

Préparation Physique de début de saison

Semaine 1 : du 1 ^{er} au 7 août 2022			
Lundi	Natation	Allure modérée	45min
Mardi			
Mercredi	Vélo	Allure modérée	1 à 2h
Jeudi			
Vendredi	Course à pied	Allure faible	40 min
Samedi			
Dimanche	Randonnée	Allure faible	1 à 2h

Semaine 2 : du 8 au 14 août 2022			
Lundi	Course à pied	Allure modérée	2x 20min
Mardi	Course à pied	Allure modérée	40 min
Mercredi			
Jeudi	Course à pied	Allure modérée	2x 25min
Vendredi	Course à pied	Allure modérée	50 min
Samedi			
Dimanche	Natation, Vélo, Randonnée	A adapter	1 à 2h

Semaine 3 : du 15 au 21 août 2022			
Lundi	Fartlek	4min de course (allure soutenue) 2min de marche	42min (7 rép)
Mardi	Fartlek	3 min de course (allure soutenue) 3 min de marche	48 min (8 rép)
Mercredi			
Jeudi	Fartlek	3 min de course (allure modérée) 1 min de course (allure rapide)	40 min (10 rép)
Vendredi	Fartlek	4min de course (allure soutenue) 2min de course (allure modérée)	54 min (9 rép)
Samedi			
Dimanche	Match Coupe de France		

Semaine 4 : du 22 au 28 août 2022			
Lundi			
Mardi	PMA	3 blocs de 8min de 30 secondes effort / 30 secondes récupération – 3 min de récup entre les blocs	Échauffement nécessaire + 33 min
Mercredi			
Jeudi	PMA	3 blocs de 14 répétitions de 15 secondes effort / 22 secondes récupération – 3 min de récup entre les blocs	Échauffement nécessaire + 34 min
Vendredi			
Samedi			
Dimanche	Match Coupe de France ou TAISA		

Semaine 5 : du 29 août au 4 septembre 2022			
Lundi	Repos ou activité légère	Vélo, Natation, Course à pied de récupération à allure faible	30min
Mardi	Repos		
Mercredi	TAISA	Distance à adapter suivant votre catégorie	Échauffement nécessaire
Jeudi	Repos ou activité légère	Vélo, Natation, Course à pied de récupération à allure faible	30 min
Vendredi	Repos		
Samedi	Stage (Test Physique)	TAISA	
Dimanche	Repos		

Remarques :

- Hydratez-vous bien avant, pendant et après l'effort, en privilégiant de petites quantités plusieurs fois.
- Attention à ne pas aller courir aux heures les plus chaudes de la journée.
- Pour éviter les blessures, il convient d'écouter son corps et ne pas le solliciter au-delà de ses moyens. Privilégier de la récupération plutôt qu'une séance si vous vous sentez trop fatigués. Toutefois, la période de la préparation physique est un moment difficile à passer, mais bénéfique pour la saison à venir.

VMA (Km/h)	Distance 30"/30" VMA 100%	Distance 15"/15" VMA 100%
	<i>Volume de travail</i> 3X12' R:6' 2X15' R:8'	<i>Volume de travail</i> 3X7' R:3' 4X6' R:4'
12	100	50
12,5	104	52
13	108	54
13,5	113	56
14	117	58
14,5	121	60
15	125	62,5
15,5	129	65
16	133	67
16,5	138	69
17	142	71
17,5	146	73
18	150	75
18,5	154	77
19	158	79
19,5	163	81
20	167	83

Test Physique de début de saison : 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. Ainsi il pourra arbitrer en catégorie inférieur jusqu'à la date du rattrapage.

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

TAISA			
Catégories Arbitres	Course / Récupération	Distance	Nombre de répétitions
D1 / JAD	15''/22''	70m	30
D2 / JAD	15''/22''	65m	30
D3 / D4 / Fem	15''/22''	60m	30
Candidat	15''/22''	60m	28

PROTOCOLE

Les arbitres doivent réaliser des courses sur une distance dépendant de leurs catégories en maximum 15 secondes entrecoupées de séquences de repos de 22 secondes. Le rythme est dicté par un fichier audio.

Mise en œuvre du test :

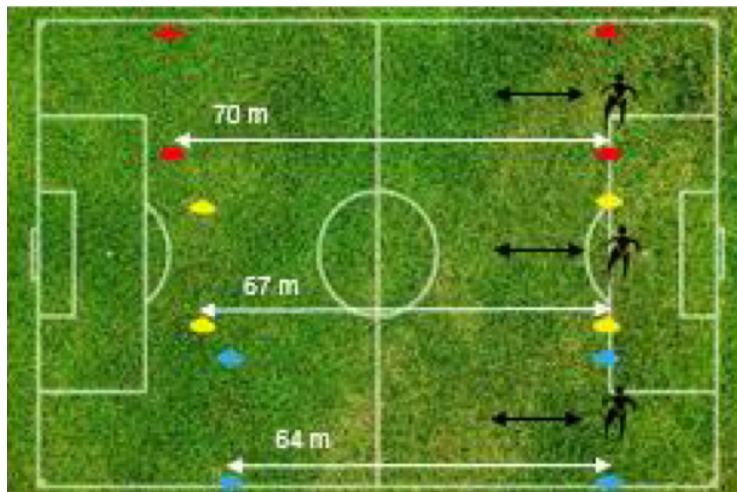
Les arbitres doivent prendre le départ debout et partir après le coup de sifflet. Des observateurs doivent être présents à proximité des zones de départ et d'arrivée pour s'assurer de la régularité du test.

A la fin de chaque séquence, chaque arbitre doit franchir la ligne matérialisée par les plots avant le coup de sifflet. Après décélération, il fait demi-tour et se replace au niveau de la ligne avant de repartir au bip indiquant une nouvelle séquence.

Si un arbitre ne pose pas le pied sur la ligne au bip, il reçoit un avertissement.

S'il ne réussit pas à poser un pied sur la ligne à temps pour la 2^{ème} fois, il est arrêté et son test ne sera pas validé.

Avant la réalisation du test, les arbitres devront s'échauffer durant 15 à 20 minutes.



CATEGORIES	NOMBRE DE REPETITION	DISTANCE PAR COURSE	DISTANCE TOTALE
D1 / JAD	30	70m	2100m
D2 / JAD	30	65m	1950m
D3 / D4 / Fem	30	60m	1800m
Candidat	28	60m	1680m