


Semaine type d'un arbitre



La définition d'une routine d'entraînement permet à l'arbitre de planifier ses séances et aide à son organisation au quotidien, durant la saison, conserver une semaine type aide à la régularité de l'entraînement et donc à la performance.

Séance de régénération/récupération (obligatoire)

La séance de récupération s'effectue le lendemain ou surlendemain du match, elle peut permettre de réduire les courbatures engendrées par le match et permet de commencer la semaine. Elle s'effectue à une vitesse lente pendant une durée de 30 à 60 minutes, l'arbitre est en aisance respiratoire : il peut parler pendant toute la durée du footing.

Séance forte (obligatoire)

La séance forte de la semaine vise à développer une qualité importante pour l'arbitre, il peut s'agir de la capacité à reproduire des efforts intenses (VMA), la vitesse maximale, l'accélération, la capacité à reproduire les sprints etc. L'arbitre doit être suffisamment reposé pour réaliser cette séance dans les meilleures conditions et progresser sur la qualité visée. Cette séance est souvent intense, l'échauffement doit être réalisé sérieusement pour réduire le risque de blessures

Séance vivacité (obligatoire)

La séance de vivacité est réalisée la veille ou avant-veille du match, elle permet à l'arbitre de préparer son match avec des déplacements spécifiques. Cette séance ne génère pas ou peu de fatigue musculaire, l'échauffement est sérieux mais la séance plutôt rapide.

Semaine type légère

D	L	M	M	J	V	S	D
Match	Régénération	Repos	Forte	Repos	Vivacité	Repos	Match



Footing (supplémentaire)

Le footing est similaire à la séance de récupération. Il s'effectue en aisance respiratoire à une vitesse légère à modérée, il permet de travailler l'endurance (fondamentale ou active) pour gagner en résistance musculaire pendant les matchs. Pour les athlètes il permet de conserver un haut volume d'entraînement dans la semaine sans accumuler de fatigue.

Musculation (supplémentaire)

La séance de musculation/renforcement musculaire permet de travailler des points faibles musculaires, elle aide à corriger des déséquilibres musculaires. Le travail peut s'effectuer d'une manière esthétique (prise de volume) pour les muscles du haut du corps ou en force/résistance pour les muscles du bas du corps.

Séance prévention de blessure (complémentaire)

La séance de prévention de blessures peut être constituée d'étirements passifs, de travail de mobilité articulaire, ou de travail de proprioception (équilibre). A moyen terme, ce travail réduit le risque de blessures.

Semaine type complète

D	L	M	M	J	V	S	D
Match	Régénération	Musculation	Forte	Prévention	Footing	Vivacité	Match

Semaine type légère

D	L	M	M	J	V	S	D
Match	Régénération	Repos	Forte	Repos	Vivacité	Repos	Match

Bonne semaine d'entraînement !