



# PRÉPARATION PHYSIQUE ARBITRES

SAISON 2018 – 2019 – DISTRICT DE VENDEE



# QUELQUES CONSEILS

- ▶ Le planning débute **8 semaines avant le premier match officiel**, avant cela, essayez de faire un minimum d'entretien en variant les activités (vélo, natation, tennis etc...)
- ▶ Privilégiez les terrains souples (évitez le bitume un maximum)
- ▶ Allez courir en fin de soirée ou en matinée afin d'éviter les fortes températures
- ▶ Pensez à bien vous hydrater (avant, pendant, après séance)
- ▶ Etirements après chaque séance afin d'éviter les blessures



# PLANNING

## Semaine 1

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<ul style="list-style-type: none"><li>- 2 X 15' footing</li><li>- Gainage 6'</li><li>- Etirements 10'</li></ul>	REPOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- 2X20' footing</li><li>- Gainage 6'</li><li>- Etirements 10'</li></ul>	REPOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- 40' footing</li><li>- Gainage 6'</li><li>- Etirements 10'</li></ul>	REPOS	REPOS

# Semaine 2

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<ul style="list-style-type: none"><li>- 15' footing</li><li>- Fartleck 30': footing en faisant des accélérations de 30'' toutes les 5'</li><li>- Gainage 6'</li><li>- Etirements 10'</li></ul>	REPOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- 40' footing</li><li>- Gainage 6'</li><li>- Etirements 10'</li></ul>	REPOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- 15' footing</li><li>- Fartleck comme Lundi</li><li>- Gainage 6'</li><li>- Etirements 10'</li></ul>	REPOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- 15' footing</li><li>- 2 X 6' footing à allure soutenue (récup 2')</li></ul>

## A PARTIR DE LA SEMAINE 3, SEANCES A SE REPARTIR LIBREMENT DANS LA SEMAINE

### SEMAINE 3 :

SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4
<ul style="list-style-type: none"><li>- 15' footing + gammes</li><li>- 2X8' à allure soutenue (récup 2')</li><li>- Gainage 8'</li><li>- 10' Etirements</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 15' footing + gammes</li><li>- 2X10' à allure soutenue (récup 2')</li><li>- Gainage 8'</li><li>- 10' Etirements</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 15' footing + gammes</li><li>- 2X12' à allure soutenue (récup 2')</li><li>- Gainage 8'</li><li>- 10' Etirements</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 10' footing + gammes + <b>accélération</b> <b>progressives</b></li><li>- Séance en côte à 10/15% : 4 séries de 4X20mètres, redescende en footing entre accélérations. Récupération de 8 à 10' entre les séries</li></ul>

## SEMAINE 4

SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4
<ul style="list-style-type: none"><li>- 15' footing + gammes</li><li>- TEST VMA 6' : faire le maximum de distance sur 6', diviser ensuite la distance par 100 pour connaître la VMA. Exemple : Je fais 1550 mètres en 6' : <math>1550/100=15,5</math> VMA</li><li>- 8' gainage</li><li>- 10' étirements</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 15' footing + gammes</li><li>- Séance de cotes (cote de 60 à 80 m) montée à allure très soutenue (10 à 15" effort) récup 1'30" active sur la descente entre chaque côtes (2 séries de 8 cotes) Récup=3' de récup entre les 2 séries + 10' footing récup</li><li>- 8' gainage</li><li>- 10' étirements</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 15' footing + gammes</li><li>- 12 x 1'/1' à 95-100% de la VMA + 10' footing récup</li><li>- Gainage 8'</li><li>- 10' Etirements</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 10' footing + gammes + <b>accélération progressives</b></li><li>- Séance vitesse :3x10m Recup 40", 3x20m Récup 1', 3x30m Récup 1'30"</li></ul>

## SEMAINE 5

SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4	SEANCE 5
<ul style="list-style-type: none"><li>- 15' footing + gammes</li><li>- 2 séries de 10 x 45"/45" à 100% de la VMA Récup 4' entre les séries + 10' footing récup</li><li>- 10' gainage</li><li>- 10' étirements</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 15' footing + gammes</li><li>- Séance de cotes (cote de 60 à 80m (montée à allure très soutenue (10 à 15" effort) récup 1'30" active sur la descente entre chaque cotes (2 séries de 10 cotes) Récup=3' de recup entre les 2 séries + 10' footing récup</li><li>- 10' gainage</li><li>- 10' étirements</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 15' footing + gammes</li><li>- 3 x 8' de 30"/30" à 100-105% de la VMA Récup 4' entre les séries + 10' footing récup</li><li>- 10' gainage</li><li>- 10' étirements</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 15' footing + gammes + accélérations progressives</li><li>- Sprint en côte :pente 10 à 15% environ</li><li>3 séries de 6x20m avec récup active lors de la descente au point de départ</li><li>Récup totale de 8 à 10' entre les séries</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Match de préparation</li></ul>

## SEMAINE 6

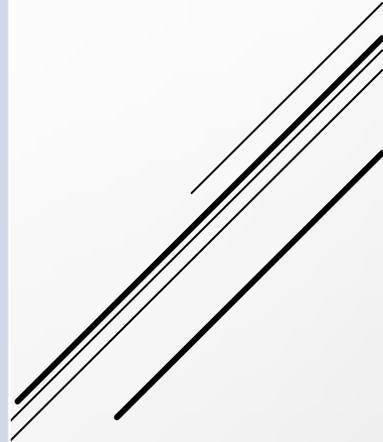
SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4	SEANCE 5
<ul style="list-style-type: none"><li>- 15' footing + gammes</li><li>- Séance fartleck (voir semaines précédentes), avec accélérations de 30'' toutes les 2'30</li><li>- 10' gainage</li><li>- 10' étirements</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 15' footing + gammes</li><li>- Séance de cotes (cote de 60 à 80m (montée à allure très soutenue (10 à 15'' effort) récup 1'30'' active sur la descente entre chaque cotes (2 séries de 12 cotes) Récup=3' de recup entre les 2 séries + 10' footing récup</li><li>- 10' gainage</li><li>- 10' étirements</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 15' footing + gammes</li><li>- 3 x 8' de 20''/20'' à 115% de la VMA Récup 4' entre les séries + 10' footing récup</li><li>- 10' gainage</li><li>- 10' étirements</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 15' footing + gammes + accélérations progressives</li><li>- Séance vitesse (voir séance 4 semaine 4)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Match de préparation</li></ul>

## SEMAINE 7

SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4	SEANCE 5
<ul style="list-style-type: none"><li>- 40' footing</li><li>- 10' gainage</li><li>- 10' étirements</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 15' footing + gammes</li><li>- 2x10' de 30"/30" à 100-105% de la VMA Récup 4' entre les séries + 10' footing ré cup</li><li>- 10' gainage</li><li>- 10' étirements</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 15' footing + gammes</li><li>- 2 x 6' de 5"/25" à vitesse max Ré cup 3' entre série + 10' footing ré cup</li><li>- 10' gainage</li><li>- 10' étirements</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 15' footing + gammes + accélérations progressives</li><li>- Séance de sprints en côte (voir séance 4 semaine 5)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Match de préparation</li></ul>

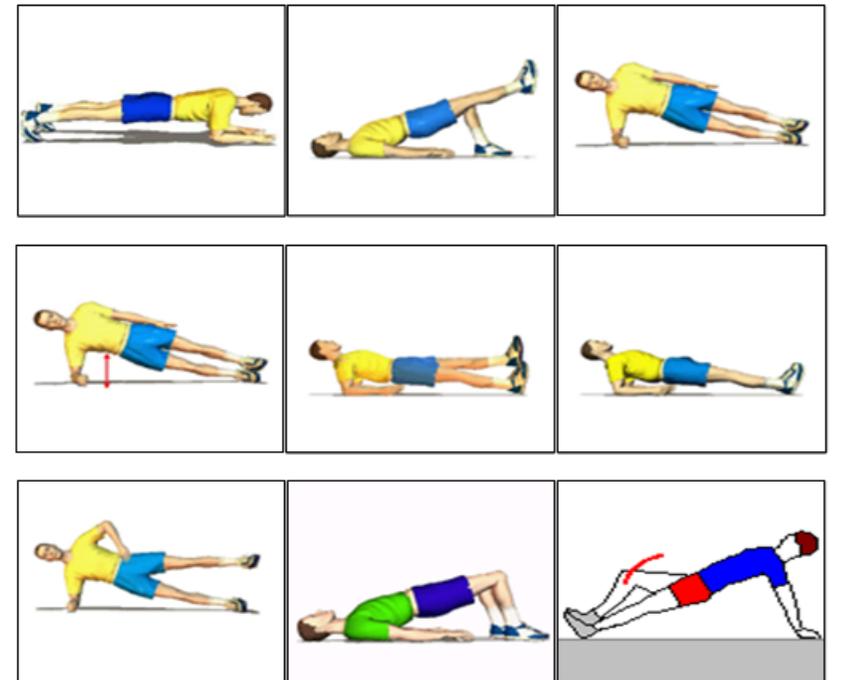
## SEMAINE 8

SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4
<ul style="list-style-type: none"><li>- 15' footing + gammes</li><li>- 20' de footing + 10 diagonales de terrain à allure soutenue, récup sur largeur</li><li>- 10' gainage</li><li>- 10' étirements</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 15' footing + gammes</li><li>- 2x6' de 10"/20" à 120% de la VMA Récup 4' entre les séries + 10' footing récup</li><li>- 10' gainage</li><li>- 10' étirements</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 15' footing + gammes + accélérations progressives</li><li>- Séance vitesse (voir séance 4 semaine 4)</li></ul>	-1 <sup>er</sup> match officiel



# LE GAINAGE

- ▶ Effectuez des tours en tenant 30 secondes par position, pas de récupération entre les tours
- ▶ Vous pouvez ajouter d'autres exercices pour les abdominaux tels que les crunchs ou du moutnain climber (voir internet)
- ▶ Un tour de gainage (2') correspond à la première ligne de l'image ci-dessous (côté à faire a droite et à gauche évidemment)



# ETIREMENTS

- ▶ Maintenez la position de 30'' à 1' par groupe musculaire, répétez l'étirement 2 fois
- ▶ L'étirement ne doit pas faire mal, vous devez juste ressentir une tension



# HAUT DU CORPS

- ▶ Si vous le souhaitez, essayez d'incorporez des séries d'exercices permettant de muscler le haut du corps (4 séries de 15 répétitions par exemple)
- ▶ Ci-joint des exercices pouvant se faire avec des petites haltères (3/4kg)
- ▶ Vous pouvez bien entendu inclure des pompes, des dips, tractions

