TECHNIQUES et RAPPELS UTILES de la CRA

Numéro 105 / Samedi 29 Septembre 2018

ALERTE CRA 1 - VERIFICATION DE LA FEUILLE DE MATCH

Pour éviter des erreurs (inversion de score, sanctions disciplinaires affectées à la mauvaise équipe…), l'arbitre a intérêt à :

- faire vérifier sa transcription à ses assistants

- lire à voix haute les éléments importants aux dirigeants avant que ceux-ci ne signent.

ALERTE CRA 2 - INDISPONIBILITES DU DIMANCHE

L'affluence de ces demandes, en rapport avec le nombre limité de matchs programmés le samedi, ne permet pas de les satisfaire toutes.

Les priorités respectent un turn-over d'une journée à l'autre.

Lorsqu'aucune suite favorable ne peut être donnée à une telle requête, l'arbitre n'est pas désigné lors de la première saisie.

Il reste en réserve.

CONNAISSANCE DE SOI - LES LESIONS MUSCULAIRES -
Par Cyril ORTA

Avec les muscles, on ne prend pas de risque !

L'arbitre de football, comme tout athlète, est exposé au risque de lésion musculaire intrinsèque, quand les capacités élastiques du muscle sont dépassées, notamment au niveau des ischio-jambiers et du triceps sural.

On identifie de nombreux facteurs de risque, non modifiables comme l'âge ou l'origine ethnique, mais également modifiables comme l'état de fatigue, une dette en sommeil, un défaut d'hydratation, un entraînement ou échauffement inapproprié...

Il faut être très vigilant au type de douleur ressentie et à son mode d'apparition : la survenue soudaine d'une douleur type « pointe » voire « coup de poignard » (derrière la cuisse ou le mollet par exemple) lors d'une course à moyenne / haute intensité doit vous faire stopper immédiatement et totalement l'activité en cours.

La consultation chez le médecin doit alors être prise dans les jours qui suivent.

Le diagnostic est clinique, éventuellement complété par une échographie (non urgente !) en cas de doute sur la gravité de la lésion.

La blessure pourra ainsi être classée (contracture < élongation < claquage < rupture), donnant une idée plus précise du délai avant le retour à la compétition.

Dans tous les cas, une lésion musculaire aiguë nécessite un traitement fonctionnel précoce chez le kinésithérapeute (possible dès J3).

Attention, une lésion musculaire mal soignée expose au risque de récidive et de séquelles fonctionnelles pouvant être très gênantes pour la pratique future.

CONNAISSANCE DES LOIS - CHARADE

Mon premier est une place dans un classement.

Mon deuxième est candidat F4.

Mon troisième circule dans l'aorte.

Mon tout est désormais passible d'un coup franc direct s'il interfère dans le jeu sans avoir reçu l'autorisation de jouer.

Solution: rang - Plat - sang --> Remplacant

CONNAISSANCE DU JEU - TIRER UN PENALTY

Contrairement à une idée reçue, le tireur qui interrompt sa course d'élan ou piétine avant de la reprendre ne commet pas d'infraction. C'est là une feinte au même titre qu'un passement de jambe.

Par contre, une tricherie est caractérisée s'il arrête son geste au moment même de botter, laissant partir le gardien pour glisser ensuite le ballon de l'autre côté.

Quel que soit le résultat du tir, le fautif doit être averti et le jeu repris par un coup franc indirect pour la défense au point de penalty.

PROCES VERBAUX CRA

En cliquant sur le lien ci dessous, vous retrouverez le dernier PV de la CRA;

https://lbfc.fff.fr/wp-content/uploads/sites/11/bsk-pdf-manager/86d19d0da294148b72f8c70cf8290459.pdf

AVOIR RAISON AVEC ... Gilbert Cesbron

Eclats de voix : expression juste, car plus on parle plus on risque de blesser. Le sourire et le regard sont les deux gardiens de la parole.

Journal sans date