



## **TECHNIQUES et RAPPELS UTILES de la CRA**

Numéro 118 / Mardi 19 Mars 2019

### **ALERTE DE LA CRA**

La Commission rappelle formellement la nécessité de contrôler les licences et l'identité des joueurs avant le match, y compris si les équipes souhaitent renoncer à cette vérification.

Cela n'est pas une option, mais bien une obligation.

### **ALERTE DES OBSERVATEURS - LES GARDIEN CAPITAINES**

Plusieurs observateurs signalent la faveur accordée aux gardiens qui se déplacent, parfois loin de leur surface de réparation, pour contester avec virulence les décisions de l'arbitre.

Or le règlement régional impose un carton blanc.

Le statut de capitaine ne doit pas protéger d'une sanction disciplinaire, ni celui de gardien d'une exclusion de 10 min.

Si le comportement préalable du gardien le permet ou le nécessite, l'arbitre le préviendra qu'un tel déplacement le condamnera à l'exclusion temporaire prévue.

Cette prévention le dissuadera peut-être, et rendra en tout cas la décision évidente.

## **CONNAISSANCE DU JEU - LES GESTES D'OPPOSITION**

Un joueur qui se jette au sol dans le but de contrer le ballon utilise automatiquement un bras pour assurer sa glissade.

Ce geste est naturel.

La seule volonté du joueur est d'amortir sa chute.

Si le ballon touche ensuite ce bras, le contact ne constitue pas une faute de main.

Par contre, un défenseur qui saute en écartant clairement le(s) bras prend le risque d'un éventuel contact.

Il s'octroie un avantage abusif en augmentant la surface de son corps. S'il touche le ballon, il établit une faute de main.

## **CONNAISSANCE DE SOI - LA PASTA PARTY**

La veille de l'épreuve ou du match, les sportifs font un repas constitué d'une grosse portion de pâtes.

Celles-ci permettent de compléter les réserves de glycogène utiles à la production d'énergie lors d'un effort prolongé.

Le dernier repas léger est fait plus de trois heures avant l'effort. Il contient des féculents faciles à digérer, comme le riz.

Pendant le match (mi-temps), une boisson isotonique, dont la concentration en glucides et en sels minéraux est proche de celle du sang, garantit un apport facilement et rapidement absorbé.

Ce type de boisson permet aussi de reconstituer les réserves juste après l'effort.

## CONNAISSANCE DES LOIS - FAUTES TECHNIQUES



Une faute technique se définit par une méconnaissance et une mauvaise interprétation des lois.

Mais toutes les erreurs de ce type ne constituent pas des catastrophes.

Par exemple, remplacer l'exclusion temporaire légitime par un avertissement après des contestations, ou accorder un penalty pour un jeu dangereux sans contact sont des erreurs cruciales.

Par contre, laisser jouer après que le ballon d'un « 6 m » n'a pas quitté la surface de réparation revient certes à ignorer la loi 16, mais quand aucun adversaire ne se trouve à proximité, l'incidence sur le match est faible.

Si l'arbitre a, le reste du temps, bien analysé les duels, prévenu les conflits, sanctionné les comportements inappropriés, sa faute technique mérite d'être mise en perspective et ne fonde pas une incompétence absolue.

### RAPPEL

Des formations initiales à l'arbitrage sont programmées, à **Grandvillars** du **20 au 22 avril**, à **Autun** du **26 au 28 avril 2019**.

### AVOIR RAISON AVEC ... Winston Churchill

En avalant les méchantes paroles qu'on ne profère pas, on ne s'est jamais abîmé l'estomac.