

Règlement Intérieur de la CDA

ANNEXE 1 : Modalités relatives au déroulement des tests physiques des arbitres de District

TEST PHYSIQUE ARBITRE : CENTRAL - ASSISTANT - FUTSAL

Préambule

Un arbitre central parcourt en moyenne entre 9 et 13 km et un assistant entre 6 et 8km et pour le Futsal entre 3 et 5km soit autant que les joueurs de champ. Les arbitres du District de Provence de Football doivent effectuer les tests physiques retenus et réaliser les performances exigées en distance et en temps pour pouvoir officier au niveau District dans leur catégorie respective. Les tests sont réalisés dans le cadre des stages et/ou de rassemblements d'arbitres spécifiques organisés par la CDA Provence (Commission Départementale de l'Arbitrage) sur convocation et sous réserve d'éligibilité (santé, suspension, etc...). Ces tests se déroulent sous le contrôle de du Responsable de la CDA ou de son représentant délégué.

En tout état de cause, les tests physiques – temps et distances – peuvent être révisables chaque saison afin de se mettre à niveau des exigences de la compétition. Ces modifications seront portées à la connaissance des arbitres concernés dans un délai suffisant pour leur permettre une préparation physique adaptée.

Dans le cadre de la politique de détection et de promotion des arbitres pour la Ligue et sur proposition, la CDA peut promouvoir, en cours de saison, un arbitre dans la catégorie directement supérieure. La promotion d'un arbitre en cours de saison ne sera définitive qu'à la condition qu'il réussisse les tests physiques de début de saison des arbitres de sa nouvelle catégorie, et ce, dans les conditions telles que définies de la présente Annexe du règlement intérieur.

La CDA, se réserve le droit d'adapter les tests physiques en fonction des nécessités de la Ligue. A ce titre, il est précisé que les TESTS définis ci-après, sont considérés comme tests officiels et obligatoires au sens de la présente Annexe. Les tests obligatoires sélectionnés devant être réalisés en deux phases (rentrée été – août & mi-saison hivernaux - janvier) par les arbitres sont les suivants :

Détail des Epreuves

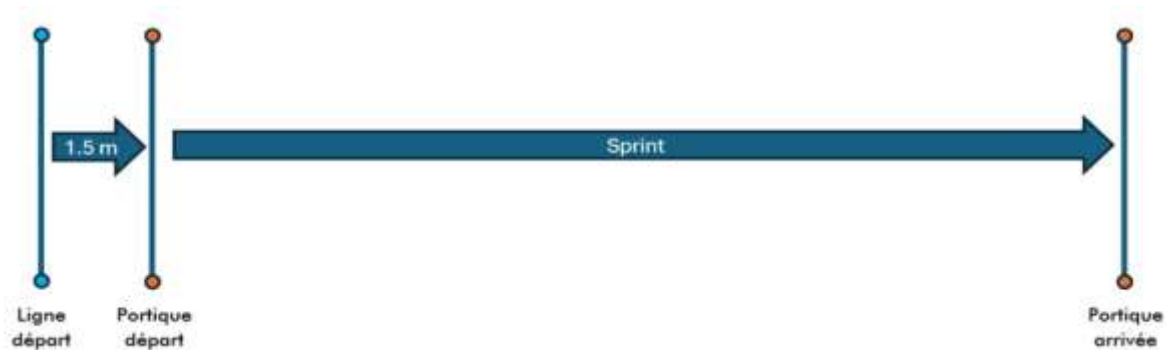
- Test 1 : Capacité de vitesse en sprints.
- Test 2 : TAISA (Test Aérobic Intermittent Spécific Arbitre)
- Test 3 : SDS (Test Simple Double Simple)
- Test 4 : FRACTIONNE (Test de fractionné pour l'endurance des arbitres centraux)

TEST 1 - CAPACITE DE VITESSE EN SPRINTS

Procédure :

- Des portiques de chronométrage électronique (cellules photoélectriques) doivent être utilisés pour chronométrer les sprints. Les portiques de chronométrage doivent être positionnés à une hauteur maximale de 100 cm. Faute de portiques de chronométrage, les temps des sprints devront être pris par un instructeur physique expérimenté muni d'un chronomètre manuel.
- Le portique de départ doit être placé à 0 m et le portique d'arrivée à 40 m. La ligne de départ doit être tracée 1,5 m avant le portique de départ.
- Les arbitres doivent s'aligner au départ avec le pied avant sur la ligne de départ.

- Les arbitres ont droit à 90 secondes de récupération maximum entre chacun de leurs deux sprints de 40 m. Pendant la phase de récupération, les arbitres doivent regagner le départ en marchant.
- Si un arbitre chute ou trébuche, il se voit accorder un essai supplémentaire (1 essai = 1x40 m). Si un arbitre échoue sur l'un de ses deux essais, il se voit accorder un troisième essai immédiatement après le deuxième.
- Si un arbitre échoue sur trois de ses quatre essais, il n'a pas réussi le test.
- Si l'enregistrement du temps de passage d'un arbitre n'a pu se faire pour des raisons de défaillance du matériel d'enregistrement, le passage concerné est considéré comme satisfaisant à la vitesse exigée par le présent règlement intérieur.



Distance et temps de référence :

Sprint	Distance	Sprint	Temps	Centraux	
Centraux	40 m	Assistants		D1	= < 6.70"
Assistants	30 m	D1	= < 5.30"	D2	= < 6.80"
Futsal	20 m	D2	= < 5.40"	D3 / D4	= < 6.90"
Beach soccer	20 m	D3 / D4	= < 5.50"	D5 / JAD	= < 6.70"
				Féminines	= < 7.00"
				Futsal	= < 3.70"

TEST 2 - TAISA (Test Aérobic Intermitte Spécific Arbitre)

Procédure :

Ce test consiste à courir un nombre de répétitions données sur une distance comprise entre 60m et 70m en 15 secondes entrecoupées de récupérations de 22 secondes. Le nombre de répétitions ainsi que la distance à parcourir dépendent de la catégorie de l'arbitre.

- Des observateurs sont positionnés à proximité des zones de départ et d'arrivée pour s'assurer de la régularité du test.
- Les plots matérialisant les lignes de départ et d'arrivée doivent être installés comme dans le schéma ci-dessous. La distance entre chaque plot varie en fonction du niveau du test.
- Les arbitres doivent prendre le départ debout et partir du premier plot (ou de la ligne matérialisant le point de départ) sans élan après le BIP sonore (ou coup de sifflet). Ils doivent parcourir la distance entre les deux plots (ou lignes) dans le temps défini par le niveau du test.
- Au BIP de fin de chaque répétition, l'arbitre doit avoir franchi, ou, avoir au moins un pied sur la ligne matérialisée par les plots (ou lignes). Une marge de tolérance est matérialisée par une première ligne de plots (ou lignes), l'arbitre décélère, marche, fait demi-tour et se replace au niveau de la ligne d'arrivée qu'il vient de franchir. Cette ligne d'arrivée devient son nouveau point de départ, tandis que le point de

départ initial devient la nouvelle ligne d'arrivée. L'arbitre réalise alors une nouvelle course jusqu'à la nouvelle ligne d'arrivée dans les conditions définies au point 2. Le nombre de courses devant être ainsi réalisées sont déterminées par le niveau du test.

- L'arbitre doit se replacer au niveau de la 1^{ère} ligne avant de repartir au BIP lui indiquant une nouvelle séquence.
- Si, au BIP, un arbitre ne pose pas au moins le pied sur la ligne, un avertissement lui sera clairement signifié (carton jaune).
- S'il ne réussit pas à poser un pied à temps sur la ligne pour la 5^{ème} fois, il sera arrêté et son test ne sera pas validé (carton rouge).
- Il devra se re présenter à la date suivante. La CDA se réservant le droit, selon le cas, de permettre à l'arbitre de réessayer le jour même si une autre série est prévue.

Equipement de chronométrage :

Le chronométrage et les passages sont assurés par une bande son. En cas de défaillance, les Membres de la CDA effectueront le test au moyen d'un chronomètre et d'un sifflet.

Possibilité de faire passer plusieurs catégories en même temps.

Distance et temps de référence :

Centraux	Temps	Distance	Répétitions	Total parcouru
D1 - D2	15"/22"	70m	30	2 100m
D3 - D4- D5	15"/22"	65m	30	1 950m
Féminines	15"/22"	60m	25	1 500m
+50 non classés*	15"/22"	60m	25	1 500m
JAD + 16 ans*	15"/22"	70m	30	2 100m
JAD - 16 ans*	15"/22"	70m	25	1 750m
Candidats Ligue	15"/22"	70m	30	2 100m
Assistants				
D1 - D2	15"/22"	65m	25	1 625m
D3	15"/22"	60m	25	1 500m

* Age au 1er juillet de la saison en cours



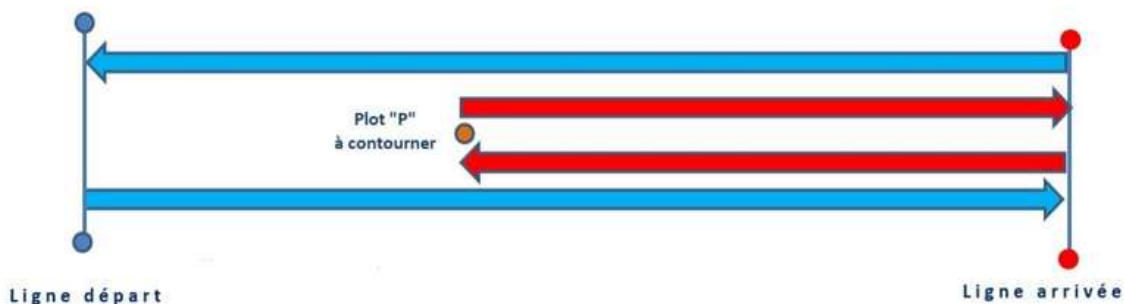
TEST 3 – TEST SIMPLE DOUBLE SIMPLE (SDS)

Procédure :

- Deux plots doivent être installés de manière à former une ligne de départ. Deux autres plots doivent être installés de manière à former une ligne d'arrivée, parallèle à la ligne de départ et séparée de celle-ci d'une distance variable selon les catégories et détaillée dans le tableau ci-dessous.
- Un plot « P » est également positionné dans l'axe du couloir formé entre les lignes de départ et d'arrivée, à une distance déterminée de la ligne d'arrivée, variable selon les catégories et détaillée dans le tableau ci-dessous.

Catégories AC (Centraux) AA (Assistants)	Distance entre la ligne de départ et la ligne d'arrivée	Distance entre le plot « P » et la ligne d'arrivée	Total parcouru
AC D1 - D2	50m	30	1 920m
AC D3 - D4- D5	47m	27	1 776m
AC Féminines	45m	25	1 680m
AC +50 non classés*	45m	25	1 680m
AC JAD + 16 ans*	50m	30	1 920m
AC JAD - 16 ans*	47m	27	1 776m
AC Candidats Ligue	50m	30	1 920m
AA D1 - D2 - D3	47m	27	1 776m
AA D3	45m	25	1 680m

* Age au 1er juillet de la saison en cours



- Les arbitres doivent réaliser la séquence suivante au rythme dicté par le fichier audio. En cas de défaillance, les Membres de la CDA effectueront le test au moyen d'un chronomètre et d'un sifflet.

Un bloc est constitué des étapes suivantes :

- **A.** Parcourir la totalité de la distance entre la ligne de départ et la ligne d'arrivée en **14 secondes maximum**, stopper sa course, se retourner et récupérer durant **8 secondes**.
- **B.** Parcourir la totalité de la distance aller/retour entre la ligne d'arrivée et le plot « P », en contournant celui-ci, en **18 secondes maximum**, stopper sa course, se retourner et récupérer durant **8 secondes**.
- **C.** Parcourir la totalité de la distance entre la ligne d'arrivée et la ligne de départ en **14 secondes maximum**, stopper sa course, se retourner et récupérer durant **30 secondes**.

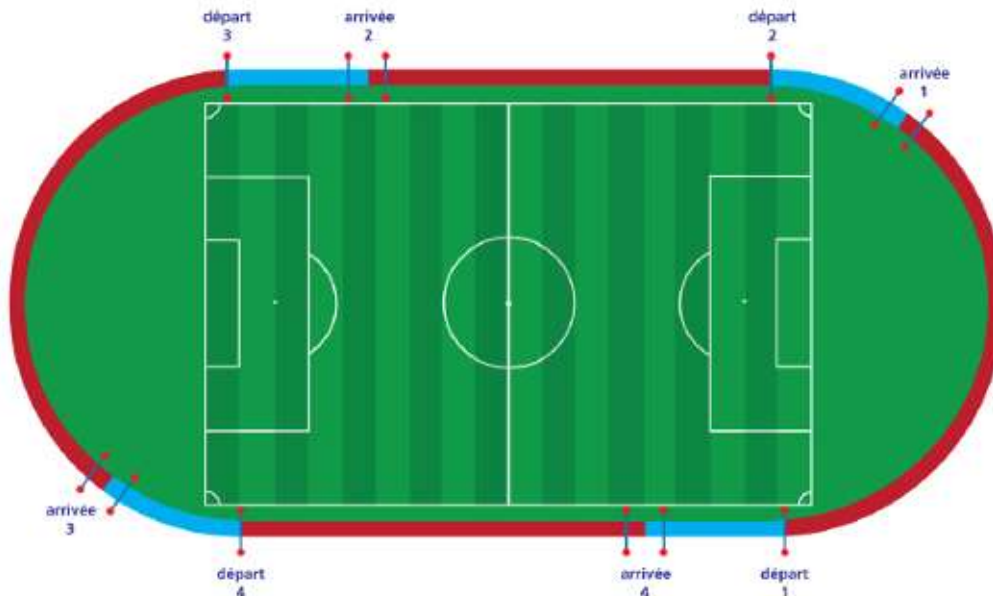
- **D. Répéter ces 3 courses 4 fois.**
- Chaque arbitre doit réaliser **3 blocs** entrecoupés de **1 minute 30 secondes** de récupération entre chacun de ces blocs en respectant les temps et distances imposés pour réussir le test.
- Le fichier audio du S.D.S (High Intensity Interval Test) avec récupération dicte le rythme des courses et la durée de chaque temps de repos. Les arbitres doivent tenir le rythme imposé par le fichier audio jusqu'à atteindre le niveau requis. Ainsi ils doivent répéter 3 blocs de 4 répétitions, entrecoupés de 1 minute 30 secondes de récupération entre chacun de ces blocs.
- Les arbitres prennent le départ debout, avec le pied avant sur la ligne de départ. Les arbitres doivent toucher la ligne d'arrivée avec un pied. Si un arbitre part avant le signal ou ne pose pas un pied sur la ligne d'arrivée ou ne revient pas à la ligne de départ dans le temps imparti, il reçoit un avertissement clair matérialisé par un carton jaune par le Directeur de test. Si un arbitre part avant le signal ou ne pose pas un pied sur la ligne d'arrivée ou ne revient pas à la ligne de départ une 3^{ème} fois dans le temps imparti, il est éliminé du test par le Directeur du Test.
- En tout état de cause, un arbitre ne réalisant pas la totalité de la distance concernée par le palier à atteindre sera éliminé et considéré comme n'ayant pas réussi le test.

TEST 4 – FRACTIONNES

- Les arbitres doivent réaliser 40 courses de 75 m entrecoupées de séquences de marche de 25 m. Cela équivaut à 4 000 m, soit 10 tours d'une piste d'athlétisme de 400 m. Le rythme est dicté par le fichier audio et les temps de référence sont établis en fonction de la catégorie de l'arbitre. Faute de fichier audio, un instructeur physique expérimenté utilisera un chronomètre et un sifflet.
- Les arbitres doivent prendre le départ debout. Ils ne doivent pas partir avant le signal. Afin de veiller à ce que les arbitres ne partent pas avant le signal, des assistants du responsable de test doivent être placés à chaque ligne de départ afin de contrôler le départ. Un drapeau peut être utilisé pour bloquer le couloir jusqu'à ce que le sifflet retentisse. Le drapeau doit être baissé au coup de sifflet, signalant aux arbitres qu'ils peuvent démarrer leur course.
- À la fin de chaque course, chaque arbitre doit pénétrer dans la « zone de marche » avant le signal. La zone de marche est délimitée par des lignes tracées 1,5 m avant et 1,5 m après la ligne de 75 m.
- Si un arbitre ne pose pas un pied dans la zone de marche à temps ou part avant le signal, il reçoit un avertissement matérialisé par un carton jaune. Si un arbitre ne parvient pas à poser un pied dans la zone de marche à temps ou part avant le signal pour la 4^{ème} fois, il est arrêté par le responsable de test et informé qu'il a échoué.

Temps de référence :

- Arbitre masculin : chaque séquence de course de 75 m parcourue en 20 secondes maximum et chaque séquence de marche de 25 m parcourue en 22 secondes maximum
- Arbitre Féminine : chaque séquence de course de 75 m parcourue en 24 secondes maximum et chaque séquence de marche de 25 m parcourue en 26 secondes maximum.



OBLIGATIONS / REUSSITES / ECHECS

Modalités particulières pour toutes les catégories.

Un arbitre, seul candidat aux épreuves, peut se faire accompagner par un autre ou des arbitres en activité uniquement, sur demande faite à la Commission Départementale de l'Arbitrage. Dans les autres cas, il est exclu qu'un participant se fasse accompagner par quelqu'un d'extérieur à la série en cours.

Les arbitres sont déclarés reçus à l'épreuve des tests physiques lorsque le test sélectionné est réalisé et réussit conformément aux exigences imposées par leur catégorie.

Les arbitres sont en revanche déclarés en échec lorsqu'un test débuté n'aboutit pas à une réussite, quelle qu'en soit la cause. Il devra alors effectuer à nouveau le test au cours d'une série suivante, si la CDA l'y autorise ou à une séance de rattrapage suivante. Dans tous les cas, la CDA pourra le rétrograder en division inférieure en fin de saison.

Tout arbitre victime de blessure pendant un test physique organisé par la CDA est considéré comme étant en situation d'échec et a l'obligation de faire constater sa blessure par le référent de la CDA présent au jour des tests et fournir un certificat médical par son médecin personnel.

La CDA se réserve le droit de considérer qu'un arbitre aura réussi les tests physiques exigés au sens du présent RI dans le cas où il ferait l'objet d'une mutation et aurait donc été dans l'impossibilité de se présenter aux tests prévus. Dans ce cas, l'arbitre fournira une attestation de son ancienne CDA où aurait validé les tests physiques reconnus par la CDA Provence.

CAS N°1 – test non réalisé (absence non justifiée)

Si un arbitre « classé » ne se présente pas aux tests lors des sessions prévues dans la saison, et ce sans justification, après concertation et selon les besoins, la CDA pourra le rétrograder en division inférieure en fin de saison.

CAS N°2 - test abandonné, blessure, sans réaliser un minima

La CDA se réserve le droit, selon le cas, de permettre à l'arbitre de réessayer le jour même si une autre série est prévue. S'il n'y a pas de série à suivre ou que la CDA n'autorise pas l'arbitre à réessayer, il devra se re présenter à la date suivante.

CAS N°3 - test terminé en réalisant un minima

Dans l'éventualité où un arbitre échoue au test de sa catégorie de référence mais qu'il réussit la distance d'une catégorie inférieure, la CDA pourra, selon les besoins, le désigner dans la catégorie où il a réussi le test physique, en attendant que l'arbitre réussisse le test physique de sa catégorie et la CDA pourra le rétrograder en division inférieure en fin de saison.

CAS N°4 – nouvel échec, test terminé en réalisant un minima

Si à l'issue des sessions organisées, l'arbitre « classé » ne réussit pas le test de référence de sa catégorie, il pourra être intégré dans la catégorie où il aura réussi son test physique, et, selon les besoins, la CDA pourra également le rétrograder en division inférieure en fin de saison.

CAS N°5 – Arbitres non classés ou non « rétrogradables »

Concernant les arbitres « non classés » ou « non rétrogradables » du fait de leur catégorie, opérants principalement dans les compétitions de jeunes, animation ou loisirs. La CDA, après concertation, se réservera la possibilité de voir si l'arbitre peut officier, ainsi que la ou les catégories et niveaux où il pourrait être désigné afin de ne pas perdre la connexion avec la compétition et l'encourager à se mettre à niveau et être fin prêt pour les dates de tests suivantes.