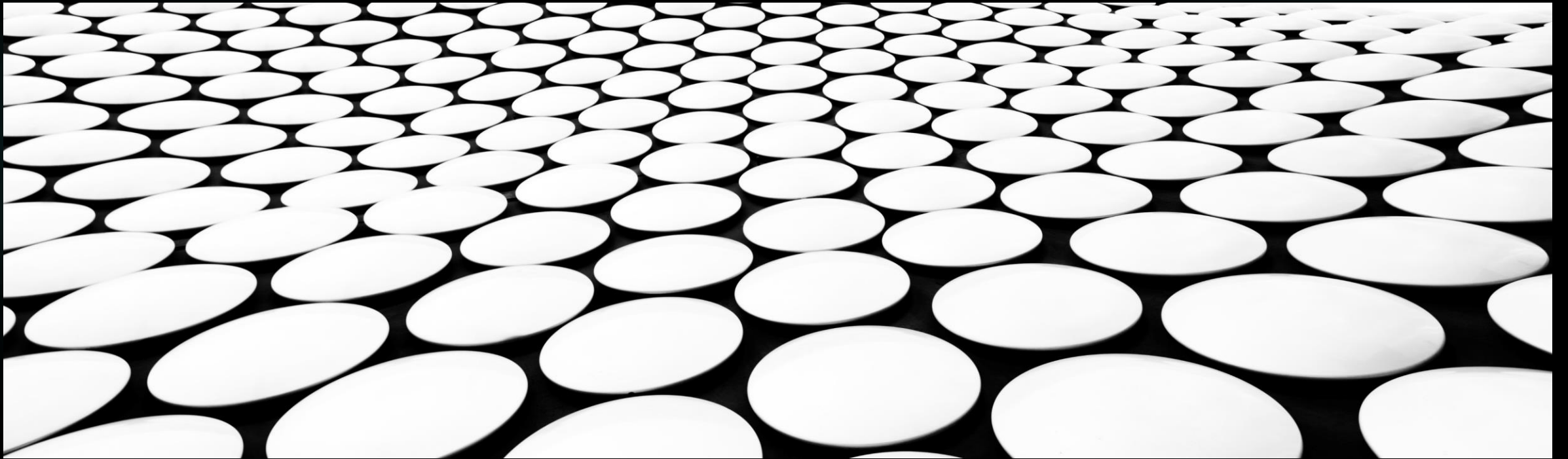


Reprise de l'activité d'arbitre post covid

FREDDY LEPERCQ



Sommaire

1. Historique
2. Introduction
3. Conditions médicales
4. Conditions sportives
5. Conséquences médicales indirectes
6. Les efforts liés à l'activité
7. Les qualités physiques et objectifs
8. Tableau des allures
9. Programme de préparation
10. Circuit training
11. ABC éducatifs

1. Historique



2. Introduction

Comment réussir sa préparation physique post covid est la question?

Ces deux dernières années ont été marquées par l'apparition de ce virus appelé COVID-19. Les conséquences sur l'activité d'arbitre de basketball ont été multiples.

- Préparation de début de saison tronquée car l'incertitude planée sur une reprise normale des championnats
- Certains arbitres touchés par le virus
- Un rythme anormale des rencontres en début de saison d'où un manque de rythme et d'automatismes
- Les confinements qui cassent le rythme
- Et en fin de saison, la volonté de la LNB de finir le championnat, donc un nombre élevé de rencontres qui génèrent fatigue physique et psychologique

Avec cette période compliquée, il est possible que l'état physique de certains arbitres se soit dégradé.

L'objectif de ce document est de se remettre en forme afin de préparer la prochaine saison.

3. Conditions médicales

Evaluer les risques individuels: auto-évaluation de sa santé

	En cas de survenue d'un des symptômes suivants:	
AVANT L'ENTRAINEMENT	<ul style="list-style-type: none">• Douleurs thoraciques(dans la poitrine)• Dyspnée (essoufflement anormal)• Palpitations• Variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort• Perte brutale du goût ou de l'odorat• Fatigue anormale• Température supérieure ou égale à 38°• Toux sèche• Courbatures et douleurs articulaires	NE PAS FAIRE D'ACTIVITE PHYSIQUE ET PRENDRE UN AVIS MEDICALE
PENDANT L'ACTIVITE SPORTIVE		

4. Conditions sportives

A l'issue de la saison, faire une pause des activités pendant 15 jours car le rythme des rencontres a été soutenu et épuisant.

RECOMMANDATIONS POUR LA REPRISE APRES CETTE PERIODE INHABITUELLE

- Reprise de l'activité physique individualisée
- Progressive en durée
- Progressive en intensité

Limiter les risques: le corps doit être réadapté à l'effort

Durée de reprise dépend:

- Du niveau physique de chaque individu
- Du temps d'arrêt complet
- De l'hygiène de vie
- Des activités individuelles durant l'arrêt (course, vélo, renforcement...)

5. Conséquences médicales indirectes

- Blessures musculaires
- Blessures ostéoarticulaires
- Troubles psychologiques
- Réapprentissage du geste
- Atteinte de la VO₂ max
- Fonction cardiologique Fc max

6. Les efforts liés à l'activité

- **L'aérobic**

Les jugements de l'arbitre doivent rester intacts tout au long de la rencontre quelque soit l'intensité ou le niveau de stress. Il est donc essentiel que l'arbitre soit un athlète pouvant tenir un effort de 40 à 45 minutes à un rythme régulier.

De plus, l'endurance doit permettre également de mieux récupérer entre les rencontres (cinétique de récupération).

Je ne vais pas au-delà en termes de durée afin de ne pas perdre les qualités de vitesse essentielles à l'activité de l'arbitre.

- **La vitesse (anaérobic alactique)**

Cette qualité mobilise la phosphocréatine (PCr) présente au niveau musculaire et l'entraînement de cette PCr amène le sujet à en stocker davantage pour resynthétiser davantage l'ATP.

Cette réaction chimique repose sur un cycle rapide (une seule réaction) et il se produira très peu d'accumulation de lactates au niveau musculaire et sanguin compte tenu de la brièveté des efforts effectués par les arbitres.

L'arbitre effectue des sprints de courtes distances ne dépassant pas les 22 mètres.

- **La vitesse courte ou vivacité**

Elle englobe des courtes distances et dans ce travail énergétique il y a une intervention directe et marquée des capacités de réaction, d'anticipation et d'action.

La qualité des appuis est essentielle au même titre que la fréquence gestuelle.

- **Les éducatifs et les gammes de course**

Ils permettent aux arbitres de s'échauffer correctement et travailler sa foulée afin de gagner en coordination et d'économiser l'impact des efforts sur les systèmes énergétiques.

Autrement dit, plus l'arbitre est à l'aise techniquement, moins il se fatigue.

- **La force explosive**

Les arbitres passent souvent d'une phase d'observation (statique ou marcher) à une phase de course.

L'explosivité est donc une faculté essentielle dans l'activité d'arbitre.

- **La pliométrie**

Comme pour le développement de la force explosive, les déplacements et les demi-tours avant de lancer une course sur une courte distance sont fréquents.

Dans cette notion de pliométrie, j'entends une première phase d'étirement suite au demi-tour, puis une phase de restitution concentrique et enfin une phase explosive.

- **Les étirements**

La préparation d'une rencontre est très importante pour commencer le match dans de bonnes conditions et avec sérénité.

L'échauffement de l'arbitre est toujours délicat dans sa mise en œuvre.

En effet, les contraintes administratives et réglementaires les obligent à effectuer un échauffement 50 minutes avant l'heure fixée et d'arriver au bord du terrain 20 minutes avant.

Les étirements actifs ou activo-dynamiques peuvent être des solutions à ces contraintes.

- **Le gainage et la proprioception**

Le maintien corporel et la prévention des blessures (prophylaxie) sont des facteurs à prendre en considération dans la préparation et dans l'entretien d'un arbitre.

Des exercices de gainage et de proprioception hebdomadaires doivent permettre de palier certaines blessures et de résister à de très fortes tensions sur les changements de direction.

7. Les qualités physiques et objectifs

Qualités	Type d'activités	Objectifs
Souplesse	Etirements Yoga	Mobilité Récupération Prévention des blessures
Equilibre	Proprioception	Renforcement des articulations Changement de direction
Endurance	Course Vélo Natation Circuit training	Perte de poids Tenir une rencontre Enchaîner les rencontres Récupération
Vitesse/vivacité	Sprints courts Parcours	Vitesse de course
Résistance	Fractionné Basketball	Enchaîner les sprints
Force	Renforcement/gainage	Posture Protection Prévention des blessures

8. Tableau des allures (Ex: pour une VMA de 15)

Calcul des pourcentages de travail en fonction de la VMA							
VMA km/h	15		Distance compétition	Vitesse entre:	Temps entre:		
10%	1,50	40,00	800 mètres	18	2,67		
15%	2,25	26,67	2000 mètres	15	8,00		
20%	3,00	20,00	5000 mètres	14,25	21,05		
25%	3,75	16,00	10000 mètres	12,75	47,06		
30%	4,50	13,33	Semi	12,00	13,5	105,50	93,78
35%	5,25	11,43	Marathon	11,25	12,00	225,07	211,00
40%	6,00	10,00	100 km	10,5	11,25	571,43	533,33
45%	6,75	8,89					
50%	7,50	8,00	Travail de VMA	Intensité	Récup	Vitesse entre:	
55%	8,25	7,27	VMA courte 20" à 1'15"	100 à 105%	20" à 1'	15	15,75
60%	9,00	6,67	VMA moy 1'30" à 3'30"	90 à 95%	45" à 1'30"	13,5	14,25
65%	9,75	6,15	VMA longue 2'30" à 4'	90%	1'15" à 2'	13,5	
70%	10,50	5,71					
75%	11,25	5,33	Travail allure semi	Vitesse			
80%	12,00	5,00	80% de VMA	12,00			
85%	12,75	4,71					
90%	13,50	4,44	Récupération active	Vitesse entre:			
95%	14,25	4,21	Retour au calme	7,5	9		
100%	15,00	4,00					
105%	15,75	3,81	Endurance aérobie	Vitesse entre:			
110%	16,50	3,64	Effort à jeun et effort de 40' à 2h	9,00	11,25		
115%	17,25	3,48					
120%	18,00	3,33	PMA et CAPA lactique	Vitesse entre:			
125%	18,75	3,20	15 à 30', 3 à 5 km, 5 à 10 reps de 2 à 8'	12,75	13,50		
130%	19,50	3,08					

9. Programme de préparation

Semaine	Séance	Durée	Objectif	Contenu	Intensité
1	1	20 min	Endurance	Footing 20 min + ABC	70% VMA
	2	25 min	Endurance	Footing 25 min + ABC	70% VMA
	3	30 min	Endurance	Footing 30 min + ABC	70% VMA

Semaine	Séance	Durée	Objectif	Contenu	Intensité
2	1	30 min	Endurance renforcement	Footing 30 min Circuit training 30/30	70% VMA
	2	33 min	VMA	Echauffement : 15 min de footing 1 bloc de 8*30/30 (30 secondes à 100% puis 30 secondes de récupération active en footing lent) Retour au calme footing 10 min	75% VMA 100% VMA
	3	35 min	Endurance	Footing + ABC	70% VMA

Semaine	Séance	Durée	Objectif	Contenu	Intensité
3	1	40 min	Endurance renforcement	Footing 40 min Circuit training 30/30	70% VMA
	2	45 min	VMA	Echauffement : 15 min de footing 2 blocs de 8*30/30 (30 secondes à 100% puis 30 secondes de récupération active en footing lent). Récupération entre les blocs 4 min en footing lent Retour au calme footing 10 min	75% VMA 100% VMA
	3	35 min	Endurance Vitesse	Echauffement : 15 min de footing 10 lignes droites de 30 mètres en sprint. Récupération 1 min en marchant Retour au calme footing 5 min	70% VMA

Semaine	Séance	Durée	Objectif	Contenu	Intensité
4	1	45 min	Endurance renforcement	Footing 45 min Circuit training 30/30	70% VMA
	2	57 min	VMA	Echauffement : 15 min de footing 3 blocs de 8*30/30 (30 secondes à 100% puis 30 secondes de récupération active en footing lent). Récupération entre les blocs 4 min en footing lent Retour au calme footing 10 min	75% VMA 100% VMA
	3	45 min	Endurance Vitesse	Echauffement : 20 min de footing 10 lignes droites de 30 mètres en sprint. Récupération 1 min en marchant Retour au calme footing 10 min	70% VMA

Semaine	Séance	Durée	Objectif	Contenu	Intensité
5	1	40 min	Endurance renforcement	Footing 40 min Circuit training 30/30	70% VMA
	2	51 min	VMA	Echauffement : 15 min de footing 1 bloc de 8*15/15 1 bloc de 8*20/20 1 bloc de 8*30/30 Récupération entre les blocs 4 min en footing lent Retour au calme footing 10 min	75% VMA 120% VMA 110% VMA 100% VMA
	3	35 min	Endurance Vitesse	Echauffement : 15 min de footing 10 lignes droites de 30 mètres en sprint. Récupération 1 min en marchant Retour au calme footing 5 min	70% VMA

Semaine	Séance	Durée	Objectif	Contenu	Intensité
6	1	45 min	Endurance renforcement	Footing 45 min Circuit training 30/30	70% VMA
	2	106 min	VMA	Echauffement : 15 min de footing 1 bloc de 8*15/15 1 bloc de 8*20/20 1 bloc de 8*30/30 1 bloc de 5*1/1 Récupération entre les blocs 4 min en footing lent Retour au calme footing 10 min	75% VMA 120% VMA 110% VMA 100% VMA 90% VMA
	3	45 min	Endurance Vitesse	Echauffement : 20 min de footing 10 lignes droites de 30 mètres en sprint. Récupération 1 min en marchant Retour au calme footing 10 min	70% VMA

Semaine	Séance	Durée	Objectif	Contenu	Intensité
7	1	40 min	Endurance renforcement	Footing 40 min Circuit training 30/30	70% VMA
	2	51 min	VMA	Echauffement : 15 min de footing 1 bloc de 8*30/30 1 bloc de 8*20/20 1 bloc de 8*15/15 Récupération entre les blocs 4 min en footing lent Retour au calme footing 10 min	75% VMA 100% VMA 110% VMA 120% VMA
	3	35 min	Endurance Vitesse	Echauffement : 15 min de footing 10 lignes droites de 30 mètres en sprint. Récupération 1 min en footing Retour au calme footing 5 min	70% VMA

Semaine	Séance	Durée	Objectif	Contenu	Intensité
8	1	40 min	Endurance renforcement	Footing 45 min Circuit training 30/30	70% VMA
	2	45 min	Endurance Vitesse	Echauffement : 20 min de footing 10 lignes droites de 30 mètres en sprint. Récupération 1 min en marchant Retour au calme footing 10 min	70% VMA

10. Circuit training

Tonification complète sans matériel
12 exercices

Circuit Training
FULL BODY

30"X30"
ou
40"X20"
ou
50"X10"

<https://entrainement-sportif.fr>

12 exercices

1 Pompes sur genoux

2 Crunch inversé

3 Burpee

4 Ciseau costal

5 Crunch croisé

6 Gainage ventral

7 Mountain climber

8 Jumping jack

9 Overhead Squat

10 Soulevé de fesses

11 Fentes sautées

12 Gainage costal

11. ABC éducatifs

- Montées de genoux
- Talons-fesses
- Griffé du sol ou course jambes tendues
- Pas chassés
- Cloche-pied
- Course arrière
- Petits sauts avant/arrière
- Foulées bondissantes

Bonne préparation à tous!