



**LIGUE DU GRAND EST DE FOOTBALL  
COMMISSION REGIONALE DE L'ARBITRAGE  
SECTION PREPARATION ATHLETIQUE**



## NOTIONS DE BASE

L'entraînement permet d'entretenir ou améliorer des qualités physiques et ainsi d'accéder à un meilleur niveau de performances sportives. Nous recherchons ainsi à :

- Etre et rester le plus proche possible des actions de jeu
- Etre capable d'effectuer des accélérations et des changements de direction rapide
- Eviter la blessure et récupérer plus vite

### QUELQUES DEFINITIONS

#### **La Vitesse Maximale Aérobie :**

Cette Vitesse (en km/h) définit votre potentiel aérobie ou encore plus simplement votre endurance.

La VMA est le moment où la consommation d'oxygène est maximale. A VMA, on atteint également sa fréquence cardiaque maximum (FC max).

Au-delà de la VMA, la consommation d'oxygène reste constante et la puissance supplémentaire est assurée par la filière anaérobie lactique, ce qui perturbe l'activité musculaire et entraîne l'arrêt rapide de l'exercice (2 à 3 minutes au maximum)

#### **La Puissance aérobie :**

Il s'agit de l'intensité à partir de laquelle on va augmenter, optimiser son potentiel en endurance, sa capacité à maintenir les courses à haute intensité. Elle se travaille à une vitesse comprise entre 90 % et 120 % de la VMA.

#### **La course intermittente :**

Il s'agit d'une succession continue de périodes d'effort et de période de récupération active ou passive, définie par :

- une durée totale de travail,
- un temps de travail,
- un temps de récupération,
- un mode de récupération (active ou passive),
- la nature de l'effort (course et / ou musculation) et
- la forme d'application (linéaire ou navette)

### COMMENT TRAVAILLER CONVENABLEMENT ?

- Travailler en fonction de ses capacités
- Pour connaître ses capacités, effectuer un test d'endurance type VAMEVAL (voir protocole en annexe) pour connaître sa Vitesse Maximale Aérobie.
- Mettre en place une programmation annuelle

## POURQUOI CALCULER VOTRE VMA ET COMMENT L'UTILISER ?

Toutes les distances à parcourir pendant les exercices intermittents que nous proposons, sont calculées à partir de cette VMA, d'où la nécessité de la connaître.

2 possibilités :

1. Vous pouvez mesurer les distances et vous référer au tableau en annexe (contrôle des allures)

Vitesse de course = VMA x % VMA

2. Vous disposez d'un cardiofréquencemètre.

FC course = (FC max – FC repos) \* % VMA + FC repos

## COMPRENDRE UN EXERCICE

### Exemples :

2 x 9 min de 30''/30'' à 100% avec r = 50% et R = 4 min				
2 x 9 min	30''/30''	100%	r = 50%	R = 5 min
2 séries de 9 minutes	30 secondes de travail 30 secondes de récupération	Travail effectué à 100% de ma VMA	Récupération active effectuée à 50% de ma VMA	Récupération de 5 minutes entre les 2 séries

3 x 8 min de 15''/15'' à 110% avec r = marche et R = 4 min				
3 x 8 min	15''/15''	110%	r = marche	R = 4 min
3 séries de 8 minutes	15 secondes de travail 15 secondes de récupération	Travail effectué à 110% de ma VMA	Récupération en marchant	Récupération de 4 minutes entre les 2 séries

Courses intermittentes : 5 x 1200 m à 80% VMA R = 4 min (passive)		
5 x 1200 m	80% VMA	R = 4 min (passive)
5 séries de 1200 mètres	Travail effectué à 80% de ma VMA	Récupération de 4 minutes en marchant entre les séries

**Pour connaître les distances ou les temps à effectuer se référer aux tableaux Contrôle des Allures se trouvant en annexes**

## PLANIFICATION DE LA SAISON

Une saison de football se découpe en plusieurs périodes :

Période	Préparation ou pré compétition		Compétition Aller				Trêve Hivernale		Préparation ou pré compétition		Compétition retour				Trêve Estivale		
	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déce	mbre	Jan	vier	Fev	rier	Mars	Avr	Mai	Ju	in	Juil
Mois																	

**OBJECTIF : être prêt pour le 1<sup>er</sup> match et / ou pour les tests physiques de début de saison**