

ANNEXE 2

LES TESTS PHYSIQUES

I - Organisation

Les Arbitres doivent effectuer les tests physiques retenus et réaliser les performances exigées en distance et en temps pour pouvoir officier au niveau du District.

Les tests sont réalisés dans le cadre des stages et/ou des rassemblements d'arbitres spécifiques sur convocation de la C.D.A.

Ces tests se déroulent sous le contrôle de la C.D.A.

A - ARBITRES ET ARBITRES ASSISTANTS

Principe :

Des observateurs sont positionnés à proximité des zones de départ et pour s'assurer de la régularité du test.

Les arbitres doivent prendre le départ debout et partir après le coup de sifflet.

A la fin de chaque séquence, chaque arbitre doit franchir avant le coup de sifflet la ligne matérialisée par les plots.

Après décélération, l'arbitre fait demi-tour et se replace au niveau de la ligne avant de repartir au bip indiquant une nouvelle séquence.

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

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

Equipement de chronométrage :

L'équipement prioritaire est l'utilisation de la bande son type.

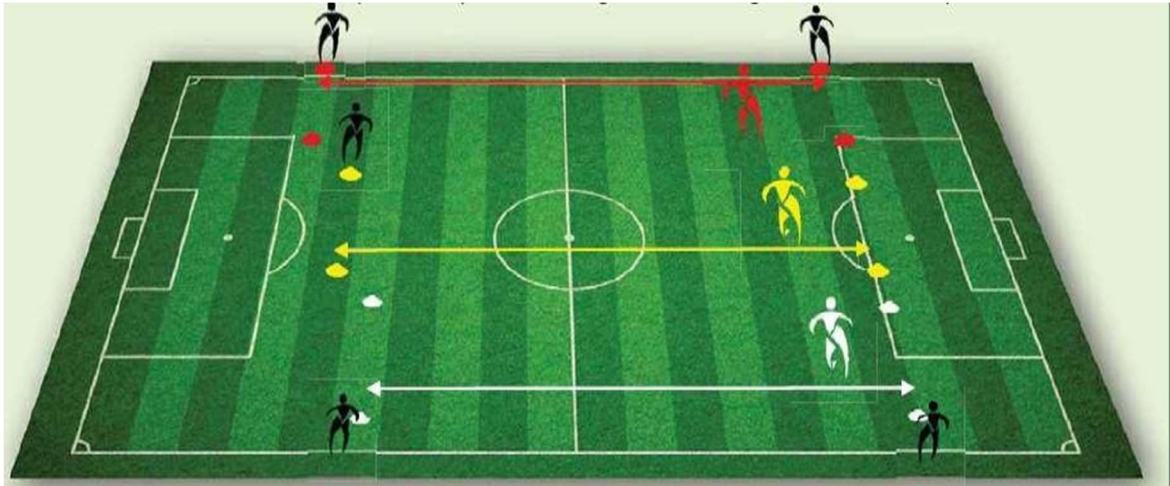
A défaut d'utilisation d'une bande son, seuls un chronomètre et un sifflet sont nécessaires pour ce test, ainsi que des zones démarquées de course et de marche.

Nota Bene :

Possibilité pour les organisateurs de délimiter des couloirs de course individualisés d'une largeur minimale d'1m50.

Possibilité de faire passer plusieurs catégories en même temps (voir schéma ci-dessous).

Sur un terrain aux normes officielles (105m/68m), la distance "ligne de la surface de réparation à ligne de l'autre surface de réparation " équivaut à 72 mètres.



Le temps de référence pour les arbitres de la « Filière Arbitrage Régional » est celui fixé par la C.R.A pour les arbitres stagiaires régionaux.

Le temps de référence pour les arbitres et assistants de District est le suivant :

NIVEAU DEPARTEMENTAL		
Hommes		
Temps 15 secondes de course et 20 secondes de repos après chaque course		Répétitions
Départemental 1	61 m de course	30 courses
Départemental 2 - AA D1	58 m de course	
Départemental 3 - AA D2 - JAD	55 m de course	
Départemental 4 et 5	52 m de course	
Diversifié	49 m de course	15 courses

NIVEAU DEPARTEMENTAL		
Femmes		
Temps 17 secondes de course et 22 secondes de repos après chaque course		Répétitions
Départementale 1	55 m de course	30 courses
Départementale 2 - AA D1		
Départementale 3 - AA D2 - JAD		
Départementale 4 et 5		
Diversifié		

B - TESTS PHYSIQUES FIFA POUR LES ARBITRES FUTSAL

Le temps de référence pour les Arbitres Futsal Départementaux est le suivant :

- course des 1000 mètres à réaliser en 4 minutes 30 secondes au minimum
- vitesse : 11 secondes
- agilité : 21 secondes

Ordre d'exécution des tests physiques :

1. Course de 1000 mètres
2. Repos de 15 minutes
3. Test de vitesse
4. Repos de 5 minutes
5. Test d'agilité
6. Repos de 5 minutes
7. Test de vitesse
8. Repos de 5 minutes
9. Test d'agilité

Test n°1 : Réaliser 1000 m

Objectif :

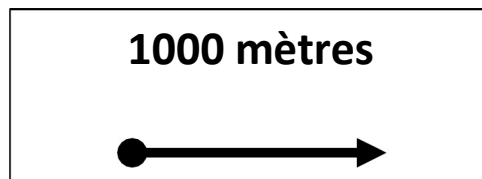
Evaluer l'endurance de l'arbitre sur un effort correspondant à un match de 2 périodes de 20 minutes (Temps de jeu effectif).

Matériel :

- a) Une piste standard d'athlétisme de 400 mètres.
- b) Un chronomètre avec sifflet.

Réalisation :

Au signal de départ, l'arbitre doit couvrir la distance requise de 1000 mètres.



Test n° 2 : Test de vitesse

Objectif :

Evaluer la rapidité et l'aptitude de l'arbitre à accélérer et décélérer sur de courtes distances.

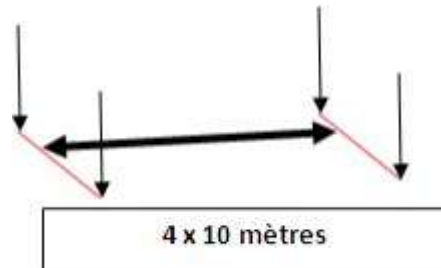
Matériel :

- a) 4 Plots
- b) Un chronomètre

Réalisation :

1. Départ avec le pied avant derrière la ligne de départ.

2. L'arbitre sprinte en direction de la ligne des 10 mètres.
3. Il doit poser au moins un pied sur la ligne.
4. Puis il se retourne et sprinte en direction de la ligne de départ.
5. Il recommence une fois de plus. Le chronomètre est arrêté lorsqu'il franchit la ligne d'arrivée (= la ligne de départ).



Test 3 : Test d'agilité

Objectif :

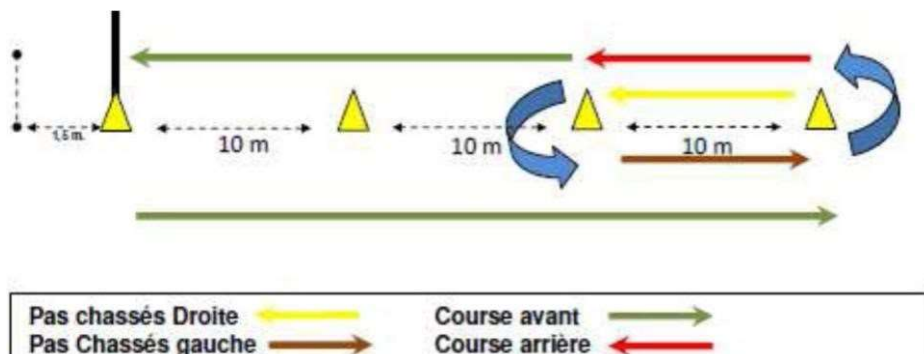
Evaluer la capacité de l'arbitre à changer de direction rapidement et en utilisant différents types de courses spécifiques au match.

Matériel :

- a) Un terrain de Futsal
- b) 10 plots
- c) Un chronomètre

Réalisation :

1. Le pied avant doit se trouver 1 mètre 50 derrière la ligne de départ pour un départ dynamique.
2. L'arbitre sprinte en avant et le chronomètre est activé lorsque l'arbitre passe la ligne de départ.
3. Sprint avant sur 30 mètres puis virage autour du plot.
4. Pas chassés gauche sur 10 mètres puis virage autour du plot.
5. Course arrière sur 10 mètres puis retournement.
6. A partir de ce plot, sprint avant sur 20 mètres jusqu'à la ligne d'arrivée où le chronomètre est arrêté.



II - Obligations / réussites / échecs

Obligations :

Les arbitres sont tenus d'effectuer, chaque saison, un test physique. La C.D.A. fixe une date d'épreuve pour réaliser ce test. Sa réussite à cette occasion conditionne la poursuite des désignations. A compter de la date du premier test, pour être désignables, les arbitres doivent avoir réalisé avec succès les épreuves.

A l'issue des trois sessions organisées, les arbitres et assistants, en situation de non-participation (hors raisons médicales ou autres situations – en particulier d'ordre professionnel – dûment justifiées), ne sont plus désignables jusqu'au terme de la saison.

Les modalités de réalisation du test physique dépendent de la catégorie de l'Arbitre.

Obligation en cas d'échec : si un arbitre n'a pas réussi son test il n'est plus désignable dans sa catégorie et sera obligatoirement classé en fin de saison dans la catégorie inférieure : tout arbitre pour reprendre son activité la saison suivante devra impérativement répondre favorablement au test physique.

Organisation :

La C.D.A est chargée de l'organisation du test physique.

Modalités particulières pour toutes les catégories :

Dans le cas particulier où un Arbitre se trouverait seul au départ d'une épreuve, celui-ci peut se faire accompagner par 1 à 4 arbitres en activité (pour respecter un minimum de 2 personnes au départ de l'épreuve). Dans les autres cas, il est exclu qu'un participant se fasse accompagner par quelqu'un d'extérieur à la série en cours, y compris s'il s'agit d'un arbitre en activité.

Les Arbitres sont déclarés reçus à l'épreuve des tests physiques lorsque l'intégralité des tests est réalisée conformément aux exigences imposées par leur catégorie.

En cas d'échec partiel, l'arbitre devra effectuer la totalité de ces tests au cours de la séance de rattrapage suivante. Les Arbitres sont en revanche déclarés en échec lorsqu'un test débuté n'aboutit pas à une réussite, quelle qu'en soit la cause (abandon, non obtention des minima, blessures, etc.).

1. Arbitres et Assistants de la « Filière Arbitrage Régional »

Ces Arbitres ont l'obligation de respecter tous les devoirs et les obligations cités dans l'Annexe 4 afin de bénéficier de cet accompagnement à une promotion régionale. Aucune exception ne peut être acceptée.

2. Arbitres et Assistants

La C.D.A fixe à minima et pour chaque saison 3 sessions d'organisation afin que les Arbitres remplissent les nécessités réglementaires.

En cas d'échec, l'Arbitre ou l'Arbitre-Assistant peut se présenter aux sessions suivantes.

Au 15 décembre de la saison en cours, l'Arbitre ou l'Arbitre-Assistant devra réussir le test physique de sa catégorie d'affectation.

En cas d'échec (test abandonné sans réaliser un minima) :

- Il ne peut être que désigné sur les compétitions où sont désignés les arbitres de la catégorie District 4. Pour les jeunes arbitres et les arbitres opérant sur les compétitions du Dimanche Matin, la C.D.A choisit le niveau où l'arbitre en situation de non-présentation sera désigné. Il est rétrogradé en division inférieure en fin de saison.

En cas d'échec (test terminé en réalisant un minima) :

- Dans l'éventualité où un arbitre échoue au test de sa catégorie de référence mais qu'il réussit un test d'une catégorie inférieure, la C.D.A le désigne dans la catégorie où il a réussi le test physique, en attendant que l'arbitre ou l'assistant réussisse le test physique de sa catégorie.
- Si à l'issue des trois sessions organisées, l'arbitre ou l'assistant n'a pas réussi le test de référence de sa catégorie, il sera intégré dans la catégorie où il aura réussi son test physique. S'il s'agit d'un

Arbitre ou d'un Arbitre-Assistant qui n'est pas rétrogradable du fait de sa catégorie, il a l'obligation, la saison suivante, de se présenter aux tests physiques dès la 1^{ère} session, et il ne devient désignable qu'après réussite aux tests physiques.

Rappel :

Il résulte de l'article 34 du Statut Fédéral de l'Arbitrage qu'un Arbitre qui n'a pas, deux saisons de suite, dirigé le nombre minimum de rencontres tel qu'il est fixé par le Comité de Direction de la Ligue est considéré comme ne faisant plus partie du corps arbitral.

IMPORTANT :

La C.D.A rappelle qu'un arbitre en situation d'échec ou d'absence à l'issue de la saison a l'obligation de réussir le test physique la saison suivante afin de pouvoir être désignable. La C.D.A se réserve le droit d'étudier chaque situation spécifique afin d'apporter une réponse adaptée.