
Plan d'entraînement physique – Arbitres (3 semaines / 3 séances par semaine)

Public : Arbitres de tous niveaux

Objectifs : Reprise progressive → montée en charge → préparation compétition

Durée des séances : 1h15 à 1h30

Matériel utile : plots, chronomètre, échelle de rythme, haies basses

Semaine 1 – Reprise & réactivation

Objectifs : Reprise cardio, coordination, prévention blessures

Séance 1 – Endurance fondamentale

- 10 min footing léger
- Mobilité articulaire (nuque, épaules, hanches, genoux, chevilles)
- 4 x 4 min à 70% VMA (2 min récup entre)
- 3 x 50 m lignes droites avec décélération
- Étirements + 5 min retour au calme

Séance 2 – Agilité & coordination

- Échauffement dynamique
- Parcours motricité (échelle + plots + pas chassés + montées de genoux)
- 4 x 30 sec de sprint + 30 sec marche
- Gainage : 3 x 45 sec (face, latéral G/D)
- Étirements

Séance 3 – Renforcement & cardio

- 3 tours :
 - 20 squats
 - 10 burpees
 - 20 fentes (10/pied)
 - 30 sec planche
 - 1 min course rapide
 - Récup 2 min entre chaque tour
 - Retour au calme + étirements
-

🌀 Semaine 2 – Fractionné & puissance

Objectifs : Développer la VMA, travail de vitesse, renforcement dynamique

✔ Séance 4 – Fractionné court

- Échauffement : 10 min + gammes athlétiques
- 10 x 30/30 (30 sec course rapide / 30 sec marche)
- Sprint 3 x 60 m (récup complète)
- Étirements + 5 min gainage (face/latéral)

✔ Séance 5 – Renfo + pliométrie

- Circuit 4 tours :
 - 10 squats sautés
 - 20 jumping jacks
 - 12 pompes
 - 10 fentes sautées
 - 30 sec corde à sauter
- Récup 1 min entre chaque tour
- Retour au calme

✔ Séance 6 – Sprint & décélération

- Échauffement + exercices de rythme
- 6 x 40 m sprint départ arrêté
- 6 x 10 m départ explosif (position basse)
- Travail de décélération / freinage
- Étirements + récupération active

🌀 Semaine 3 – Intensité & répétition d'efforts

Objectifs : Se rapprocher des efforts réels d'un match (rythme intermittent)

✔ Séance 7 – Yo-Yo ou navette

- Échauffement progressif (12 min)
- Test Yo-Yo intermittent niveau 1 OU navettes 20 m (15-30-45-30-15)
- 3 x 3 min récupération active
- Étirements + hydratation

✔ Séance 8 – Côtes / escaliers

- Échauffement + 5 min de montée en régime

- 6 x montée rapide / descente lente (côte ou escalier long)
- Circuit gainage dynamique (4 exos x 30 sec)
- Retour au calme

Séance 9 – Répétition d'efforts courts

- 3 blocs :
 - 6 x 20 m sprint / 20 sec récup
 - 3 x 200 m à 90% effort (1 min récup)
 - 4 x 30/30
 - Étirements longs et retour au calme
-