

Un arbitre de haut niveau est aujourd'hui un véritable athlète. Mais pour arriver à un tel niveau de performance physique, rien n'est dû au hasardNous avons donc interrogé Clément sur ce sujet



1. Clément, en quoi consiste la préparation physique d'un arbitre de haut niveau ?

Nous avons la chance sur ce domaine qu'est la préparation physique d'être épaulé par un préparateur physique au sein de la fédération qui oriente notre travail.

Le rythme d'entraînement est de 4 à 5 séances / semaine en fonction du programme sportif. En synthétisant, je dirais que nous axons notre entraînement autour de 4 orientations :

- 1. la puissance maximale aérobie : qui nous permet de courir à haute intensité sur des distances très courtes.*
- 2. un travail foncier qui nous permet d'emmagasiner des kilomètres et de tenir une saison entière.*
- 3. un travail de vitesse et changement d'appuis.*
- 4. un travail de prévention des blessures à base d'étirements, de coordination, d'équilibre, d'abdominaux et gainage*



On alterne donc les séances suivant ces différentes orientations.

A cela vient s'ajouter enfin les périodes de préparation estivale et hivernale où l'on reçoit des plans d'entraînement spécifiques.



Enfin, toutes nos séances d'entraînement sont enregistrées sur une montre que nous portons et les données sont envoyées chaque semaine à notre préparateur physique qui les collecte et les analyse. Bref, la préparation physique d'un arbitre du secteur professionnel est aujourd'hui quelque chose de très pointu et précis.

2. Comment celle-ci est-elle évaluée au niveau fédéral et européen ?

Chaque année, nous devons passer des tests que ce soit au niveau fédéral ou européen.

Fin Juillet et début Août afin de s'assurer que nous sommes prêts physiquement pour débiter la saison. Ensuite, Début Janvier sur le plan national et début Février avant la reprise des joutes européennes.

Enfin, avant chaque grand tournoi, nous devons là aussi répondre aux exigences physiques demandées par l'institution.

Au total, ce sont entre 4 et 6 tests que nous passons chaque année. Ce sont les règles du jeu. On les connaît, à nous de nous y préparer.



3. Comment gères-tu tes entrainements en marge d'un match de ligue 1 ou européen, tout en tenant compte de tes déplacements ?

Les déplacements sont des données importantes car nous, les arbitres, on joue toujours "à l'extérieur". Ce qui implique toutes les semaines des déplacements plus ou moins longs. Néanmoins, nous avons, en France, la chance de pouvoir disposer d'un réseau de transports en commun : le train, l'avion de très haute qualité. Ça facilite la vie.

Ensuite ma semaine d'entrainement s'organise de la manière suivante :



- J+1 : séance de récupération à base de footing
- J+2 : "Off" : bascule sur le prochain match
- J-4 : Travail de PMA (la séance la plus intense de la semaine)
- J-3 : Endurance de vitesse
- J-2 : Vitesse/coordination
- J-1 : Variable en fonction du temps de déplacement
- J = Match

4. Enfin, en fonction d'un match programmé, et du style de jeu d'une équipe, adaptes-tu ton entrainement hebdomadaire ou cela repose-t-il seulement sur ta gestion physique lors de la rencontre ?

Le style de jeu des équipes n'influence pas mon entrainement pré-match. Ce sont des données que je prends en compte dans la préparation tactique de ma rencontre mais pas sur le plan physique.

Car quel que soient les matches, le volume de déplacement est sensiblement le même.