

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 comme mentionné à l'article 5 du Règlement Intérieur.

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

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.

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.).

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.

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 choisi 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 1ère 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.

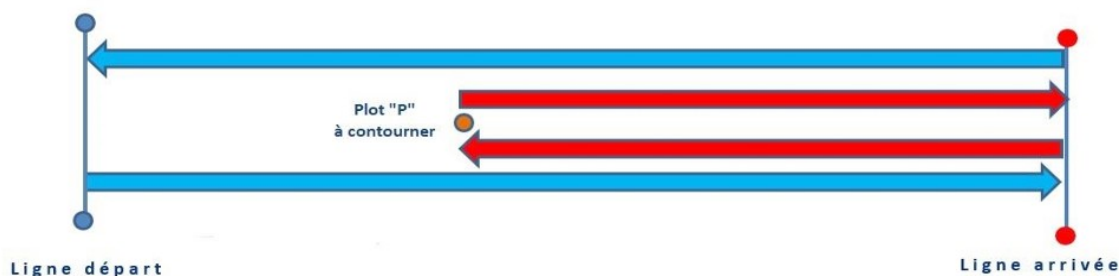
Les tests physiques des arbitres de District sont ceux mentionnés aux pages suivantes :

TEST ARBITRES ET ARBITRES ASSISTANTS : SIMPLE DOUBLE SIMPLE (SDS)

I. Procédure :

1. Deux plots doivent être installés de manière à former une ligne de départ. Deux autres plots doivent être installés de manière à former une ligne d'arrivée, parallèle à la ligne de départ et séparée de celle-ci d'une distance variable selon les catégories et détaillée dans le tableau ci-dessous.
2. Un plot « P » est également positionné dans l'axe du couloir formé entre les lignes de départ et d'arrivée, à une distance déterminée de la ligne d'arrivée, variable selon les catégories et détaillée dans le tableau ci-dessous. *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.*

Catégorie d'Arbitre	Distance entre la ligne de départ et la ligne d'arrivée	Distance entre le plot « P » et la ligne d'arrivée
R3 STAGIAIRE (LPIFF)	53 mètres	31,5 mètres
JAR STAGIAIRE (LPIFF)	52 mètres	31 mètres
D1	49 mètres	29 mètres
D2	48 mètres	28,5 mètres
D3	47 mètres	28 mètres
D4	46 mètres	27,5 mètres
JEUNES ARBITRES DISTRICT (JAD)	46 mètres	27,5 mètres
FEM DISTRICT	46 mètres	27,5 mètres
FOOT DIVERSIFIE	44 mètres	25 mètres



3. Les arbitres doivent réaliser la séquence suivante au rythme dicté par le fichier audio :

Un bloc est constitué des étapes suivantes :

- a. Parcourir la totalité de la distance entre la ligne de départ et la ligne d'arrivée en 12 secondes maximum, stopper sa course, se retourner et récupérer durant 6 secondes.
 - b. Parcourir la totalité de la distance aller/retour entre la ligne d'arrivée et le plot « P », en contournant celui-ci, en 16 secondes maximum, stopper sa course, se retourner et récupérer durant 6 secondes.
 - c. Parcourir la totalité de la distance entre la ligne d'arrivée et la ligne de départ en 12 secondes maximum, stopper sa course, se retourner et récupérer durant 24 secondes.
 - d. Répéter ces 3 courses 4 fois.
 - e. Parcourir la totalité de la distance entre la ligne de départ et la ligne d'arrivée en 12 secondes maximum, stopper sa course, se retourner et récupérer durant 6 secondes.
 - f. Parcourir la totalité de la distance aller/retour entre la ligne d'arrivée et le plot « P », en contournant celui-ci, en 16 secondes maximum, stopper sa course, se retourner et récupérer durant 6 secondes.
 - g. Parcourir la totalité de la distance entre la ligne d'arrivée et la ligne de départ en 12 secondes maximum, stopper sa course, se retourner et récupérer durant 12 secondes.
4. Chaque arbitre (à l'exception de la catégorie Foot Diversifié) doit réaliser 3 blocs en respectant les temps et distances imposés pour réussir le test.
- Les arbitres de la catégorie Foot Diversifié doivent réaliser 2 blocs en respectant les temps et distances imposés pour réussir le test.
5. Le fichier audio du S.D.S (High Intensity Interval Test) avec récupération dicte le rythme des courses et la durée de chaque temps de repos. Les arbitres doivent tenir le rythme imposé par le fichier audio jusqu'à atteindre le niveau requis. Ainsi ils doivent répéter 3 blocs (2 pour les arbitres FD) de 5 répétitions, entrecoupés de 1 minute de récupération entre chacun de ces blocs.
6. Les arbitres prennent le départ debout, avec le pied avant sur la ligne de départ. Les arbitres doivent toucher la ligne d'arrivée avec un pied. Si un arbitre part avant le signal ou ne pose pas un pied sur la ligne d'arrivée ou ne revient pas à la ligne de départ dans le temps imparti, il reçoit un avertissement clair matérialisé par un carton jaune par le Directeur de test. Si un arbitre part avant le signal ou ne pose pas un pied sur la ligne d'arrivée ou ne revient pas à la ligne de départ une seconde fois dans le temps imparti, il est éliminé du test par le Directeur du Test.
7. En tout état de cause, un arbitre ne réalisant pas la totalité de la distance concernée par le palier à atteindre sera éliminé et considéré comme n'ayant pas réussi le test.

TESTS PHYSIQUES 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 :

Annexe 2 : Règlement Intérieur de la

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.

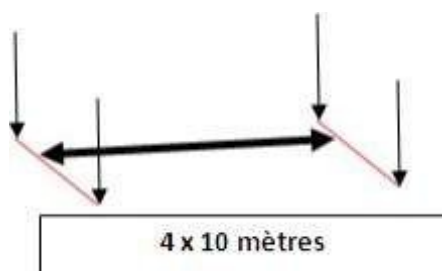
Matériel :

- 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.

