



Programme de préparation physique des arbitres Saison 2026

Programmation générale

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



Semaine 1

Du 12 au 18 janvier 2026

Aérobic – Travail continu

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




Semaine 2

Du 19 au 25 janvier 2026

Aérobic – Travail continu

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



Semaine 3

Du 26 janvier au 1er février 2026

Aérobic – Intermittent long



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

Semaine 4
Du 2 au 8 février 2026
Intermittent court – Préparation Test
(SDS)

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

Semaine 5
Du 9 au 15 février 2026
PMA – Vitesse/Explosivité – Fréquence

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



Semaine 6

Du 16 au 22 février 2026

Préparation Test (SDS) –

Vivacité/Changement de direction

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

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

** 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 :

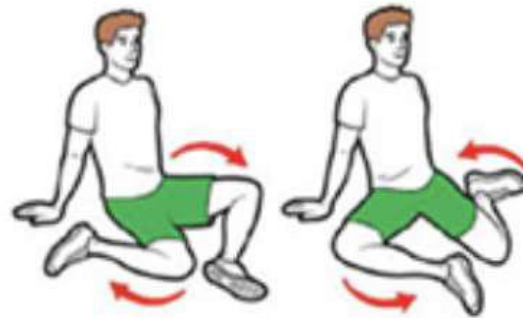
- Déverrouillage
- Gamme (montée-genoux, talon-fesse, pas chassé, pas croisé, patte d'oie, course arrière, etc..)
- Etirement activo-dynamique
- Accélération progressive

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



Squat



Montée genou
dynamique



Fentes
latérales



Fente sautée

Talon-fesse
dynamique



Mountain
Climber



Renforcement musculaire



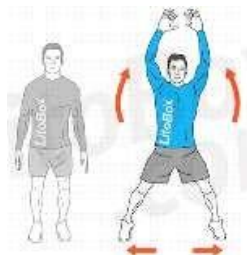
Gainage militaire



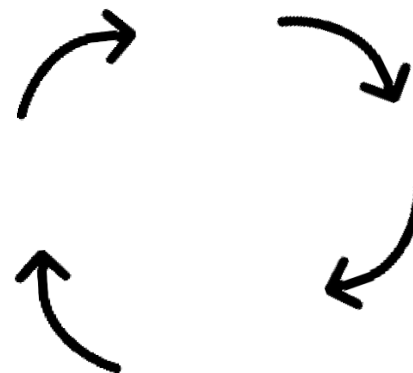
Superman



Bird dog



Jumping Jack



Marche de l'ours



Foulée bondissante



Good Morning

Saut vers l'avant



Fentes croisées

