



TEST TAISA
PREPARATION PHYSIQUE DES ARBITRES





1

PRESENTATION DU TEST TAISA

2

PREPARATION DU TEST

1

TEST TAISA

Le test physique sera le test de course sur terrain suivant :

- TAISA (Test d'Aérobic Intermittent Spécifique Arbitre)

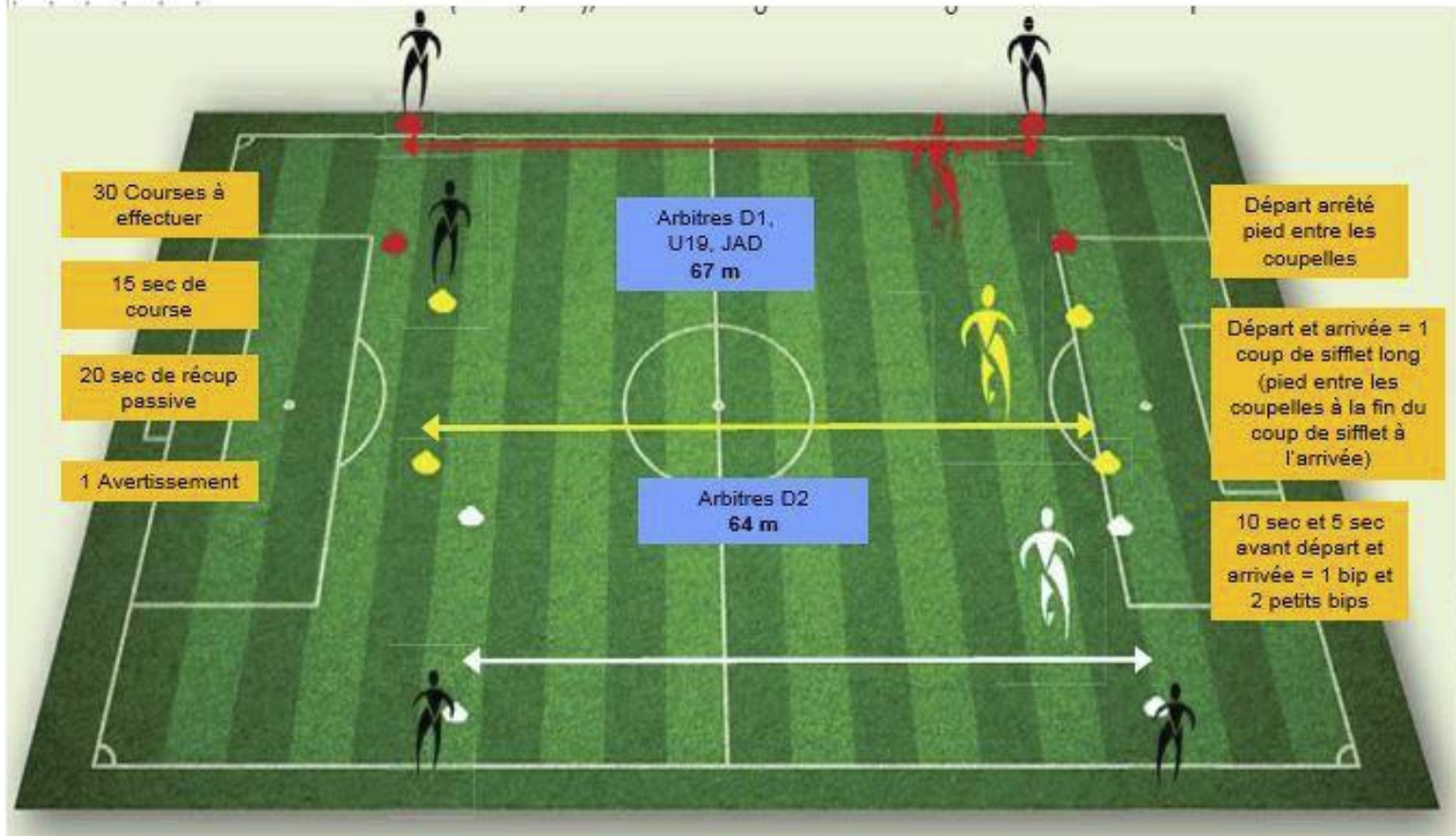
Pour chaque catégorie, les arbitres devront réaliser pour valider leur test, le nombre de répétitions de la distance indiquée dans le temps mentionné pour la course et pour la récupération suivant leur catégorie dans le tableau ci-dessous.

Un arbitre peut, en cours de test TAISA descendre de distance et valider le test d'une catégorie inférieure à la sienne dans l'attente du rattrapage s'il s'agit du premier test. Dans ce cas, l'arbitre ne peut en aucun cas remonter dans la distance de sa catégorie dans la suite du test.

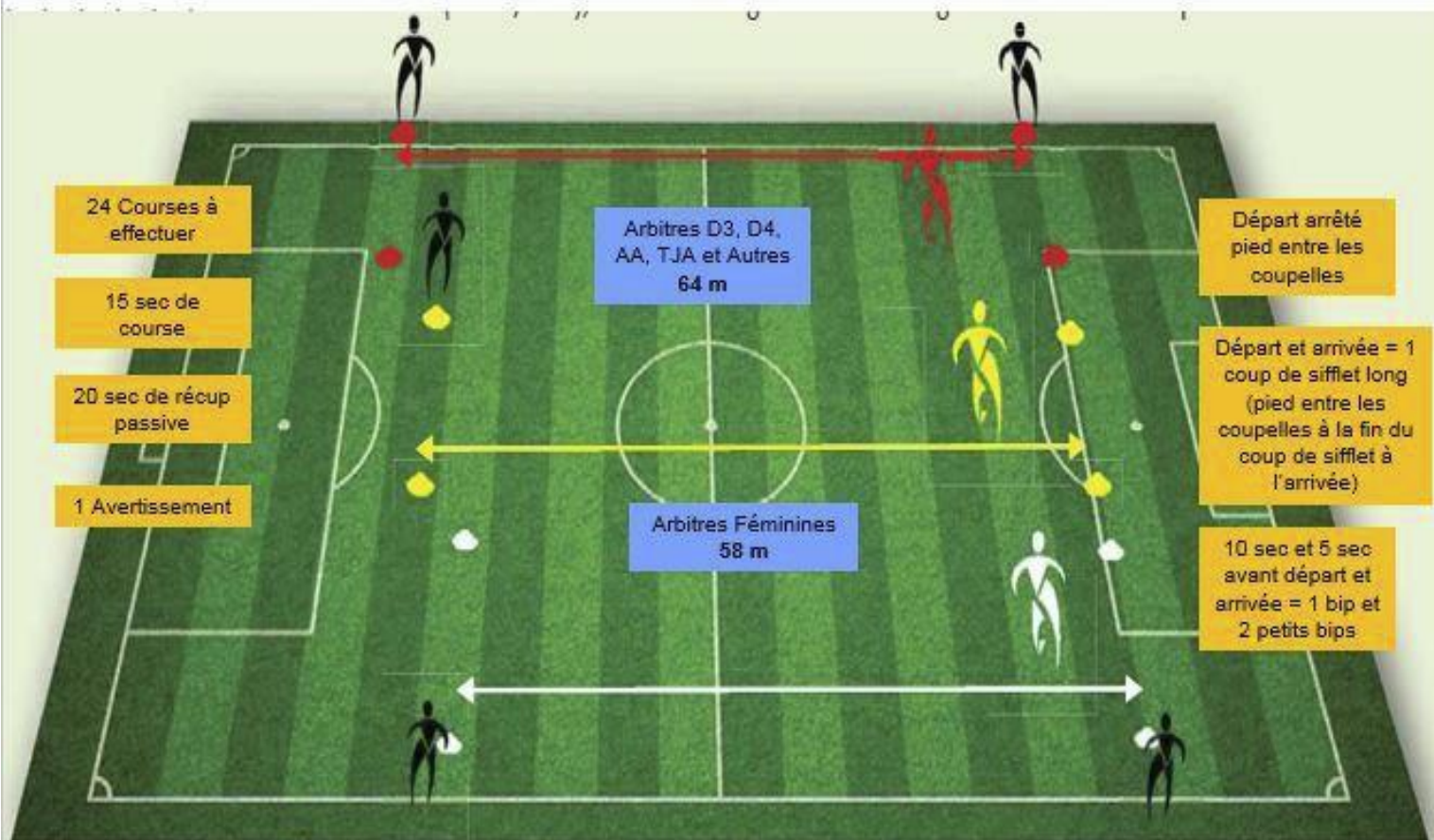
NB : Ce test peut être réalisé sur une surface herbe ou synthétique.

CATEGORIES ARBITRES	TAISA		
	Course Récupération	Distance	Nombre répétitions
D1, U19, JAD	15"/20"	67 m	30
D2	15"/20"	64 m	30
D3, D4, AA, TJA et Autres	15"/20"	64 m	24
Féminines	15"/20"	58 m	24

Proposition test physique des arbitres de District



Proposition test physique des arbitres de District



Cette période de la saison est peut-être la plus importante, elle conditionne les capacités athlétiques de l'arbitre pour la saison à venir.

Rappels :

- Pas de VMA = Pas de préparation efficace
- Chaque séance se compose :
 1. D'un échauffement (5 à 10 min)
 2. D'étirements activo-dynamiques (5 min)
 3. Du corps de la séance (Course continue, PMA, Vitesse-Vivacité)
 4. Du renforcement musculaire (10 min)
 5. D'étirements passifs (10 min)
- Un match = une séance de PMA

L' échauffement

1 : Le réveil musculaire et les éducatifs de course

- Réveil musculaire

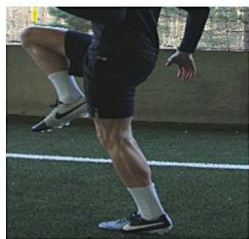
1. Jogging.
2. Mouvements haut et bas du corps.

- Remarque

Echauffement "tranquille" pendant 5 minutes, effectué par des allers-retours le long de la ligne de touche, dans la zone préconisée.

- Educatifs de course

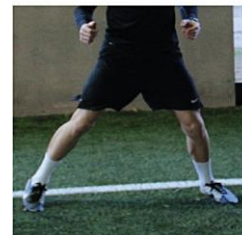
1. Montées de genoux.



2. Talons fesses.



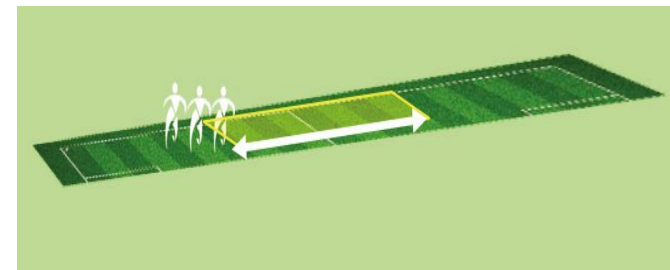
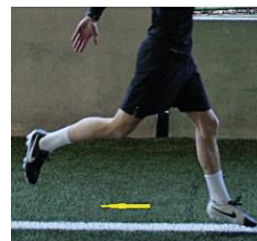
3. Pas chassés droite et gauche.



4. Course arrière talons fesses.



5. Course arrière amplitude



Zone préconisée

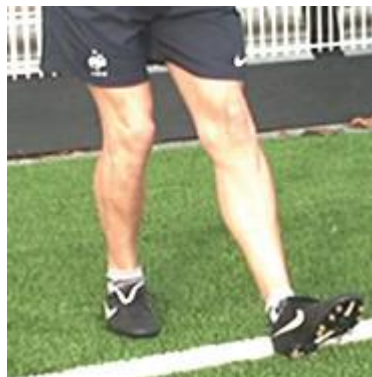
2 : Les étirements « de préparation »

- *Etirements de « préparation »*
- 1 série de chaque groupe musculaire.
- *Méthode*
 1. Etirement du groupe musculaire : 2-3''.
 2. Contraction du groupe musculaire : 8-10''.
 3. Relâchement du groupe musculaire : 2-3''.
 4. Dynamisation du groupe musculaire : 8-10''.
- *Groupes musculaires à travailler*

1 - Quadriceps



2 - Ischios jambiers



3 - Mollets



4 - Adducteurs



Préambule

Pour être efficace, la préparation physique de début de saison doit s'étaler sur **4 à 5 semaines**, pour que vous soyez prêt à la fin de la dernière semaine, à effectuer le Test TAISA ou votre premier match.

On travaille essentiellement sur 2 paramètres :

- augmenter la capacité aérobie de l'arbitre (*pour pouvoir tenir tout le match*).
- augmenter la puissance (*pour pouvoir courir de façon intense*).






Préparation physique sur 5 semaines

Pour les tests physiques des arbitres de District prévus les 5 et 12 septembre 2020, il convient donc de commencer ce programme la semaine du 3 Aout.






Semaine 1			
Lundi	Footing	70% VMA	Course continue : 2x15'
Mardi	Repos		
Mercredi	Footing	70% VMA	Course continue : 30'
Jeudi	Repos		
Vendredi	Footing	70% VMA	Course continue : 45'
Samedi	Repos		
Dimanche	Repos		

SEMAINE 1






SEANCE 1

Echauffement	10' Course Lente Gamme Athlétique		Echauffement type, établir une routine.
Etirements activo dynamique	5' Etirements Proprioception Souplesse articulaire		Etablir une routine. 6s étirement 6s contraction 6s mouvement
Endurance capacité	2 x 15'		70% VMA
Gainage	10'		4 à 6 exercices de 1'
Etirements	10'		Etablir une routine. 15 à 30s sur chaque position

SEMAINE 1 - séance 2

<p>Echauffement</p>	<p>10' Course Lente Gamme Athlétique</p>		<p>Echauffement type, établir une routine.</p>
<p>Etirements activo dynamique</p>	<p>5' Etirements Proprioception Souplesse articulaire</p>		<p>Etablir une routine. 6s étirement 6s contraction 6s mouvement</p>
<p>Endurance capacité</p>	<p>1 x 30'</p>		<p>70% VMA</p>
<p>Gainage</p>	<p>10'</p>		<p>4 à 6 exercices de 1'</p>
<p>Etirements</p>	<p>10'</p>		<p>Etablir une routine. 15 à 30s sur chaque position</p>



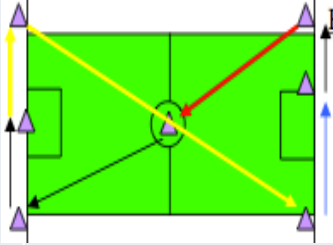


SEMAINE 1 – séance 3

<p>Echauffement</p>	<p>10' Course Lente Gamme Athlétique</p>		<p>Echauffement type, établir une routine.</p>
<p>Etirements activo dynamique</p>	<p>5' Etirements Proprioception Souplesse articulaire</p>		<p>Etablir une routine. 6s étirement 6s contraction 6s mouvement</p>
<p>Endurance capacité</p>	<p>1x 45'</p>		<p>70% VMA</p>
<p>Gainage</p>	<p>10'</p>		<p>4 à 6 exercices de 1'</p>
<p>Etirements</p>	<p>10'</p>		<p>Etablir une routine. 15 à 30s sur chaque position</p>



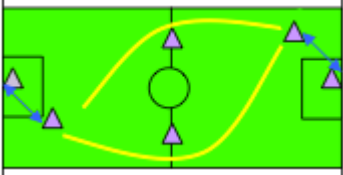
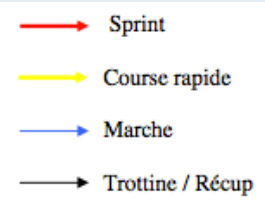


Semaine 2

Lundi	Fartlek		Course fractionnée : 4 x 8'
Mardi	Repos		
Mercredi	Fartlek		Course fractionnée : 4 x 10'
Jeudi	Repos		
Vendredi	Fartlek		Course fractionnée : 1 x 15' 1 x 10'; 1 x 7'
Samedi	Repos		
Dimanche	Repos		



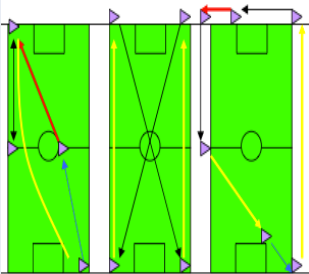






SEMAINE 2 - séance 4

<p>Echauffement</p>	<p>10' Course Lente Gamme Athlétique</p>		<p>Echauffement type, établir une routine.</p>
<p>Etirements activo dynamique</p>	<p>5' Proprioception Souplesse articulaire</p>		<p>Etablir une routine. 6s étirement 6s contraction 6s mouvement</p>
<p>Fartlek</p>	<p>4 x 8' Récup 3'</p>		<ul style="list-style-type: none"> → Sprint → Course rapide → Marche → Trotline / Récup
<p>Gainage</p>	<p>10'</p>		<p>4 à 6 exercices de 1'</p>
<p>Etirements</p>	<p>10'</p>		<p>Etablir une routine. 15 à 30s sur chaque position</p>

SEMAINE 2 - séance 5

<p>Echauffement</p>	<p>10' Course Lente Gamme Athlétique</p>		<p>Echauffement type, établir une routine.</p>
<p>Etirements activo dynamique</p>	<p>5' Proprioception Souplesse articulaire</p>		<p>Etablir une routine. 6s étirement 6s contraction 6s mouvement</p>
<p>Fartlek</p>	<p>4 x 10' Récup 3'30</p>		
<p>Gainage</p>	<p>10'</p>		<p>4 à 6 exercices de 1'</p>
<p>Etirements</p>	<p>10'</p>		<p>Etablir une routine. 15 à 30s sur chaque position</p>






SEMAINE 2 - séance 6

<p>Echauffement</p>	<p>10' Course Lente Gamme Athlétique</p>		<p>Echauffement type, établir une routine.</p>
<p>Etirements activo dynamique</p>	<p>5' Proprioception Souplesse articulaire</p>		<p>Etablir une routine. 6s étirement 6s contraction 6s mouvement</p>
<p>Fartlek Au choix</p>	<p>1 x 15' Récup 6' 1 x 10' Récup 5' 1 x 7' Récup 4'</p>		<p>  Sprint  Course rapide  Marche  Trottine / Récup </p>
<p>Gainage</p>	<p>10'</p>		<p>4 à 6 exercices de 1'</p>
<p>Etirements</p>	<p>10'</p>		<p>Etablir une routine. 15 à 30s sur chaque position</p>






Semaine 3

Lundi	PMA	100% VMA	Intermittents courts 30'' / 30''
Mardi	Repos		
Mercredi	PMA	110% VMA	Intermittents courts 15'' / 15''
Jeudi	Repos		
Vendredi	PMA	120% VMA	Intermittents courts 10'' / 20''
Samedi	Repos		
Dimanche	Repos		






Semaine 3 - séance 7

<p>Echauffement</p>	<p>10' Course Lente Gamme Athlétique</p>		<p>Echauffement type, établir une routine.</p>
<p>Etirements activo dynamique</p>	<p>5' Proprioception Souplesse articulaire</p>		<p>Etablir une routine. 6s étirement 6s contraction 6s mouvement</p>
<p>PMA</p>	<p>2 séries de 14x 30s/30s Récup 5' entre série</p>		<p>À 100% VMA</p>
<p>Gainage</p>	<p>10'</p>		<p>4 à 6 exercices de 1'</p>
<p>Etirements</p>	<p>10'</p>		<p>Etablir une routine. 15 à 30s sur chaque position</p>

Semaine 3 - séance 8

<p>Echauffement</p>	<p>10' Course Lente Gamme Athlétique</p>		<p>Echauffement type, établir une routine.</p>
<p>Etirements activo dynamique</p>	<p>5' Proprioception Souplesse articulaire</p>		<p>Etablir une routine. 6s étirement 6s contraction 6s mouvement</p>
<p>PMA</p>	<p>3 séries de 7 x 15s/15s Récup 5' entre série</p>		<p>À 110% VMA</p>
<p>Gainage</p>	<p>10'</p>		<p>4 à 6 exercices de 1'</p>
<p>Etirements</p>	<p>10'</p>		<p>Etablir une routine. 15 à 30s sur chaque position</p>






Semaine 3 - séance 9

<p>Echauffement</p>	<p>10' Course Lente Gamme Athlétique</p>		<p>Echauffement type, établir une routine.</p>
<p>Etirements activo dynamique</p>	<p>5' Proprioception Souplesse articulaire</p>		<p>Etablir une routine. 6s étirement 6s contraction 6s mouvement</p>
<p>PMA</p>	<p>3 séries de 7 x 10s/20s Récup 5' entre série</p>		<p>À 130% VMA</p>
<p>Gainage</p>	<p>10'</p>		<p>4 à 6 exercices de 1'</p>
<p>Etirements</p>	<p>10'</p>		<p>Etablir une routine. 15 à 30s sur chaque position</p>






Semaine 4

Lundi	PMA	120% VMA	Intermittents courts 30'' / 30''
Mardi	Repos		
Mercredi	PMA	110% VMA	Intermittents courts 30'' / 30''
Jeudi	Repos		
Vendredi	PMA	100% VMA	Intermittents courts 30'' / 40''
Samedi	Repos		
Dimanche	Repos		






Semaine 4 - séance 10

<p>Echauffement</p>	<p>10' Course Lente Gamme Athlétique</p>		<p>Echauffement type, établir une routine.</p>
<p>Etirements activo dynamique</p>	<p>5' Proprioception Souplesse articulaire</p>		<p>Etablir une routine. 6s étirement 6s contraction 6s mouvement</p>
<p>PMA</p>	<p>2 séries de 12 x 30s/30s Récup 5' entre série</p>		<p>À 120% VMA</p>
<p>Gainage</p>	<p>10'</p>		<p>4 à 6 exercices de 1'</p>
<p>Etirements</p>	<p>10'</p>		<p>Etablir une routine. 15 à 30s sur chaque position</p>

Semaine 4 - séance 11

<p>Echauffement</p>	<p>10' Course Lente Gamme Athlétique</p>		<p>Echauffement type, établir une routine.</p>
<p>Etirements activo dynamique</p>	<p>5' Proprioception Souplesse articulaire</p>		<p>Etablir une routine. 6s étirement 6s contraction 6s mouvement</p>
<p>PMA</p>	<p>2 séries de 12x 30s/30s Récup 5' entre série</p>		<p>À 110% VMA</p>
<p>Gainage</p>	<p>10'</p>		<p>4 à 6 exercices de 1'</p>
<p>Etirements</p>	<p>10'</p>		<p>Etablir une routine. 15 à 30s sur chaque position</p>






Semaine 4 - séance 12

<p>Echauffement</p>	<p>10' Course Lente Gamme Athlétique</p>		<p>Echauffement type, établir une routine.</p>
<p>Etirements activo dynamique</p>	<p>5' Proprioception Souplesse articulaire</p>		<p>Etablir une routine. 6s étirement 6s contraction 6s mouvement</p>
<p>PMA</p>	<p>2 séries de 10x 30s/40s Récup 5' entre série</p>		<p>À 100% VMA</p>
<p>Gainage</p>	<p>10'</p>		<p>4 à 6 exercices de 1'</p>
<p>Etirements</p>	<p>10'</p>		<p>Etablir une routine. 15 à 30s sur chaque position</p>






Semaine 5

Lundi	Footing	110% VMA	Intermittents courts 10''/20''
Mardi	Repos		
Mercredi	Footing	110% VMA	Intermittents courts 5'' / 25''
Jeudi	Repos		
Vendredi	Repos		
Samedi	TEST PHYSIQUE TAISA		
Dimanche	Repos		

SEMAINE 5 - séance 13

Echauffement	10' Course Lente Gamme Athlétique		Echauffement type, établir une routine.
Etirements activo dynamique	5' Proprioception Souplesse articulaire		Etablir une routine. 6s étirement 6s contraction 6s mouvement
PMA	2 séries de 12 x 10s/20s Récup 5' entre série		À 110% VMA
Gainage	10'		4 à 6 exercices de 1'
Etirements	10'		Etablir une routine. 15 à 30s sur chaque position

SEMAINE 5 - séance 14

<p>Echauffement</p>	<p>10' Course Lente Gamme Athletique</p>		<p>Echauffement type, établir une routine.</p>
<p>Etirements activo dynamique</p>	<p>5' Proprioception Souplesse articulaire</p>		<p>Etablir une routine. 6s étirement 6s contraction 6s mouvement</p>
<p>PMA</p>	<p>2 séries de 12 x 5s/25s Récup 5' entre série</p>		<p>À 110% VMA</p>
<p>Gainage</p>	<p>10'</p>		<p>4 à 6 exercices de 1'</p>
<p>Etirements</p>	<p>10'</p>		<p>Etablir une routine. 15 à 30s sur chaque position</p>

CONCLUSION

- Pour être dans une forme optimale le jour **J**, il convient de respecter ce programme, mais il faut surtout écouter son corps...modérément.
- Hydratez-vous bien avant, pendant et après l'effort.
- Attention à ne pas aller courir aux heures les plus chaudes de la journée.
- Adaptez ce programme en fonction de votre niveau physique
Privilégiez vos sensations !!



District Drôme Ardèche de Football

101 rue du 8 mai 1945 - 07500 GUILHERAND GRANGES

Tél. 04.75.81.36.36 / Fax : 04.75.81.36.27

<http://drome-ardeche.fff.fr> / district@drome-ardeche.fff.fr