

Directives pour les tests physique des arbitres et assistants des ligues inférieures

1. Buts et objectifs

Introduction

Afin de simplifier les choses, nous utiliserons dans ce document uniquement des termes masculins pour se référer aux arbitres (ARB), aux assistants (AA) et aux participants. Toutefois, ces directives s'appliquent aussi bien aux hommes qu'aux femmes.

Ce document sert de ligne directrice lors des tests de condition physique (KO Test) pour les ARB de 2ème ligue Inter, de 2ème et 3ème ligues régionales ainsi que pour les AA de 2ème ligue Inter et 2ème ligue régionale. En ce qui concerne les ARB et AA de 2ème ligue Inter faisant partie du groupe Talent de l'ASF, il existe des dispositions particulières, valables également pour le test d'entrée.

2. Test de condition physique

Afin d'appliquer une discipline que l'on pourrait nommer « persévérance dans les sprints », le test physique se déroule de la manière suivante : 20 fois 150 mètres de course/ 50 mètres de récupération (marche). Le test doit bien entendu être organisé sur une piste d'athlétisme (400 mètres de piste).

3. Limites

Limites pour les ARB de 2ème ligue Inter et 2ème ligue régionale:

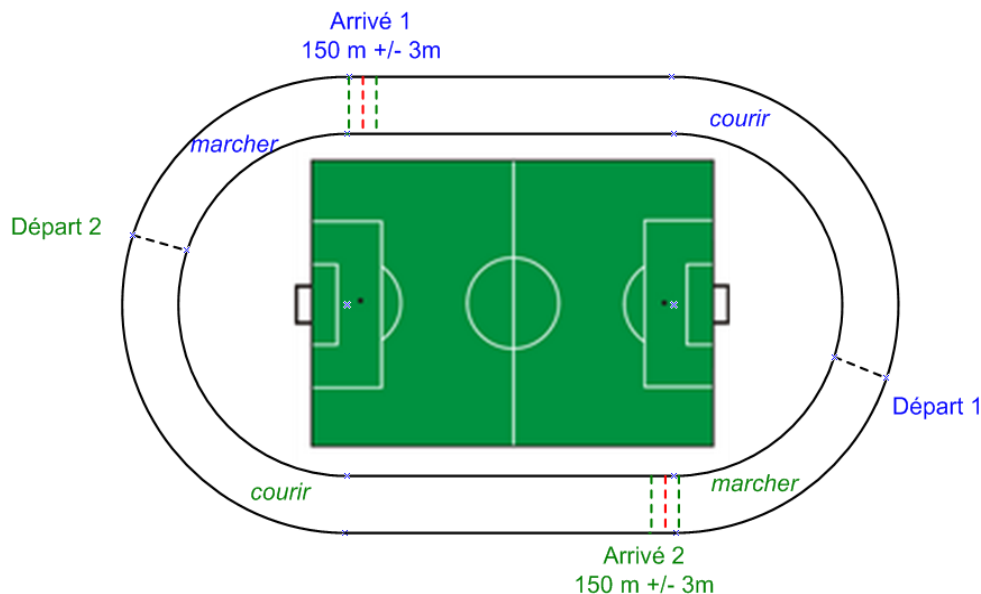
- 150 mètres de course en 35 secondes
- 50 mètres de récupération (marche) en 35 secondes

Limites pour les ARB de 3ème ligue régionale et les AA :

- 150 mètres de course en 35 secondes
- 50 mètres de récupération (marche) en 40 secondes

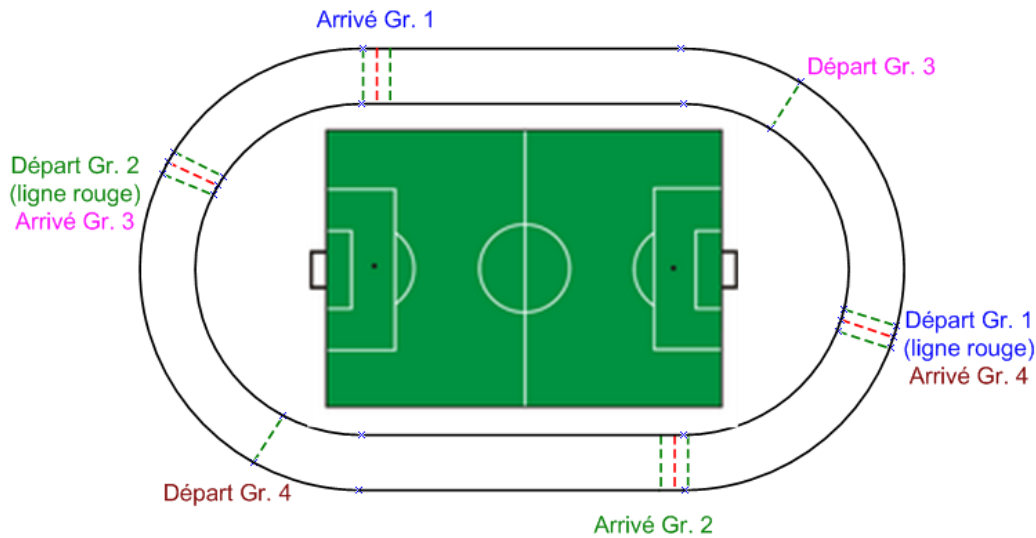
4. Organisation et variantes en 2 ou 4 groupes

4.1 Variante avec 2 groupes



Graphique 1 : variante avec 2 groupes

4.2 Variante avec 4 groupes



Graphique 2 : variante avec 4 groupes

4.3 Grandeur des groupes

Le nombre de participants maximum par groupe est de 8 personnes, et cela indépendamment du nombre de groupes. Donc, si l'on prend la variante avec 2 groupes, il y aura maximum 16 participants lors de la même course. Si l'on prend la variante avec 4 groupes, il y aura au maximum 32 participants simultanément.

4.4 Outils

Si l'installation sportive est équipée d'un haut-parleur, celui-ci peut être utilisé lors du test. Il existe différents formats de fichier électronique disponibles (par exemple MP3) qui peuvent être combinés avec le haut-parleur lors du test. Bien entendu, le responsable de l'installation sonore peut également se servir d'un sifflet et d'un chronomètre. Les personnes auxiliaires se placent sur la ligne des différents départs avec un drapeau afin de signaler les éventuels faux-départs.

4.5 Instructeurs et personnes auxiliaires

Le responsable de l'installation sonore (ou du sifflet/chronomètre) doit être un instructeur. Les personnes auxiliaires qui se placent aux points de départ et d'arrivée doivent être si possible des instructeurs également. Lors de la variante avec 2 groupes, le point de départ 1 et l'arrivée 2, ainsi que le point de départ 2 et l'arrivée 1 peuvent éventuellement surveillés par la même personne. Cette possibilité n'est plus envisageable lors de la variante avec 4 groupes : pour cette variante, 7 personnes auxiliaires sont nécessaires.

4.6 Procédure

Au premier coup de sifflet, les participants doivent couvrir les 150 premiers mètres dans la limite du temps imparti. Chaque participant doit se trouver dans la zone d'arrivée (+/- 3 mètres) lorsque retentit le signal sonore. Ils ne doivent toutefois pas dépasser cette ligne. Afin d'aider les participants, un premier signal sonore retentit 10 secondes avant la fin du temps réglementaire, puis un double coup de sifflet est donné 5 secondes avant la fin, et finalement, un dernier signal sonore est émis lorsque le temps accordé est écoulé. Les participants ont maintenant 50 mètres de récupération (selon les limites du temps qui leur est accordé suivant leur catégorie). Ils ne doivent toutefois pas franchir la ligne de départ suivante avant le coup de sifflet ! Afin de mieux se préparer au départ suivant, la même procédure est appliquée (10 secondes – signal – 5 secondes – signal). Les participants effectuent donc une boucle, qui doit être répétée 10 fois.

5. Réussite du test physique

Les participants ont droit à un seul „échec“. C'est-à-dire qu'il leur est permis une seule fois de ne pas avoir au moins un pied dans la zone d'arrivée après le signal sonore. Chaque personne auxiliaire située dans la zone d'arrivée note les noms des participants qui ne remplissent pas les conditions de réussite. Le participant concerné doit également être informé en cas « d'échec » afin qu'il puisse lui-même avoir un contrôle sur la suite de sa course. A la fin de chaque course, ces notes seront récoltées et contrôlées par le chef de cours.