

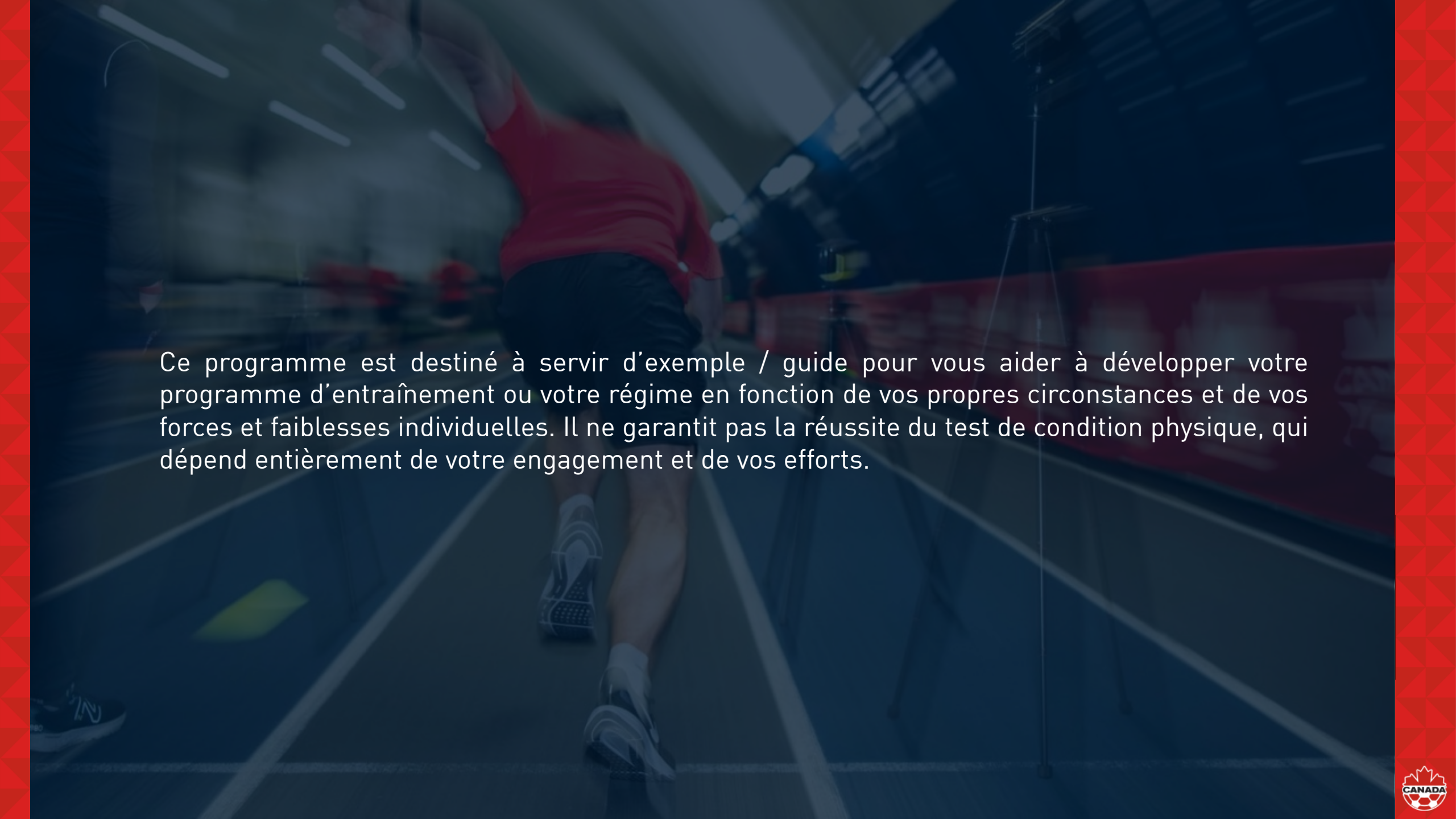


GUIDE DE L'ENTRAÎNEMENT DE L'ARBITRE – FORCE DE
L'ENSEMBLE DU CORPS & PRÉVENTION DE BLESSURES

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.

Guide de musculation

Type d'entraînement	Intensité	Répétitions	Séries	Récupération	Rythme	Index de l'effort perçu (RPE) (x/10)
Flexibilité	15s à →30s	Durée / Tenir le temps	2-3+ Séries	0-90s	Lent et contrôlé	Facile
Force (STR) – Prévention de blessure (IP)	<ul style="list-style-type: none"> • Poids corporel (BW) ou • 50-70% du 1RM 	<ul style="list-style-type: none"> • 12-20 (ou Tenir le temps) • 6-10 (SL) 	2-4 Séries	60-90s	Lent et contrôlé 4/2/1	Facile
Force (STR) – CORE	15s à →30s	8-20 ou durée (Selon l'exercice choisi)	2-3+ Séries	60-90s	Lent et contrôlé	Modéré
Force (STR) – Hypertrophie	65-85% du 1RM	~6-12 Reps	3-5 Séries	1-2mins	<ul style="list-style-type: none"> • Contrôlé • 2/0/2 	Modéré à difficile
Force (STR) – Max	→85% du 1RM	~1-5 Reps	3-5+ Séries	3-5mins	<ul style="list-style-type: none"> • Aussi rapide que possible • X/X/X 	Difficile à très difficile
Force (STR) – Puissance	<ul style="list-style-type: none"> • →85% du 1RM (Force) • 10% du BW or 30-45% du 1RM (Puissance) 	<ul style="list-style-type: none"> • ~1-5 Reps (Force) • ~5-10 Reps (Puissance) 	3-5+ Séries	<ul style="list-style-type: none"> • 3-5mins (Force) • 1-2mins (Puissance) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aussi rapide que possible • X/X/X 	Modéré à très difficile

- Force – Prévention des blessures (IP) = Stabilité musculaire et endurance, ciblée sur un groupe musculaire spécifique (ex: ischio-jambiers, cheville / mollet, etc.)
- BW = poids corporel ; SL = Variation à une jambe; % de 1RM = 1 répétition maximum; #/#/# = Mouvement dynamique (excentrique - abaissement) / Pause (isométrique) / Mouvement dynamique (concentrique - soulèvement) ; X/X/X = Aussi vite que possible ; % du poids corporel = pourcentage du poids corporel (p. ex., 20 % de 175 lb = 35 lb est la résistance cible)

Modèle d'échauffement : R.A.M.P.

	<p>RAISE (ÉLEVER) Activités de faible intensité, visent à faire bouger le corps</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ↑ Température corporelle • ↑ Fréquence cardiaque • ↑ Circulation sanguine • ↑ Fréquence respiratoire
	<p>ACTIVATION Exercices ciblant les groupes musculaires clés (ex: les fessiers, les stabilisateurs de hanche, le mollet, les ischio-jambiers, etc.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices avec un mini-élastique • Pont fessier • Flexion des ischio-jambiers (hamstring curl) • Élévation des mollets (calf raise)
	<p>MOBILISATION Mouvement dynamique et amplitudes de mouvement à utiliser dans la mise au point de l'entraînement</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Concentration sur les mouvements • Mouvement spécifique • Mobilité & Stabilité
	<p>POTENTIALISATION Les activités qui améliorent l'efficacité des performances ultérieures, par exemple, la vitesse d'entraînement, la vitesse de match, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ↑ Intensité & Excitation • Potentialisation Post-Activation (PPA) / Amélioration de la performance • ↑ Force & Puissance

Échauffement & Retour au calme

- L'échauffement et la récupération doivent être effectués à chaque séance d'entraînement
- Échauffement (15-25 minutes) Exemple de plan :

Intro (5 min)	Mobilité (5-10 min)	Étirement dynamique (5 min)	Force (2-5 min)
Jogging ou Vélo	<ul style="list-style-type: none"> • Cercles de bras • Cercles ou rotations de la hanche • Pendule des jambes • Sur le dos ou genou levé (<i>walking knee hugs</i>) • Activation du CORE – <i>Dead Bug, Glute bridge, T-rotations etc.</i> • Fentes ou squat au poids du corps • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Adducteurs • Abducteurs • Ischio - jambiers • Quadriceps • Mollets • Core • Épaules • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Échauffements spécifiques basés sur des exercices avec de l'équipement, par exemple, Squat avec barre – tempo contrôlé lentement, axé sur la technique et l'activation des muscles ciblés en position accroupie, etc.</i> • ...

- Retour au calme (10-15 minutes)
 - Marcher, faire du jogging et s'étirer
 - **Note:** Prenez votre temps pour vous étirer ! La flexibilité est importante pour maintenir l'amplitude de mouvement fonctionnelle élevée afin de prévenir les blessures et de récupérer plus rapidement après des exercices intenses

Entraînement A : Force – Corps entier

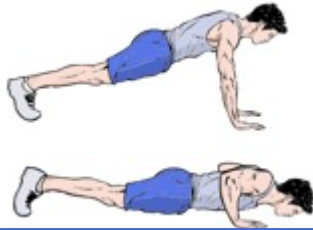
Ordre	Nom de l'exercice	Série	Reps	% Intensité	Repos Intervalle	Commentaires
A1	Goblet Squat	3	8-12	50-80%	60-90s	
A2	SL RDL	3	8-12	50-80%	60-90s	
B1	Push-up or Chest Press	3	8-12	50-80%	60-90s	
B2	Seated Row or DB Row	3	8-12	50-80%	60-90s	
C1	Walking Lunge	3	10	BW	60-90s	BW = Poids corporel / Pas de charge
C2	Farmers Walk	3	30s	30-50% du BW	60-90s	
D1	Swiss Ball Hamstring Curl	3	8-10	BW	60-90s	BW = Poids corporel
D2	Seated Calf Raise / Ankle compass	3	10-12	% du BW* / BW	60-90s	*ex: 35% of BW; 150lb x .35 = ~50lb pour charge de travail

Entraînement A : Force – Corps entier

A1: Goblet Squats



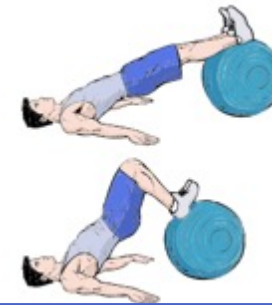
B1: Push-ups



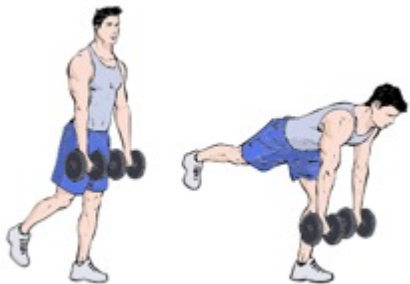
C1: Body-weight Walking Lunges



D1: Swiss Ball Hamstring Curl



A2: Single Straight Leg Dumbbell Deadlift



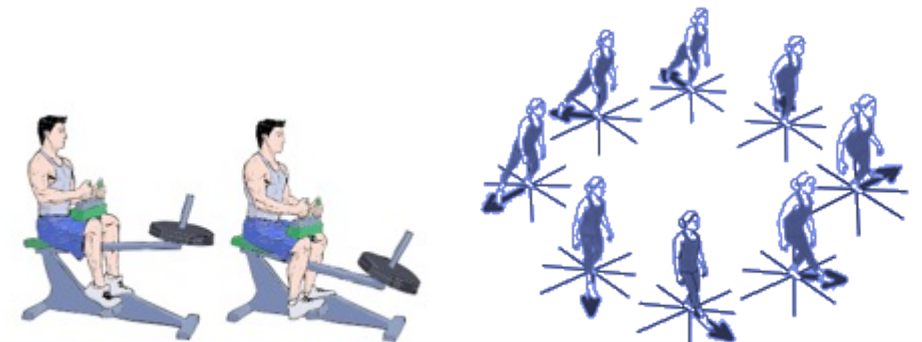
B2: Cable Back Rows



C2: Farmer's Walk



D2: Seated Machine Calf Raises / Ankle Compass



Cliquez sur une image pour créer un lien vers la vidéo.

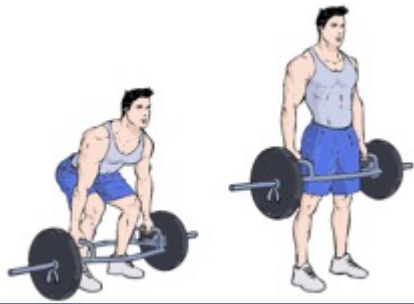
Cliquez sur le nom de l'exercice pour plus d'informations sur l'exercice. Images: <https://workoutlabs.com/exercise-guide/>

Entraînement B : Force – Corps entier

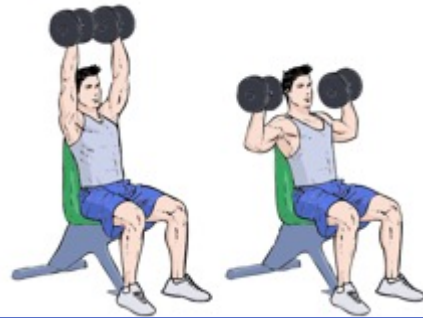
Ordre	Nom de l'exercice	Série	Reps	% Intensité	Repos Intervalle	Commentaires
A1	Deadlift	3	8-12	50-80%	60-90s	Variante avec barre olympique
A2	Split Squat	3	8-12	50-80%	60-90s	
B1	Shoulder Press	3	8-12	50-80%	60-90s	
B2	Pull-Up or Lat Pulldown	3	8-12	50-80%	60-90s	
C1	Lateral Lunge	3	10	BW	60-90s	BW = Poids corporel/ Pas de charge
C2	Overhead Carry	3	30s	30-50% du BW	60-90s	Ex: 150lbs BW = 45lbs
D1	Adductor Plank / Abductor Star	3	8-10	BW	60-90s	BW = Poids corporel
D2	Calf Raise / Tib raise	3	10-12	BW ou Chargé	60-90s	

Entraînement B : Force – Corps entier

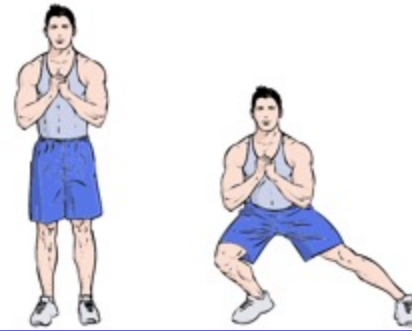
A1: Deadlift



B1: Shoulder Press



C1: Lateral Lunge



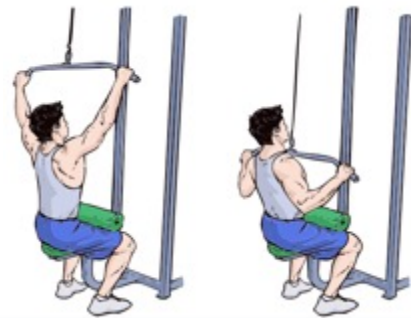
D1: Adductor Plank / Abductor Star



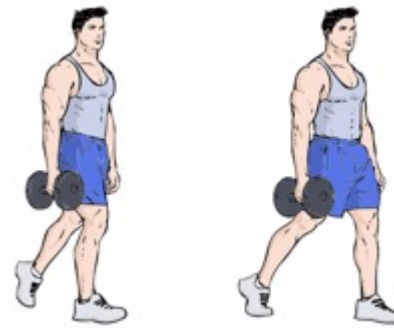
A2: Split Squat



B2: Pull-Up or Lat Pulldown



C2: Loaded Carry



D2: Calf Raise / Tib Raise



Cliquez sur une image pour créer un lien vers la vidéo.

Cliquez sur le nom de l'exercice pour plus d'informations sur l'exercice. Images: <https://workoutlabs.com/exercise-guide/>

Entraînement C : Force – CORE / Prévention des blessures (IP)

Ordre	Nom de l'exercice	Série	Reps	% Intensité	Repos Intervalle	Commentaires
A1	2 or 3-point Plank	3	10-20	Poids corporel (BW)	60-90s	Peut être effectué pour les répétitions ou pour la durée / le temps
A2	Reverse Plank	3	10-20	BW	60-90s	
B1	Farmer's Carry	3	**	20-50% du BW*	60-90s	Peut être effectué pour la distance ou le temps**
B2	Glute bridge / SL Glute raise	3	10-12	BW ou Chargé	60-90s	
C1	Back extension	3	10-12	BW ou Chargé	60-90s	Peut ajouter une charge externe (DB, KB, plaque, etc.)
C2	Pallof Press	3	10	**	60-90s	Bande de résistance qui est un défi**
D1	Adductor Plank / Abductor Star	3	10-12	BW	60-90s	
D2	Calf Raise	3	10-20	BW ou Chargé	60-90s	

Entraînement C : Force – CORE / IP

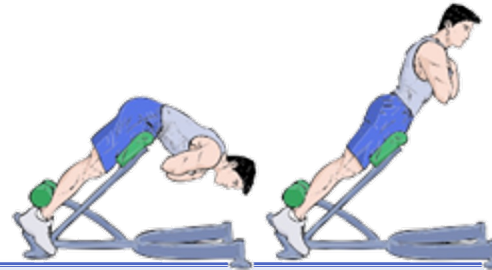
A1: 2 or 3-point Plank



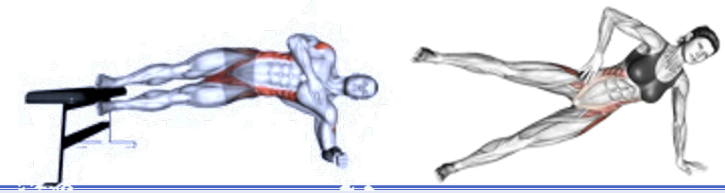
B1: Farmer's Carry



C1: Back Extension



D1: Adductor Plank / Abductor Star



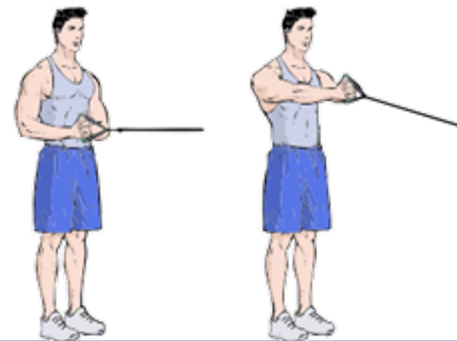
A2: Reverse Plank



B2: Glute Bridge / SL Glute Bridge



C2: Pallof Press



D2: Calf Raise



Cliquez sur une image pour créer un lien vers la vidéo.

Cliquez sur le nom de l'exercice pour plus d'informations sur l'exercice. Images: <https://workoutlabs.com/exercise-guide/>

Entraînement D : Force – CORE / Prévention des blessures (IP)

Ordre	Nom de l'exercice	Série	Reps	% Intensité	Repos Intervalle	Commentaires
A1	Pike w/ Swiss ball	3	10-12	Poids corporel (BW)	60-90s	
A2	Bear Crawl	3	10-12	BW	60-90s	
B1	Bird Dog	3	10-12	BW	60-90s	
B2	Russian Twist	3	10-12	BW / Chargé	60-90s	Peut ajouter une charge externe
C1	Marching Carry	3	10-12	BW ou Chargé	60-90s	Peut être effectué pour la distance ou le temps**
C2	Mountain climber	3	→10	BW	60-90s	Peut être effectué pour des répétitions ou pour du temps (autant de répétitions en 20 secondes)
D1	Kneeling side toss	3	10	BW	60-90s	Commencez avec un Med Ball léger et progressez à partir de là
D2	Hip Flexor March	3	10-20	**	60-90s	Bande de résistance qui est un défi**

Entraînement D : Force – CORE / IP

A1: Pike w/ Swiss ball



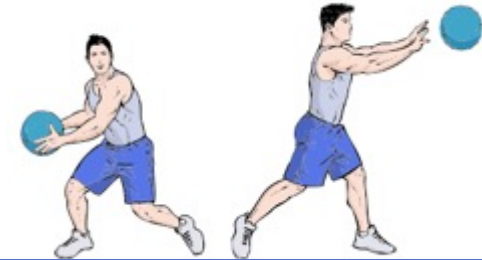
B1: Bird Dog



C1: Marching Carry



D1: Kneeling side toss



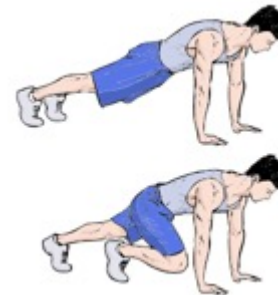
A2: Bear Crawl



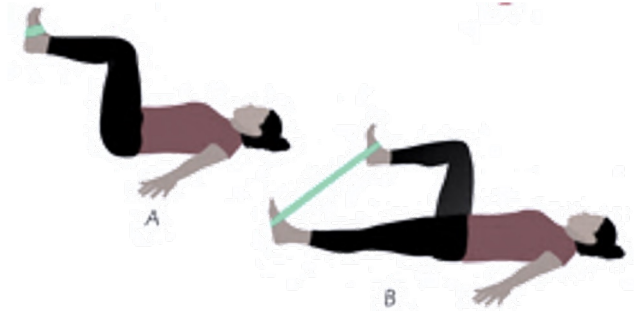
B2: Russian Twist



C2: Mountain climber



D2: Hip Flexor March



Cliquez sur une image pour créer un lien vers la vidéo.

Cliquez sur le nom de l'exercice pour plus d'informations sur l'exercice. Images: <https://workoutlabs.com/exercise-guide/>

