> 	<p>Explosivity; Strength; Endurance; Plyometric; Power</p>	<p>Force (STR)</p>	<p>Tronc (CORE)</p>	<p>Prévention des blessures (IP)</p>	
<p>Agilité et Coordination</p> 	<p>Coordination et technique de course; Agilité Ex: CODA; 7x7x7</p>	<p>Coordination &amp; Agilité (Agi/Coo)</p>			

# Principe du FITT



# Où débiter – Quel niveau vous décrit le mieux?

## Débutant

- Expérience d'entraînement limitée ou inexistante / Aucune expérience avec le test de condition physique par intervalles de la FIFA
- Protocole standard de catégorie d'exécution #3 (M ou F – 17-22 ou 17-24) ; viser 50 % (20 intervalles) et/ou compléter les intervalles
  - L'accent est mis sur le développement de pratiques d'entraînement réalistes pour aider à améliorer la condition physique et les performances sur le terrain.

## Intermédiaire

- Un peu d'entraînement réglementé, mais limité / Une certaine expérience avec le test de condition physique par intervalles de la FIFA
- Exécuter le protocole standard de catégorie #2 (M ou F – 15-22 ou 17-22) ; viser 75 % (30 intervalles) et/ou compléter les intervalles
  - L'accent est mis sur l'amélioration de la condition physique et l'amélioration de la condition physique.

## Avancé

- Formé, expérience de l'entraînement réglementé / Expérience du test d'intervalles de condition physique et/ou de la norme PASS
- Exécuter le protocole standard de catégorie #1 (M ou F – 15-20 ou 17-20) ; viser à compléter 100 % (40 intervalles) et/ou des intervalles supplémentaires, c'est-à-dire 40+ intervalles
  - L'accent est mis sur l'amélioration et l'optimisation de la condition physique pour une compétition plus élevée

# Débutant - Ne jamais avoir effectué de test de condition physique auparavant / Faible condition physique ou expérience d'entraînement limitée

		Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
<i>Bloc d'entraînement I Base / Conditionnement général</i>	Semaine 1	REPOS	Force	LI Conditionnement	REPOS	Force-CORE Force-IP	MI Conditionnement	REPOS
	Semaine 2	REPOS	Force	LI Conditionnement	REPOS	Force-CORE Force-IP	MI Conditionnement	REPOS
	Semaine 3	REPOS	Force	LI Conditionnement	REPOS	Force-CORE Force-IP	HI Conditionnement	REPOS
	Semaine 4	REPOS	Force	LI Conditionnement	REPOS	Force-CORE Force-IP	Vitesse-Endurance	REPOS
<i>Bloc d'entraînement II Conditionnement spécifique</i>	Semaine 5	REPOS	Force	Force-IP MI Conditionnement	REPOS	Force-CORE SAQ / COD	HI Conditionnement	REPOS
	Semaine 6	REPOS	Force	Force-IP LI Conditionnement	REPOS	Force-CORE Vitesse-RSA	Vitesse-Endurance	REPOS
	Semaine 7	REPOS	Force	Force-IP MI Conditionnement	REPOS	Force-CORE SAQ / COD	HI Conditionnement	REPOS
	Semaine 8	REPOS	Force	Force-IP LI Conditionnement	REPOS	Force-CORE Vitesse-RSA	Vitesse-Endurance	REPOS
<i>Bloc d'entraînement III Spécifique - Préparation Test Physique / Taper</i>	Semaine 9	REPOS	Force	Force-IP MI Conditionnement	REPOS	Force-CORE Vitesse-RSA	HI Conditionnement	REPOS
	Semaine 10	REPOS	Force	Force-IP LI Conditionnement	REPOS	Force-CORE Vitesse-Départ	Vitesse-Endurance	REPOS
	Semaine 11	REPOS	Force	Force-IP MI Conditionnement	REPOS	Force-CORE Vitesse-RSA	HI Conditionnement	REPOS
	Semaine 12	REPOS	Force	Force-IP LI Conditionnement	REPOS	Force-CORE Vitesse-Départ	Vitesse-Endurance	REPOS
<b>Semaine du test physique</b>		REPOS	Force	Primer	REPOS	Préparation	Test physique	REPOS



# Intermédiaire – Expérience du test de condition physique / Expérience de l'entraînement

		Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
<i>Bloc d'entraînement I Base / Conditionnement général</i>	Semaine 1	LI Conditionnement	Force-IP	REPOS	Force	Force-CORE	MI Conditionnement	REPOS
						Vitesse-RSA		
	Semaine 2	LI Conditionnement	Force-IP	REPOS	Force	Force-CORE	MI Conditionnement	REPOS
						SAQ / COD		
Semaine 3	LI Conditionnement	Force-IP	REPOS	Force	Force-CORE	HI Conditionnement	REPOS	
					Vitesse-RSA			
Semaine 4	LI Conditionnement	Force-IP	REPOS	Force	Force-CORE	Vitesse-Endurance	REPOS	
					SAQ / COD			
<i>Bloc d'entraînement II Conditionnement spécifique</i>	Semaine 5	Force-IP	Vitesse-Départ	REPOS	Force	Force-CORE	HI Conditionnement	REPOS
			MI Conditionnement			SAQ / COD		
	Semaine 6	LI Conditionnement	Force-IP	REPOS	Force	Force-CORE	Vitesse-Endurance	REPOS
						Vitesse-RSA		
Semaine 7	Force-IP	MI Conditionnement	Vitesse-Départ	REPOS	Force	Force-CORE	HI Conditionnement	REPOS
			MI Conditionnement			SAQ / COD		
Semaine 8	LI Conditionnement	Force-IP	REPOS	Force	Force-CORE	Vitesse-Endurance	REPOS	
					Vitesse-RSA			
<i>Bloc d'entraînement III Spécifique – Préparation Test Physique / Taper</i>	Semaine 9	Force-IP	Vitesse-Départ	REPOS	Force	Force-IP	HI Conditionnement	REPOS
			MI Conditionnement			SAQ / COD		
	Semaine 10	LI Conditionnement	Force-IP	REPOS	Force	Force-IP	Vitesse-Endurance	REPOS
						Vitesse-RSA		
Semaine 11	Force-IP	MI Conditionnement	Vitesse-Départ	REPOS	Force	Force-IP	HI Conditionnement	REPOS
			MI Conditionnement			SAQ / COD		
Semaine 12	LI Conditionnement	Force-IP	REPOS	Force	Force-IP	Vitesse-Endurance	REPOS	
					Vitesse-RSA			
<b>Semaine du test physique</b>		LI Conditionnement	Force	Primer	REPOS	Préparation	Test physique	REPOS



# Progressé / Avancé - Réussit le test de condition physique / Veut passer au niveau Elite

		Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	
<i>Bloc d'entraînement I Base / Conditionnement général</i>	Semaine 1	REPOS	LI Conditionnement	Force-IP	Force	Force-CORE	Force-IP	REPOS	
				SAQ / COD		Vitesse-RSA	MI Conditionnement		
	Semaine 2	REPOS	LI Conditionnement	Force-CORE	Force	Force-IP	Force-CORE	REPOS	
				SAQ / COD		Vitesse-Start	MI Conditionnement		
	Semaine 3	REPOS	LI Conditionnement	Force-IP	Force	Force-CORE	Force-IP	REPOS	
				SAQ / COD		Vitesse-RSA	HI Conditionnement		
	Semaine 4	REPOS	LI Conditionnement	Force-CORE	Force	Force-IP	Force-CORE	REPOS	
				SAQ / COD		Vitesse-Départ	HI Conditionnement		
<i>Bloc d'entraînement II Conditionnement spécifique</i>	Semaine 5	REPOS	Force	Force	Force-CORE	Force-IP	Force-CORE	REPOS	
			LI Conditionnement		Vitesse-RSA	Vitesse-Départ	Vitesse-Endurance		
	Semaine 6	REPOS	Force-IP	MI Conditionnement	Force-CORE	Force	Force-IP	Force-CORE	REPOS
			Vitesse-Max		SAQ / COD		HI Conditionnement		
	Semaine 7	REPOS	Force	LI Conditionnement	Force-CORE	Force	Force-IP	Force-CORE	REPOS
			Vitesse-RSA		Vitesse-Départ		Vitesse-Endurance		
	Semaine 8	REPOS	Force-IP	MI Conditionnement	Force-CORE	Force	Force-IP	Force-CORE	REPOS
			Vitesse-Max		SAQ / COD		HI Conditionnement		
<i>Bloc d'entraînement III Spécifique - Préparation Test Physique / Taper</i>	Semaine 9	REPOS	Force	Force	Force-CORE	Force-IP	Force-CORE	REPOS	
			LI Conditionnement		Vitesse-RSA	Vitesse-Départ	Vitesse-Endurance		
	Semaine 10	REPOS	Force	LI Conditionnement	Force-CORE	Force	Force-IP	Force-CORE	REPOS
			Vitesse-Max		SAQ / COD		HI Conditionnement		
	Semaine 11	REPOS	Force	LI Conditionnement	Force-CORE	Force	Force-IP	Force-CORE	REPOS
			Vitesse-RSA		Vitesse-Départ		Vitesse-Endurance		
	Semaine 12	REPOS	Force	LI Conditionnement	Force-CORE	Force	Force-IP	Force-CORE	REPOS
			Vitesse-Max		SAQ / COD		HI Conditionnement		
Semaine du test physique		REPOS	Force	Primer	Force	Préparation	Test physique	REPOS	



# Conseils d'entraînement

## Commencez tôt

Plus tôt vous commencez à vous entraîner, plus vous aurez de temps pour améliorer votre niveau de forme physique de base et, en fin de compte, faire de plus grands progrès en matière de forme physique

## Objectifs d'entraînement

Fixez-vous des objectifs d'entraînement réalistes en fonction de votre niveau de forme physique actuel, puis modifiez les objectifs en conséquence en fonction des progrès / améliorations

## Progression progressive

Soyez à l'écoute de votre corps, laissez le temps de récupération pour que le corps s'adapte au stress de l'entraînement - trop tôt = risque accru de blessure !

## Gardez le tout simple

Pas besoin de changer constamment ou d'utiliser des exercices d'entraînement élaborés, gardez les exercices simples, mais travaillez pour devenir meilleur et plus efficace

## Principe de surcharge

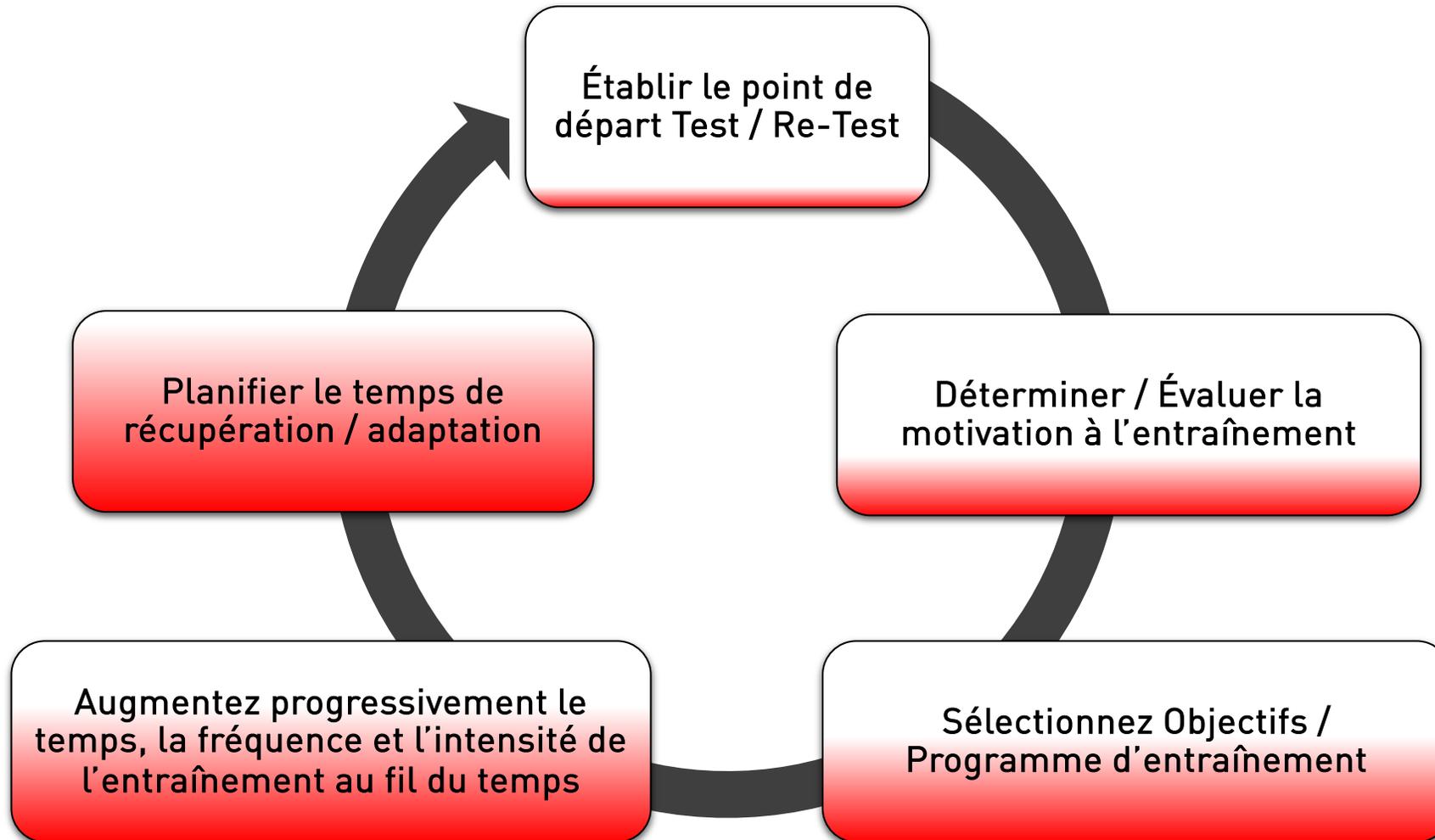
Pour améliorer votre condition physique, vous devez augmenter périodiquement le stimulus (c'est-à-dire l'intensité, la durée, le type et la fréquence) pour favoriser le changement / l'amélioration physique

## Suivre les progrès

Gardez une trace de vos séances d'entraînement (ex: l'intervalle effectué, les temps de sprint, comment vous vous êtes senti pendant la séance, etc.)

**Sprints** – Les portes électroniques sont un outil d'entraînement idéal, mais elles ne sont pas facilement disponibles. Un chronomètre portatif est un outil plus facilement disponible pour voir comment vos temps de sprint progressent

# Progression de l'entraînement



# Erreurs d'entraînement courantes

## *Irréaliste Objectifs d'entraînement*

- Fixer des objectifs d'entraînement qui dépassent votre niveau de forme physique actuel et/ou vos capacités physiques (Ex: entraînement à haute intensité 3+ fois par semaine, temps de sprint de  $\leftarrow$ 5,50 secondes alors que les temps actuels sont de 6,50 secondes, etc.)

## *Faible charge d'entraînement*

- **Volume** – Courir 40 intervalles au total ; besoin d'avoir la réserve de forme physique nécessaire pour pouvoir courir 40+ intervalles
- **Intensity** – S'entraîner à une intensité d'entraînement confortable, besoin d'augmenter périodiquement l'intensité de l'entraînement pour défier votre niveau de forme physique afin de pouvoir faire des améliorations / progrès

## *Objectif d'entraînement trop spécifique*

- Se concentrer sur les intervalles et négliger les sprints répétés et/ou la vitesse de sprint ; besoin de s'entraîner simultanément au conditionnement en vitesse & HI
- Se concentrer uniquement sur les faiblesses ou les forces ; besoin de travailler sur les deux à l'entraînement, mais vous pouvez vous concentrer davantage sur les faiblesses, mais vous devez optimiser les forces

## *Type d'entraînement*

- **Tapis roulant** - L'utilisation du tapis roulant pour l'entraînement est une excellente option, mais toujours idéale pour s'entraîner sur le terrain, la piste ou la route ; Le tapis roulant est idéal pour la cadence de course, mais n'a pas la capacité du corps à s'adapter aux forces d'impact associées à la course (c'est-à-dire l'accélération, la décélération, etc.)

## *Planification des tests physique*

- Effectuer une pratique du test physique au complet 1 à 2 jours avant un test officiel.
- Il faut prévoir du temps pour récupérer et laisser le temps de diminuer dans le test, c'est-à-dire réduire le volume d'entraînement, mais maintenir l'intensité. Idéalement, prévoyez 3+ jours avant un test de condition physique officiel pour permettre à la récupération d'être frais et de donner le meilleur de vous-même !



TEST PHYSIQUE FIFA

# Conseil – Test Physique

- Position de départ sur la piste (courbe ou droite)
- Courir en groupe – Changer de position si nécessaire, à l'intérieur du couloir si vous avez du mal
- Relaxez!

## *Pré-Test*

## *Rythme*

- Ne partez pas trop vite – Utilisez le 1er tour pour trouver un rythme durable pour 10s-BEEP, 5s-BEEP et sifflet FIN
- Une fois que le rythme est trouvé, soyez constant - courez détendu !

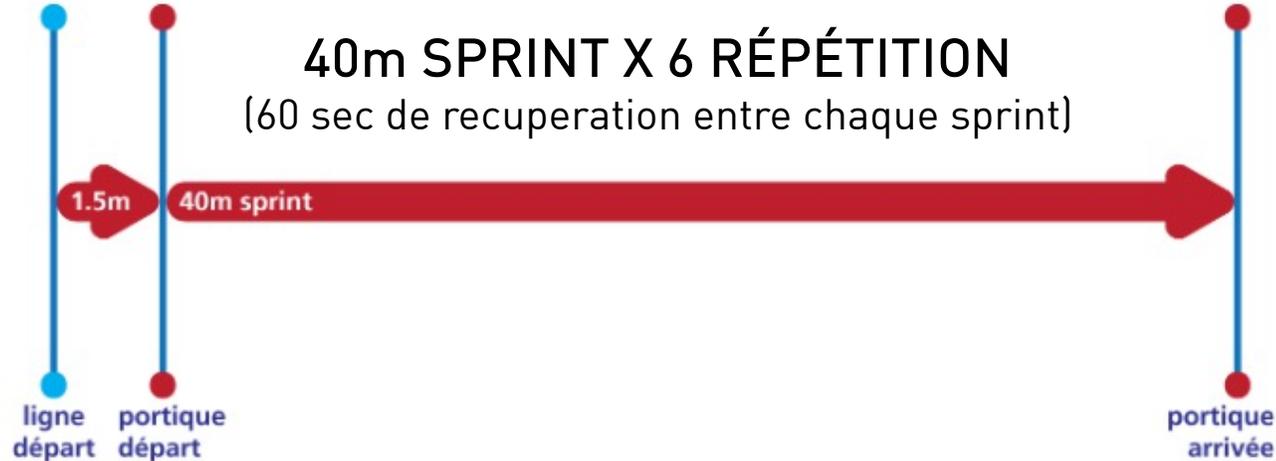
- Concentrez-vous sur la respiration et contrôlez votre rythme respiratoire – si vous pouvez contrôler votre respiration, vous pouvez contrôler votre esprit !

## *Marche de récupération*

## *Adaptabilité*

- Stratégies pour s'adapter en cas de difficulté au test, par exemple, ne peut pas trouver le rythme, manque de concentration, pensées négatives, le groupe est lent, sanctions de test (par exemple, arriver en retard à FIN, commencer trop tôt - avant le coup de sifflet)

# Sprints – Test Physique



Standard Test physique FIFA

Referee Category	Sprints x6 (40 m)
<b>Women</b> FIFA/National	Maximum 6.40 sec
<b>Women</b> Provincial	Maximum 6.60 sec
<b>Women</b> Regional	Maximum 6.80 sec
<b>Men</b> FIFA/National	Maximum 6.00 sec
<b>Men</b> Provincial	Maximum 6.40 sec
<b>Men</b> Regional	Maximum 6.60 sec

# Test physique – Course en intervalles

