



**Programme d'entraînement pour arbitres et arbitres assistants**  
**Période d'arrêt du championnat Mars –Avril 2020 (Corona virus)**

- Nous vous conseillons d'appliquer ce programme en respectant, autant que possible, le principe de distanciation sociale et les mesures de confinement.

- En cas de blessures ou douleurs musculaires ou autres, prière de voir un médecin spécialisé ou nous contacter.

**Première semaine**

**Lundi:**

\*Prévention des blessures

- 20' Échauffement et proprioception (exercices FIFA 11<sup>+</sup>)

-Travail d'appuis (sur échelle et cerceaux) et coordination (ABC de course avec large gamme; suivre le lien) <https://www.youtube.com/watch?v=HvH5WZk0f90&t=38s>

- Renforcement générale : 2 fois 8 exercices. 30 sec travail/ 20sec récup (4 min récup entre les tours). Choisir 08 exercices du schéma ci-dessous en alternant tronc-membres inférieures - membres supérieurs - tronc...ect.



- Etirements statiques 08 min.



**Fédération Algérienne de Football**  
**Direction Technique Nationale**  
**Commission Fédérale de l'Arbitrage (CFA) - Cellule de la préparation physique**

**Mardi :**

\*HI :

- Footing 15 min puis alterner 30 s /30 s allongé et footing pendant 5min.
- Etirements dynamiques.

- Faire 3 blocs de 6 min en intermittent :

- ✓ 1<sup>er</sup> bloc : 10 sec/10 sec 45 m en ligne droite
- ✓ 2<sup>ème</sup> bloc : 15 sec/15 sec (15/20 pour assistant) sur 68 m (avec un léger changement de direction)
- ✓ 3<sup>ème</sup> bloc : idem que le premier

- 05 min course légère + étirements statiques

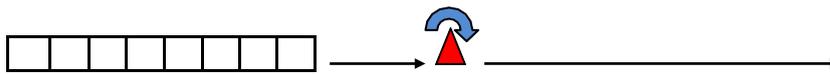


**Jeudi :**

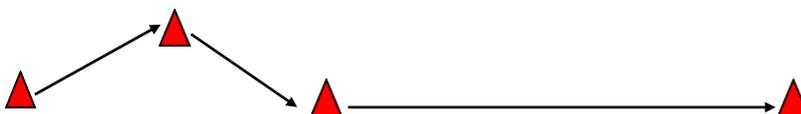
\*Vitesse et agilité :

- 20 min échauffement et proprioception (exercices FIFA 11+)
- Faire 3 séries de 5 répétitions de chaque exercices (4 min récupération entre séries)

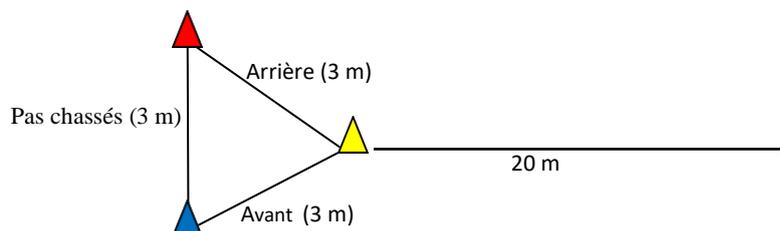
Ex 1: Travail de fréquence sur échelle, saut sur un plot puis sprint 15 m. Récupération 1min.



Ex 2 : sprint en zig zag 2 × 5 m puis accélération sur 20 m (récupération 45 sec).



Ex 3: sur un triangle (3 m), sprint avant, arrière pas chassés puis accélérer sur 20 m. Récupération 1 min.



- Gainage pendant 10 min.
- Etirements statiques 10 min.

**Samedi :**

- 25 minutes de course lente (70% FCmax) suivie de 04 fois 3 min à allure soutenue (90% FC max , limite de la zone jaune pour ceux qui ont un polar) et 2 min footing en continue (45 min en tout).
- Etirements statiques 10 min.



## Deuxième semaine

### Lundi :

\*Prévention des blessures :

- 20 Échauffement et proprioception (exercices FIFA 11<sup>+</sup>)
- 15 minutes ; travail d'appuis (sur échelle et cerceaux) et coordination (ABC de course avec large gamme; suivre le lien) <https://www.youtube.com/watch?v=HvH5WZk0f90&t=38s>
- Renforcement générale : 2 fois 8 exercices. 30 sec travail/ 20 sec récup (4 min récup entre les tours). Choisir 08 exercices du schéma ci-dessous en alternant tronc - membres inférieurs - membres supérieurs - tronc...ect.

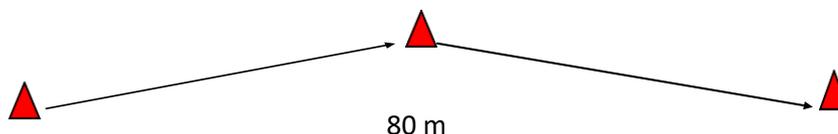


- Etirements statiques 08 min.

### Mardi :

\*HI :

- Footing 15 min puis alterner 30 s /30 s allongé et footing pendant 5min.
- Etirements dynamiques
- Faire 3 blocs de 6 min en intermittennt :
  - 1<sup>er</sup> bloc : 15 sec/15 sec (18 secondes pour assistant) 72 m en diagonale
  - 2<sup>ème</sup> bloc : 20 sec/15 sec sur 80 m (avec un léger changement de direction) voire schéma



- 3<sup>ème</sup> bloc : idem que le premier
- 05 min course légère + étirements statiques



**Fédération Algérienne de Football**  
**Direction Technique Nationale**  
**Commission Fédérale de l'Arbitrage (CFA) - Cellule de la préparation physique**

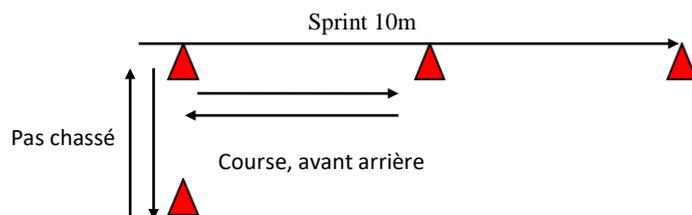
**Mercredi** : (facultatif)

- Endurance de base : 30 min de course à 70% (zone verte pour ceux qui ont un polar) + exercices de core stability (suivre le lien) <https://www.youtube.com/watch?v=gi6KAHBiqM&list=PLEEV6xiLSmI3nbi0AU9BbsykeJhYo-Wsx&index=1>

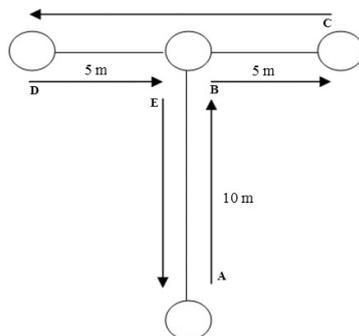
**Jedi** :

\*COD et RSA :

- 15 min Échauffement - Etirements stato-dynamiques
- 04× 02 Exercices de COD (récupération 4 min entre séries) :
  - Ex 01 : course avant 05 m, puis arrière, puis pas chassé (3 m) aller / retour et accélération sur 10 m (récupération 1 min entre répétitions).



- Ex 02 : Sprint en T : sprint de A à B avant ; B à C pas chassés ; C à D (avant pour arbitre et pas chassés pour assistant) ; D à E pas chassés puis E à A (avant pour assistant et arrière pour arbitre). (Récupération 1m30 entre répétitions)



- Sprints répétés (RSA)

- 01 bloc de 6 min en alternant sprint pendant 04 sec et récupération 20 secondes.
- Gainage 10 min.
- Etirements statiques 05 min.

**Samedi** :

- 25 minute de course lente (70% FC max) suivie de 4 ou 5 fois 3 min à allure soutenue (90% de la FC max ou limite de la zone jaune pour ceux qui ont un polar) et 2 footing en continue (45 à 50 min en tout).

- Core stability 05 min :

<https://www.youtube.com/watch?v=gi6KAHBiqM&list=PLEEV6xiLSmI3nbi0AU9BbsykeJhYo-Wsx&index=1>

- Etirements statiques 10 min.



## Troisième semaine

### Lundi :

\*Prévention des blessures

- 20 Échauffement et proprioception (exercices FIFA 11+)

- Travail d'appuis (sur échelle et cerceaux) et coordination (ABC de course avec large gamme ; suivre le lien) <https://www.youtube.com/watch?v=HvH5WZk0f90&t=38s>

- Renforcement général : 2 fois 8 exercices. 40 sec travail/ 20 sec récup (4 min récup entre les tours). Choisir 08 exercices du schéma ci-dessous en alternant tronc-membres inférieurs – membres supérieurs - tronc...ect.



- Etirements statiques 08 min.

### Mardi :

\*HI :

- 3 blocs de 6-7-6 min

- ✓ 1<sup>er</sup> bloc 6 min : 15/20 (22 secondes pour assistant) (2 min 70 m, 2 min 75 m, 2 min 70 m)
- ✓ 2<sup>ème</sup> bloc 7 min : 15/18 (20 sec pour assistant) (2 min 72 m, 3 min 75 m, 2 min 72 m)
- ✓ 3<sup>ème</sup> bloc 6 min : 15/20(22 secondes pour assistant) (2 min 72 m, 2 min 75 m, 2 min 72 m)



**Fédération Algérienne de Football**  
**Direction Technique Nationale**  
**Commission Fédérale de l'Arbitrage (CFA) - Cellule de la préparation physique**

- Course légère 10 min
- Etirements statiques 5 min

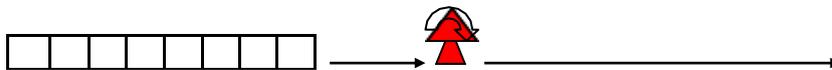
**Mercredi :** (facultatif)

- Endurance de base : 30 min de course à 70% (zone verte pour ceux qui ont un polar) + exercices de core stability (suivre le lien) <https://www.youtube.com/watch?v=gi6KAHBiqM&list=PLEEV6xiLSmI3nbi0AU9BbsykeJhYo-Wsx&index=1>

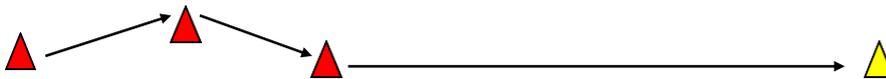
**Jeudi :**

\*Explosivité et Agilité

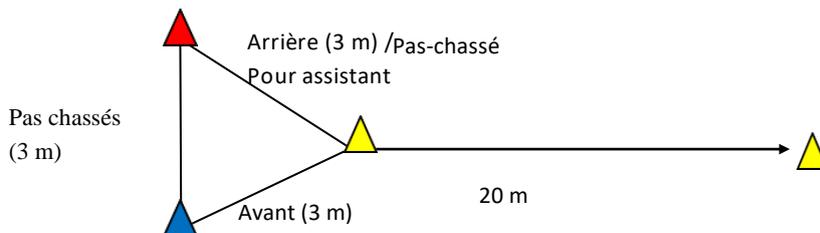
- 20 min échauffement et (exercices FIFA 11+)
- Faire 3 séries de 5 répétitions de chaque exercice (4 min récupération entre séries)
  - ✓ Ex 1: Skipping sur échelle, saut sur plot puis sprint 15 m. Récupération 1 min.



- ✓ Ex 2 : Sprint en zig zag 2 × 5 m puis accélération sur 20 m ; récupération 45 sec.



- ✓ Ex 3: sur un triangle (3 m), sprint avant, arrière, pas chassés puis accélérer sur 20 m. Récupération 1min.



**Samedi :**

- 25 minutes de course lente (70% FC max ou zone verte pour ceux qui ont un polar) suivie de 4 ou 5 fois 3 min à allure soutenue (90% de la FC max ou limite de la zone jaune pour ceux qui ont un polar) et 2 footing en continue (45 à 50 min en tout).

- Core stability 05 min. suivre le lien

[:https://www.youtube.com/watch?v=gi6KAHBiqM&list=PLEEV6xiLSmI3nbi0AU9BbsykeJhYo-Wsx&index=1](https://www.youtube.com/watch?v=gi6KAHBiqM&list=PLEEV6xiLSmI3nbi0AU9BbsykeJhYo-Wsx&index=1)

- Etirements statiques 10 min.



## Quatrième semaine

### **Lundi :**

\*Prévention des blessures :

- 20 Échauffement et proprioception (exercices FIFA 11+)
- Travail d'appuis (sur échelle et cerceaux) et coordination (ABC de course avec large gamme) suivre le lien: <https://www.youtube.com/watch?v=HvH5WZk0f90&t=38s>
- Renforcement générale : 2 fois 8 exercices. 30 sec travail/ 20 sec récup (4 min récup entre les tours). Choisir 08 exercices du schéma en dessous en alternant tronc – membres inférieurs - membres supérieurs - tronc...ect.

### **Mardi :**

\*HI :

- Footing 15 min puis alterner 30 s allongé (à 85%) et 30 s footing pendant 5 min.
- Etirements dynamiques.
- 02 blocs de 6 min : 15/15 (18 sec pour assistant) sur une distance de 65 m
- Exercices de core stability. Suivre le lien : <https://www.youtube.com/watch?v=gi6KAHBIqM&list=PLEEV6xiLSmI3nbi0AU9BbsykeJhYo-Wsx&index=1>.
- Etirements statiques

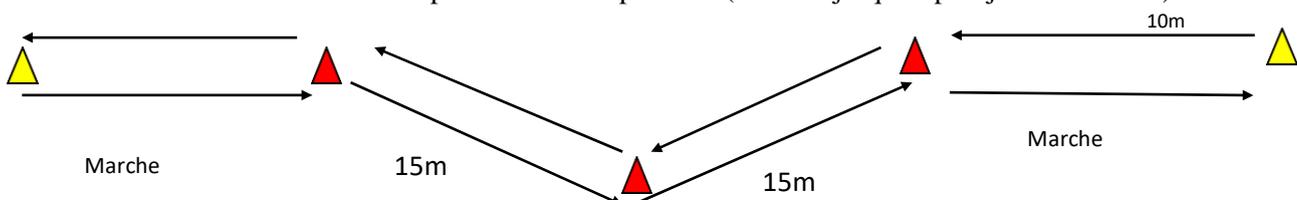
### **Jeudi :**

\*Sprints répétés (RSA)

- 20 min échauffement avec (exercices FIFA 11+)
- Appuis sue échelle de rythme (2 fois 3 min)
- 2 séries de sprints répétés (RSA) :



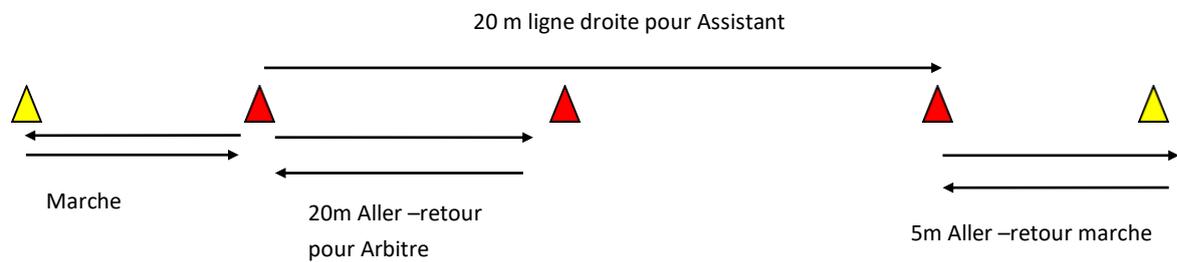
- ✓ 1<sup>ère</sup> série : 7 × 30 (2\*15 m) m avec changement de direction (en ligne droite pour assistant) avec 45 sec récupération entre répétitions (marcher jusqu'au plot jaune et revenir).



- ✓ 2<sup>ème</sup> série : 12 × 20 m avec changement de direction (ligne droite pour assistant) 20 sec récupération entre répétitions.



**Fédération Algérienne de Football**  
**Direction Technique Nationale**  
**Commission Fédérale de l'Arbitrage (CFA) - Cellule de la préparation physique**



- Gainage 10 min.
- Etirements statiques 5min.

**Important :**

Le temps de travail en intermitten pour les arbitres féminins soit de : 22 secondes au lieu de 20, 17 secondes au lieu de 15 et 12 secondes au lieu de 10 en gardant les mêmes distances et durées de récupérations.

**Bon travail et n'oubliez pas de :**

