



Le 1^{er} Juillet 2017

Circulaire relative aux modalités d'organisation des tests physiques des arbitres de ligue

TAISA

(Test d'Aérobic Intermittent Spécifique Arbitre)

Préambule

Dans un souci d'uniformisation des tests physiques du secteur amateur, notamment entre les Ligues régionales, la catégorie Elite Régionale et les Fédéraux 4, après un travail d'analyse avec les préparateurs physiques de la Direction Technique de l'Arbitrage (DTA), la Commission Fédérale des Arbitres (CFA) a décidé (PV CFA n° 16 du 26/04/2017 - § 11) de remplacer le Test 2 – Fractionné (temps de référence pour arbitre Central) (cf. Annexe 2 du Règlement de la CRA) par le test de course sur terrain suivant : **TAISA** (Test d'Aérobic Intermittent Spécifique Arbitre).

Ce test a été créé en 2016 à l'issue d'un groupe de travail composé de Présidents de CRA et de CTRA « *outils de formations* » afin de proposer un test physique répondant aux exigences arbitrales sur herbe et en adéquation des attentes Fédérales et régionales facilitant l'organisation et sa gestion.

La Commission Régionale de l'Arbitrage (CRA) de la Ligue de Football Nouvelle-Aquitaine (LFNA) réunie en Bureau le 1^{er} juillet 2017, suivant en cela les recommandations de la CFA a décidé de remplacer le Test 2 – Fractionné par le test de course TAISA, et de le proposer à l'ensemble des arbitres et assistants de Ligue, candidats ligue et réservistes dès la saison 2017/2018.






Le Règlement Intérieur de la CRA sera modifié pour une application à compter du 1^{er} juillet 2017.

La CRA LFNA invite les CDA de son périmètre à adopter ce test physique pour les arbitres de district en adaptant éventuellement les répétitions, les temps de passage et/ou la distance.

La CRA encourage les arbitres (et assistants) de Ligue, Candidats Ligue et réserviste de ligue à prendre connaissance de la présente circulaire et de se préparer à cette évolution.

Les arbitres et assistants de Ligue et les candidats et réservistes de Ligue doivent effectuer les tests physiques retenus et réaliser les performances exigées en répétitions, en distance et en temps pour pouvoir officier au niveau ligue.

Cette saison, les tests seront réalisés :

-  Dans le cadre du Séminaire de Rentrée pour arbitres Elite Régional le **samedi 12 août 2017**.
-  Dans le cadre du Séminaire de Rentrée pour arbitre Régional 1 à Puymoyen le **samedi 19 août 2017**.
-  Dans le cadre du Stage Arbitre R2 – Districts 16, 17, 19, 23, 79, 86 et 87 à Puymoyen le **samedi 2 septembre 2017**.
-  Dans le cadre du Stage Arbitre R2 – Districts 24, 33, 40, 47 et 64 au Haillan le **dimanche 3 septembre 2017**.
-  Dans le cadre du Stage Arbitre et candidats R3 et Réservistes – Districts 24, 33, 40, 47 et 64 au Haillan

le **samedi 9 septembre 2017**.

- ✚ Dans le cadre du Stage JAL et candidats JAL – Districts 16, 17, 19, 23, 79, 86 et 87 à Puymoyen le **samedi 9 septembre 2017**.
- ✚ Dans le cadre du Stage Arbitres et Candidats R3 et Réservistes – Districts 16, 17, 19, 23, 79, 86 et 87 à Puymoyen le **dimanche 10 septembre 2017**.
- ✚ Dans le cadre du Stage JAL et candidats JAL – Districts 24, 33, 40, 47 et 64 au Haillan le **dimanche 10 septembre 2017**.
- ✚ Dans le cadre du stage Futsal le **samedi 23 septembre 2017** au Haillan.
- ✚ Dans le cadre du stage Arbitres Assistants de Ligue et Candidats AA R2 le **samedi 7 octobre 2017** au Haillan.
- ✚ Un test de rattrapage sera proposé à tout arbitre absent ou en échec à une date ultérieure. Un arbitre ne peut se présenter qu'à deux tests maximum. Dès lors qu'un second échec est constaté, la CRA statuera sur la situation particulière de l'arbitre et sur son affectation.

Organisation du test

- Matériel nécessaire : Plots, chasubles et bande son.

1 – ECHAUFFEMENT

Le responsable du test organise l'échauffement en 3 étapes (Fiche technique 1.3.1 et 1.3.2 du classeur de formation initiale) :

- Le réveil musculaire et les éducatifs de course ;
- Les étirements de préparation ;
- La reprise d'activité avec les sprints

2 – TEST PHYSIQUE

Une quarantaine d'arbitres peut être testée simultanément sur plusieurs niveaux (distance à parcourir).

Suivant le schéma joint :

- ✓ Des observateurs sont positionnés à proximité des zones de départ et d'arrivée pour s'assurer de la régularité du test.
- ✓ Les arbitres doivent prendre le départ debout et partir après le coup de sifflet (ou bip).
- ✓ A la fin de chaque séquence, chaque arbitre doit franchir avant le coup de sifflet (ou bip) 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 coup de sifflet (ou bip) indiquant une nouvelle séquence.
- ✓ Si, au coup de sifflet (ou bip), un arbitre ne pose pas le pied sur la ligne (ou dépasser celle-ci), il reçoit un avertissement.
- ✓ S'il ne réussit pas à poser un pied à temps sur la ligne (ou dépasser celle-ci) pour la 2nde fois, il est arrêté et son test n'est pas validé.

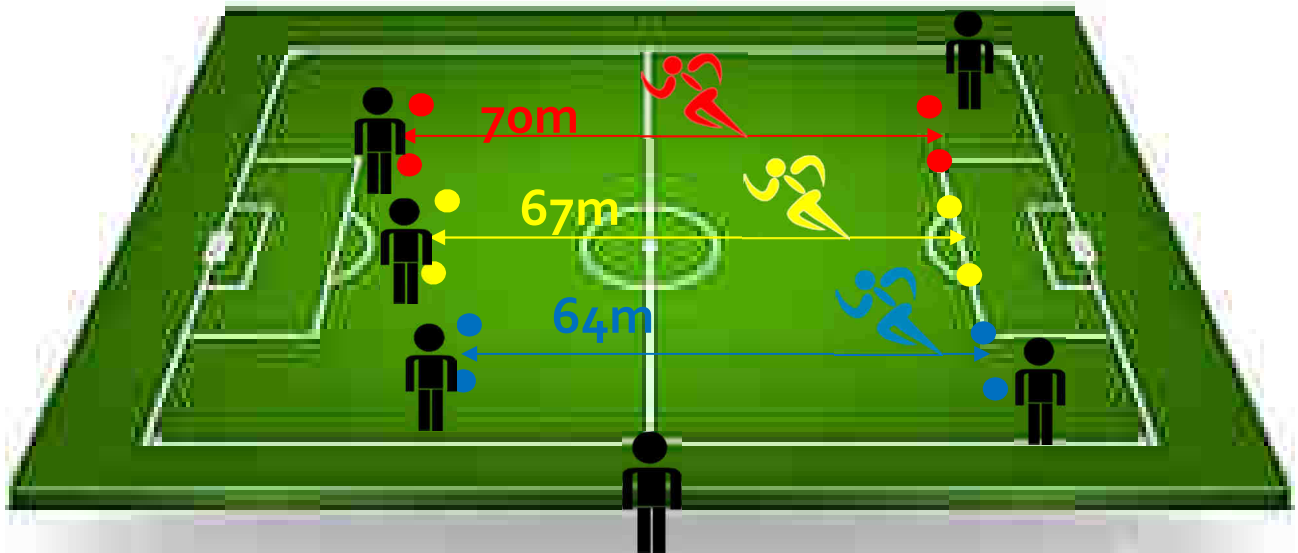
N.B. :

- 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 ayant le même temps de référence (voir schéma ci-dessous).
- Sur un terrain aux normes officielles (105m/68m), la distance « ligne de la SDR à ligne de la SDR » équivaut à 72m.

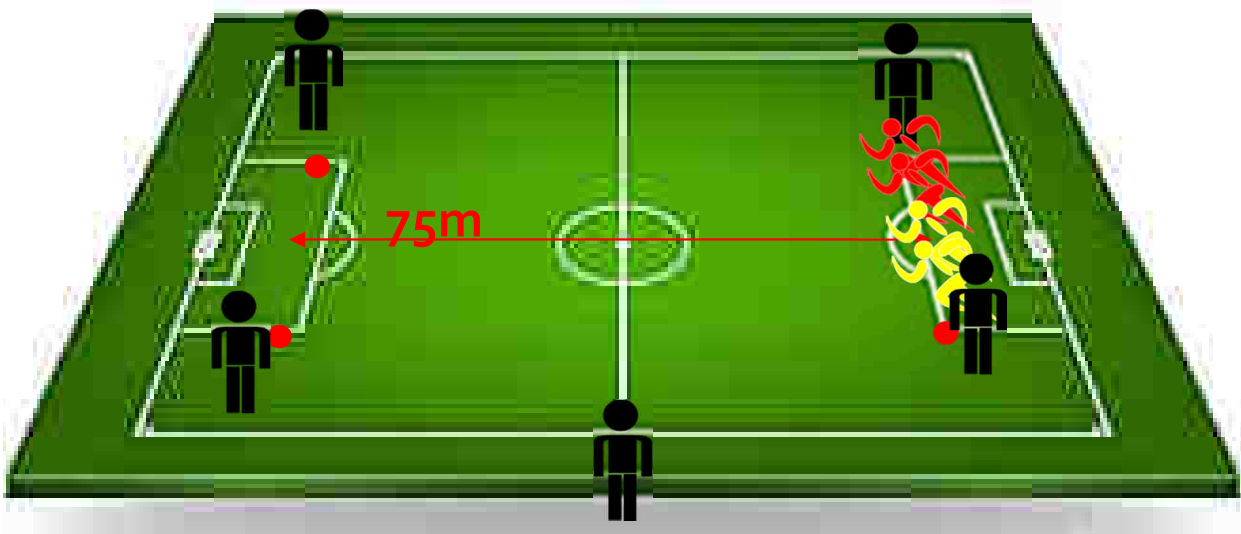
3 – RECUPERATION ACTIVE – ETIREMENTS PASSIFS

- Récupération active de 5' : footing lent
- Étirements passif pendant 10 minutes.

Exemples de mise en place pour Temps de références identiques et distances différentes



Temps de références et distances identiques et répétitions différentes



Temps et distances de références

Pour information :

- ✓ Pour la catégorie F4, les arbitres devront réaliser pour valider leur test 40 répétitions de 75m en 15'' avec 40 temps de récupérations de 20''.
- ✓ Pour la catégorie FFE2, les arbitres devront réaliser pour valider leur test 40 répétitions de 75m en 17'' avec 40 temps de récupérations de 22''.
- ✓ Pour la catégorie JAF, les arbitres devront réaliser pour valider leur test 40 répétitions de 75m en 15'' avec 40 temps de récupérations de 22''.

Catégories	Répétitions	Distance	Temps	Temps repos
Fédéral 4	40	75m	15"	20"
Fédéral FEM 2	40	75m	17"	22"
JAF	40	75m	15"	22"

Arbitres de Ligue :

- ✓ Pour la catégorie Elite Régional (PROMO FFF et Ligue), les arbitres devront réaliser pour valider leur test 40 répétitions de 75m en 15" avec 40 temps de récupérations de 20".
- ✓ Pour la catégorie R1 PROMO FFF, les arbitres devront réaliser pour valider leur test 40 répétitions de 75m en 15" avec 40 temps de récupérations de 20".
- ✓ Pour les catégories R1 U31, R1+31 et AA Elite, les arbitres devront réaliser pour valider leur test 30 répétitions de 70m en 15" avec 30 temps de récupérations de 20".
- ✓ Pour les catégories R2 U30, R2 +30 et AA R1, les arbitres devront réaliser pour valider leur test 30 répétitions de 67m en 15" avec 30 temps de récupérations de 20".
- ✓ Pour les catégories R3 U29, R3 +29, JAL, AAR2 et Candidats R3, AAR2, les arbitres devront réaliser pour valider leur test 30 répétitions de 64m en 15" avec 30 temps de récupérations de 20".

Catégories	Répétitions	Distance	Temps	Temps repos
ELITE REGIONAL	40	75m	15"	20"
R1 PROMO FFF	35	75m	15"	20"
R1 U31 et +31	30	70m	15"	20"
R2 U30 et +30	30	67m	15"	20"
R3 U29 et +29	30	64m	15"	20"
JAL	30	64m	15"	20"
Candidats R3 et JAL	30	64m	15"	20"

AA Elite	30	70m	15"	20"
AA R1	30	67m	15"	20"
AA R2	30	64m	15"	20"
Candidats AA R2	30	64m	15"	20"

Arbitres Féminines de Ligue :

- ✓ Pour toutes les catégories Ligue (excepté Elite Régional), les arbitres féminines devront réaliser pour valider leur test 30 répétitions de 64m en 17" avec 30 temps de récupérations de 22".

Catégories	Répétitions	Distance	Temps	Temps repos
Toutes catégories (sauf Elite)	30	64m	17"	22"

La Présidente de la CRA
Béatrice MATHIEU

La section « Préparation Athlétique »
Régis LATOUR