

# **Programme de préparation physique des arbitres Saison 2026**

# Programmation générale

Semaines	Contenu
<b>Semaine 1</b> <i>Du 12 au 18 janvier 2026</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aérobie</li><li>• Travail continu</li></ul>
<b>Semaine 2</b> <i>Du 19 au 25 janvier 2026</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aérobie</li><li>• Travail continu</li></ul>
<b>Semaine 3</b> <i>Du 26 janvier au 1<sup>er</sup> février 2026</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Travail continu</li><li>• Intermittent long</li></ul>
<b>Semaine 4</b> <i>Du 2 au 8 février 2026</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Intermittent court</li><li>• Préparation Test (SDS)</li></ul>
<b>Semaine 5</b> <i>Du 9 au 15 février 2026</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PMA</li><li>• Vitesse/Explosivité</li><li>• Fréquence</li></ul>
<b>Semaine 6</b> <i>Du 16 au 22 février 2026</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Préparation Test (SDS)</li><li>• Vivacité/Changement de direction</li></ul>
<b>Semaine 7</b> <i>Du 23 février au 1<sup>er</sup> mars 2026</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entretien</li></ul>

# Semaine 1

## Du 12 au 18 janvier 2026

### Aérobie – Travail continu

Séance	Contenu
<b>Séance 1</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mobilité</li><li>• Footing: 30min avec objectif entre 4-5km</li><li>• Renforcement musculaire (30s/30s) : 3 tours avec Récup=1min30s</li></ul>
<b>Séance 2</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Echauffement :15min</li><li>• Test VMA : 6min (demi-cooper)</li><li>• Footing : 30min à 60% de VMA</li></ul>
<b>Séance 3</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Footing : 45min à 65% de VMA</li></ul>
<b>Séance 4</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Activité libre (vélo, natation, tennis, randonnée, etc...) ou match amical</li></ul>

## Semaine 2

### Du 19 au 25 janvier 2026

#### Aérobie – Travail continu

Séance	Contenu
<b>Séance 5</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mobilité</li><li>• Renforcement musculaire (30sec/15sec): 3 tours avec Récup=1min30</li><li>• Footing: 40min à 65% de VMA</li></ul>
<b>Séance 6</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Echauffement (15min)</li><li>• Footing : 3x10min à 75% de VMA avec Récup=3min</li></ul>
<b>Séance 7</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Footing: 2x20min à 70% de VMA avec Récup=3min</li></ul>
<b>Séance 8</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Activité libre (vélo, natation, tennis, randonnée, etc...) ou match amical</li></ul>

# Semaine 3

## Du 26 janvier au 1er février 2026

### Aérobie – Intermittent long

Séance	Contenu
<b>Séance 9</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mobilité</li><li>• Footing: 2x15min à 75% de VMA avec Récup=3min en récupération active</li><li>• Renforcement musculaire (45sec/30sec): 3 tours avec Récup=1min30sec</li></ul>
<b>Séance 10</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Echauffement (15min)</li><li>• Footing : 45min à 65% de VMA</li></ul>
<b>Séance 11</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Effectuer 2 blocs<ul style="list-style-type: none"><li>□ 1 bloc: 15min à 80% de VMA avec Récup=3min</li></ul></li></ul>
<b>Séance 12</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Activité libre (vélo, natation, tennis, randonnée, etc...) ou match amical</li></ul>

# Semaine 4

## Du 2 au 8 février 2026

### Intermittent court – Préparation Test (SDS)

Séance	Contenu
<b>Séance 13</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Echauffement (15min)</li><li>• Test SDS</li><li>• Renforcement musculaire (45min/15sec): 3 tours avec Récup=1min30</li></ul>
<b>Séance 14</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Echauffement (15min)</li><li>• Footing : 45min à 70% de VMA</li></ul>
<b>Séance 15</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 blocs de 8min avec Récup=2min30 entre les blocs<ul style="list-style-type: none"><li>□ Intermittent: 30sec/30sec à 90% de VMA</li></ul></li></ul>
<b>Séance 16</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Activité libre (vélo, natation, tennis, randonnée, etc...) ou match amical</li></ul>

# Semaine 5

## Du 9 au 15 février 2026

### PMA – Vitesse/Explosivité – Fréquence

Séance	Contenu
<b>Séance 17</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mobilité</li><li>• Renforcement musculaire (40sec/10sec): 3 tours avec Récup=1min30</li><li>• 2 blocs de 4min avec Récup=2min<ul style="list-style-type: none"><li>□ Intermittent: 15sec/15sec à 100% de VMA</li></ul></li></ul>
<b>Séance 18</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Echauffement (15min)</li><li>• Vitesse/Vivacité</li></ul>
<b>Séance 19</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 blocs de 5min avec Récup=3min entre les blocs<ul style="list-style-type: none"><li>□ Intermittent: 10sec/20sec à 110% de VMA</li></ul></li></ul>
<b>Séance 20</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Activité libre (vélo, natation, tennis, randonnée, etc...) ou match amical</li></ul>

# Semaine 6

## Du 16 au 22 février 2026

### Préparation Test (SDS) – Vivacité/Changement de direction

Séance	Contenu
<b>Séance 21</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mobilité</li><li>• Renforcement musculaire (1min/15sec): 3 tours avec Récup=2min</li><li>• SDS 1 bloc (5 répétitions) à allure test</li></ul>
<b>Séance 22</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vivacité/Changement de direction/Fréquence d'appuis</li></ul>
<b>Séance 23</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Test SDS* ou Footing: 30min avec objectif 5-6km</b></li></ul>
<b>Séance 24</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Activité libre (vélo, natation, tennis, randonnée, etc...) ou match amical</li></ul>

\* Test SDS pour les arbitres convoqués le samedi 21 février footing pour les autres

# Semaine 7

## Du 23 février au 1er mars 2026

### Entretien

Séance	Contenu
<b>Séance 25</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mobilité</li><li>• Renforcement musculaire (1min/30sec): 3 tours avec Récup=2min</li><li>• SDS 2 blocs (= 2x5 répétitions) à allure test</li></ul>
<b>Séance 26</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vivacité/Changement de direction/Fréquence d'appuis</li></ul>
<b>Séance 27</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Test SDS* ou Footing: 30min avec objectif 5-6km</b></li></ul>
<b>Séance 28</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Activité libre (vélo, natation, tennis, randonnée, etc...) ou match amical</li></ul>

\* Test SDS pour les arbitres convoqués le samedi 28 février footing pour les autres

## Séance 2 : Test VMA 6min (demi-cooper)

- Le but du test est d'effectuer la plus grande distance pendant 6min à la vitesse maximale
- Le plus simple est de courir autour d'une piste ou vous pouvez utiliser une montre GPS sur terrain totalement plat
- La distance que vous effectuez sera converti en VMA en divisant par 100 la distance effectuée en m
- Ne partez pas en sprint, mais ne vous économisez pas trop non plus. Le but est d'arriver à l'effort maximal au bout des 6min.

Exemples :

- 1250m réalisés en 6min :  $1250 \div 100 = \text{VMA à } 12,5 \text{ km/h}$
- 1480m réalisés en 6min :  $1480 \div 100 = \text{VMA à } 14,8 \text{ km/h}$
- Etc.

**Utiliser le fichier excel « Calcul-temps-distance »**



# Distance de course

Pour calculer la distance à parcourir en fonction de :

- Votre VMA
- L'intensité de l'effort
- La durée de l'effort

**Utiliser le fichier excel « Calcul-temps-distance »**



# Séance Vitesse/Vivacité/Appuis

## Echauffement :

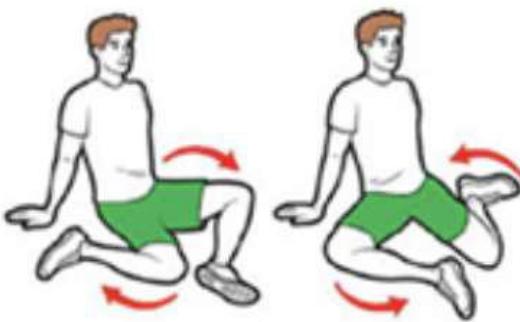
- Déverrouillage
- Gamme (montée-genoux, talon-fesse, pas chassé, pas croisé, patte d'oie, course arrière, etc..)
- Etirement activo-dynamique
- Accélération progressive

**Séance :** Effectuer 3 à 4 séries de 4 à 5 répétitions par exercice

- Travail de la vitesse de démarrage : Sur 5-10 mètres Franchissement de haies, Appuis dans des cerceaux, départ à genou, foulées bondissantes, tomber vers l'avant puis accélérer, Sauts vers l'avant, appuis unipodaux
- Travail de la vitesse de réaction : Sur 10-15 mètres Pour déclencher le départ varier les signaux visuels, signaux sonores et les positions de départ (assis, accroupis, allongé)
- Travail vitesse de course : varier les distances et les trajectoires sur 15-20 mètres Travail en navette, en zigzag, en courbe ou arrondi, en fréquence (tipping) et en amplitude (allonger les foulées)

# Mobilité

3 séries de 10 répétitions / exercice



# Renforcement musculaire



Pont



Pompes



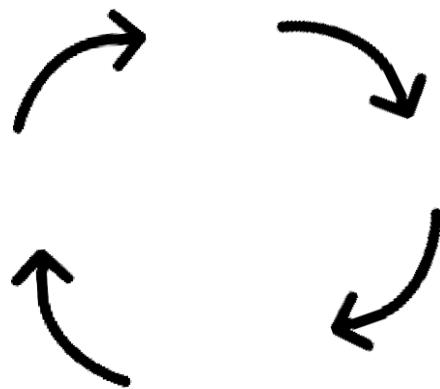
Abdo



Burpees



Montée genou  
dynamique



Fente sautée



Talon-fesse  
dynamique

Mountain  
Climber



Squat



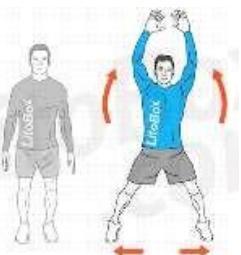
Fentes  
latérales



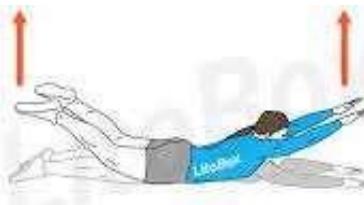
# Renforcement musculaire



Gainage militaire



Jumping Jack



Superman



Bird dog



Marche de l'ours

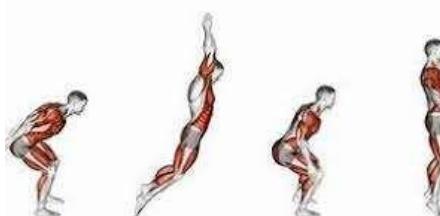
Foulée bondissante



Good Morning



Saut vers l'avant



Fentes croisées