



# MANUEL DE PRÉPARATION PHYSIQUE POUR LES ARBITRES DE BASKETBALL

Publié en juillet 2020  
Version 5.0

Le contenu ne peut pas être modifié et présenté avec le logo de la FIBA, sans l'autorisation écrite de FIBA Referee Operations.

Ce document est une traduction du "Physical Training Manual" des arbitres de la FIBA en français, la version originale de la FIBA étant en anglais. En cas de divergence entre les deux versions, le document original en anglais est celui qui prévaut.

Tout au long de cette publication, toutes les références faites à un joueur, entraîneur, arbitre, etc, au genre masculin s'appliquent également au genre féminin. Cela a été fait uniquement pour des raisons pratiques.

Juillet 2020,  
Tous droits réservés.

---

**FIBA - International Basketball Federation**

5 Route Suisse, PO Box 29  
1295 Mies Switzerland  
[fiba.basketball](http://fiba.basketball)  
Tel: +41 22 545 00 00  
Fax: +41 22 545 00 99

---

Ce document a été créé par FIBA Referee Operations.

Si vous identifiez une erreur ou une anomalie dans ce document, veuillez en informer FIBA Referee Operations à [refereeing@fiba.basketball](mailto:refereeing@fiba.basketball)

Cher arbitre,

Un des objectifs de ce manuel est de vous fournir tous les outils pour vous aider à améliorer vos performances physiques. Il sert à savoir et comprendre quelles sont les exigences relatives à un match/une compétition officiel(l)e de la FIBA, et comment vous y préparer. Pour plus d'informations à ce sujet, nous vous invitons à consulter le document «L'arbitre de basketball - Exigences physiques et profil».

Les différentes sections du manuel abordent la plupart des sujets nécessaires pour que les arbitres atteignent leur meilleure performance possible sur le terrain.

Les informations données sont des lignes directrices et peuvent varier en fonction de votre situation personnelle, des installations et des équipements disponibles. Dans ce manuel, nous avons essayé de couvrir la plupart des différents scénarios que vous pouvez rencontrer en essayant de vous apporter des solutions.

N'hésitez pas à nous contacter ([referees.fitness@fiba.basketball](mailto:referees.fitness@fiba.basketball)) si vous avez des questions ou des commentaires.

Sportivement vôtre,

**Alejandro Vaquera**

Coordinateur FIBA pour la préparation physique des arbitres



## TABLE DES MATIÈRES

TERMINOLOGIE ET SYMBOLES.....	4
ENTRAÎNEMENTS SELON VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE.....	6
EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT .....	7
PÉRIODES D'ENTRAÎNEMENT.....	33
PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT.....	41
PRÉVENTION DES BLESSURES.....	42
AUTRES ASPECTS DE L'ENTRAÎNEMENT .....	45

# TERMINOLOGIE ET SYMBOLES

Cette section définit la terminologie et les icônes interactives (symboles) utilisées dans ce manuel de préparation physique.

<b>Entraînement</b>	C'est une séance qui nécessite un engagement de temps et qui peut être n'importe quel type d'entraînement (musculation, aérobie et/ou entraînement avec des poids).
<b>Intensité</b>	C'est le niveau d'effort lors les différentes séances d'entraînement. Nous pouvons parler d'intensité facile, moyenne, difficile et maximale en fonction du % de cet effort. L'intensité facile sera comprise entre 50-60%, l'intensité moyenne sera d'environ 60-80%, difficile entre 80-90% et maximale entre 90-100%.
<b>Charge d'entraînement</b>	C'est la combinaison entre la qualité (intensité) et la quantité. En fonction du moment de la saison, elle dépendra de la nécessité de se concentrer davantage sur un élément pour obtenir un bénéfice spécifique.
<b>Récupération</b>	Le temps de repos entre les exercices et les répétitions. Habituellement, il est indiqué en minutes ou secondes. Récupération complète : Votre fréquence cardiaque est revenue à la normale et vous êtes prêt pour la prochaine répétition ou exercice. Récupération incomplète : Votre fréquence cardiaque n'est pas revenue à la normale avant votre prochaine répétition ou exercice.
<b>Repos</b>	Pas d'entraînement. Le repos peut être complet (pas d'entraînement) ou peut également être actif (activité intensive modérée pour maintenir le niveau physique).
<b>Répétitions</b>	Nombre de fois que vous répétez un exercice.
<b>Capacités aérobies et anaérobies</b>	Lorsque nous travaillons sur l'endurance, nous pouvons parler de deux capacités. Tout d'abord l'endurance anaérobie pour être en mesure de multiplier les sprints pendant tout un match et l'endurance aérobie pour maintenir la récupération pendant le match et faire des sprints répétés. Les deux sont cruciales pour votre performance physique pendant les matches.
<b>Entraînements d'endurance</b>	Exercices de course pour augmenter vos niveaux aérobies et anaérobies. L'entraînement peut être réalisé grâce à différents exercices tels que : *course, *fartlek, *RSA. (* Veuillez consulter la section <i>Exemples d'entraînement</i> ).
<b>Entraînements de vitesse</b>	Les exercices qui vous aideront à être plus rapide durant le match sont les séances d'entraînement de vitesse. Vous pouvez travailler vos sprints avec récupération complète (*Sprints) ou avec récupération incomplète (*Capacité de répéter les sprints). (* Veuillez consulter la section <i>Exemples d'entraînement</i> ).

## Entraînement de musculation

Ce sont des exercices qui comprennent des activités avec poids. Les exercices de musculation peuvent améliorer la performance globale et aider à prévenir les blessures.

- Séances générales d'entraînement de musculation : à faire dans une salle de fitness ou dans une chambre d'hôtel en utilisant votre poids de corps.
- Bandes élastiques : Exercices avec des bandes élastiques qui font travailler différents groupes musculaires.
- Musculation : Utilisation de poids libres et de machines pour développer la force musculaire.
- Sangles de suspension (TRX) : Permet de faire travailler tout le corps et tous les groupes musculaires.

## Entraînement Oregon

Séance d'entraînement complète qui comprend vitesse, musculation et endurance. Un mélange de sprints, d'exercices de musculation (sit-ups, pompes) et d'endurance.

## Etirements

Ce sont des exercices pour étirer vos muscles avant ou après une séance d'entraînement ou un match.  
Étirement dynamique : c'est une forme d'étirement bénéfique dans les sports qui utilisent l'impulsion de l'étirement statique-actif.  
Étirement statique : Il est utilisé pour étirer les muscles pendant que le corps est au repos.

## HIIT

Cet entraînement par intervalles de haute intensité (HIIT) est une forme d'entraînement par intervalles, caractérisé par l'exécution d'exercices intenses alternés avec des exercices de repos passifs ou actifs de faible intensité.

Document d'étude approfondie téléchargeable

ADV

[>> Lien externe](#)

Matériel vidéo téléchargeable

VID

[>> Lien externe](#)

Matériel externe téléchargeable

EXT

[>> Lien externe](#)

# ENTRAÎNEMENTS SELON VOTRE FREQUENCE CARDIAQUE

La fréquence cardiaque (FC) est l'une des façons les plus faciles et les plus courantes de contrôler le processus d'entraînement (normalement à l'aide d'un moniteur de fréquence cardiaque).

La fréquence cardiaque vous guidera à travers vos séances d'entraînement suivant l'intensité que vous avez à atteindre lors des différents exercices.

La chose la plus importante est d'atteindre votre FC Max (fréquence cardiaque maximale). La FC Max est la fréquence cardiaque la plus élevée qu'une personne peut atteindre sans problèmes et selon l'âge. La façon la plus précise de mesurer la FC Max est de procéder à un test sous-maximal à l'aide d'un moniteur de fréquence cardiaque. Par exemple, faites le test physique de la FIBA jusqu'à ce que vous ne puissiez plus maintenir la vitesse du test. En outre, vous pouvez estimer votre FC max théorique en utilisant cette formule : 220 - votre âge. C'est toujours beaucoup mieux si vous avez la possibilité de l'obtenir avec un test sous-maximal, mais au moins vous pourrez avoir une idée de votre FC max avec le test théorique. Ce sera l'indicateur (%) de l'intensité des différentes séances d'entraînement.

Vous pouvez voir dans le tableau ci-dessous que les différents effets physiologiques dépendent de l'intensité de la séance d'entraînement.

- Par exemple : si vous devez courir 25' à intensité moyenne, cela signifie que votre fréquence cardiaque doit être entre 60-80% de votre FC Max.
- Si votre FC Max est de 185, l'intensité de cette session d'entraînement doit se situer entre 110-150 bpm (battements par minute)
- Lors d'une séance d'entraînement matinale, l'intensité de la course devrait être facile (50-60% de la FC Max) et devrait être entre 90-110 bpm.

Exemples de l'intensité dans les différentes séances d'entraînement :

- Un entraînement de type jogging sera d'intensité FACILE (50-60%)
- Un entraînement de type course sera d'intensité MOYENNE (60-80%) ou d'intensité DIFFICILE (80-90%)
- L'entraînement de type Fartlek sera d'intensité MOYENNE à DIFFICILE lors des différents changements de vitesse
- Les séances d'entraînement de vitesse et de RSA se feront entre l'intensité DIFFICILE et MAXIMUM

## ZONES D'ENTRAÎNEMENT DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

**90-100% FC Max (MAXIMUM)**

## EFFETS PHYSIOLOGIQUES

**AUGMENTE LA VITESSE MAXIMALE DE SPRINT**

**80-90% FC Max (DIFFICILE)**

**AUGMENTE L'ENDURANCE ANAÉROBIE AMÉLIORE L'ENDURANCE AU SPRINT**

**60-80% FC Max (MOYEN)**

**AUGMENTE L'ENDURANCE AÉROBIE**

**50-60% FC Max (FACILE)**

**CRÉE UNE BASE AÉROBIE ET AIDE À LA RÉCUPÉRATION**



# EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT

## COURSE

Faire un jogging à intensité facile (environ 60% d'intensité) signifie que vous pouvez courir et parler en même temps.

Courir, c'est que lorsque vous atteignez une fréquence cardiaque à 60-70% de votre intensité maximale.

### Course : Exemple d'entraînement

Une course de 30' peut être effectuée de deux façons :

3 séries de 10'

Ou

30' d'affilée.

Les bénéfices physiologiques sont les mêmes.



## FARTLEK

C'est un programme d'entraînement qui consiste à courir à 2 vitesses différentes, une lente (60-70% de votre intensité maximale) et une plus rapide (80-90% de votre intensité maximale). La séance doit comprendre un échauffement (10-15 minutes) et un retour au calme (5-10 minutes) à la fin de l'entraînement.

### Fartlek : Exemple d'entraînement

1. Échauffement : 12 minutes
2. Course rapide : 1 minute
3. Course lente (récupération) : 2 minutes
4. Course rapide : 2 minutes
5. Course lente (récupération) : 1 minute
6. Course rapide : 1 minute
7. Course lente (récupération) : 2 minutes
8. Course rapide : 1 minute
9. Retour au calme : 7 minutes



## VITESSE

La clé dans les séances d'entraînement de vitesse est la qualité de votre vitesse. Les distances doivent être plus grandes (60-100 m) que les dimensions d'un terrain de basketball.

La récupération du corps doit être COMPLÈTE avant la prochaine répétition. Il est également important de s'étirer avant et après chaque séance d'entraînement.

Il y a un type de sprint qui peut rendre votre entraînement de vitesse encore plus spécifique - les sprints sans regarder devant vous.

Les sprints sans regarder devant vous simulent un vrai sprint d'un arbitre de basketball, lorsque l'arbitre sprints mais regarde sur le côté (le terrain). Parfois, il est utile d'ajouter ce type de sprint pour simuler ce qui se passe vraiment dans un match. Pensez parfois à sprinter aussi avec le sifflet dans votre bouche. Cela peut sembler bizarre, mais c'est ce que vous faites lorsque vous arbitrez un match.

### Vitesse : Exemple d'entraînement

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| 1) 15' échauffement     | 6) 3 x 30 m                                     |
| 2) 5' étirements actifs | 7) 4 x 20 m                                     |
| 3) Séries de vitesse    | 8) 5 x 10 m                                     |
| 4) 1 x 50m              | 9) Récupération complète (entre 1 et 2 minutes) |
| 5) 2 x 40m              | 10) 10' retour au calme + étirements            |



VID [>> Vitesse](#)

## RUNNING SPRINT ANAEROBIE (RSA)

Le RSA (Repeated Sprint Ability en anglais) est l'une des clés de notre programme d'entraînement. C'est la capacité de votre corps à récupérer après une courte poussée de vitesse et la capacité d'effectuer des sprints ultérieurs.

Vous devez être capable de répéter les sprints à la même intensité du début à la fin du match.

La différence entre la vitesse d'entraînement et le RSA est que la récupération n'est pas complète dans l'entraînement RSA.

### RSA : Exemple d'entraînement

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| 1) 10' échauffement     | 6) 5 x 20 m  |
| 2) 5' étirements actifs | 7) 5 x 10 m  |
| 3) Séries RSA           | 8) 5 x 5 m   |
| 4) 5 x 40m              | 9) La période de marche pour revenir correspond au temps de récupération |
| 5) 5 x 30 m             | 10) 10' retour au calme + étirements                                     |



## RSA SPÉCIFIQUE

Comme nous l'avons mentionné précédemment, le RSA (Capacité de répéter des sprints) est la capacité de votre corps à récupérer après une courte poussée de vitesse et la capacité d'effectuer des sprints suivants.

En basketball, il est rare d'effectuer des sprints dans une seule direction, parce que la plupart du temps une équipe intercepte ou récupère le ballon et l'arbitre doit faire demi-tour (étape de puissance) et sprinter dans l'autre direction. En conséquence, vous devez vous entraîner de manière plus spécifique au RSA en le faisant au moins dans 2 directions et en maintenant une récupération incomplète.

### Entraînement spécifique de RSA

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| 1) 10' échauffement          | 6) 5 x 10m x 10m  |
| 2) 5' étirements actifs      | 7) 5 x 5m x 5m  |
| 3) Séries spécifiques de RSA | 8) La récupération est incomplète en marchant jusqu'à l'autre extrémité |
| 4) 5 x 20m x 20m             | 9) 10' de retour au calme + étirements                                  |
| 5) 5 x 15m x 15m             |   |

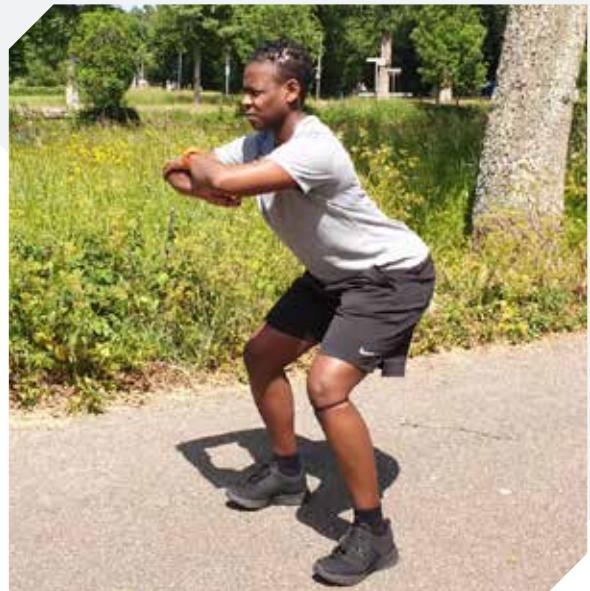


## ENTRAÎNEMENT OREGON

L'entraînement Oregon est une séance d'entraînement COMPLETE, qui comprend vitesse, musculation et endurance. L'entraînement se compose de séries de sprints 10x100 m suivie d'une série d'exercices de musculation sans récupération jusqu'à ce que vous ayez terminé la série de 10 sprints. La récupération entre les séries doit être d'environ 2 minutes.

### Oregon : Exemple d'entraînement

- 1) 10' échauffement
- 2) 20' sprints (2 x 10 x 100m)
- 3) Récupération entre les séries : 2 minutes. Temps des exercices : 20-30"
- 4) Exercices :  
Sit-ups, pompes, jumping jacks, gainage, planche, demi-squats, genoux-poitrine, burpees, fentes, bas du dos
- 5) 5' retour au calme + étirements



VID [>> Oregon](#)

## ENTRAÎNEMENT DE JOUR DE MATCH

L'idée est d'activer votre corps le matin du jour de match afin d'être dans les meilleures dispositions pour le match de l'après-midi.

### Jour de match : Exemple d'entraînement

- 1) Activation (jogging facile): 3'
- 2) Étirements actifs
- 3) Course: 15'
- 4) 5 x 50m - Récupération complète
- 5) Étirements : 5'



## ÉCHAUFFEMENT ET RETOUR AU CALME

Les exercices d'échauffement et de retour au calme sont essentiels dans un programme de préparation physique.



**Échauffement :** Un bon échauffement est nécessaire pour se préparer physiquement et mentalement pour une séance d'entraînement.

Nous pouvons diviser l'échauffement en deux parties : général et spécifique.

**Echauffement général :** le but est d'activer votre corps et de vous préparer physiquement et mentalement pour la séance d'entraînement. Vous ferez des exercices généraux à intensité moyenne, avec des étirements actifs.

**Échauffement spécifique :** le but est de préparer pleinement votre corps pour une séance d'entraînement. L'intensité doit être augmentée et vous devrez faire des exercices spécifiques comme par exemple un power step suivi d'un sprint, changements de direction, etc.

**Retour au calme :** il est aussi important que l'échauffement. Le but est de ramener les muscles à un état détendu. Un bon retour au calme accélère la récupération, prépare votre corps pour la prochaine séance d'entraînement et réduit les blessures. La glace peut aussi être utilisée comme stratégie de récupération juste après votre séance d'entraînement. Un rouleau en mousse ou des étirements statiques sont recommandés quelques heures après une séance d'entraînement intense.

## ENTRAÎNEMENT DE MUSCULATION

Un corps solide et bien préparé est nécessaire pour être prêt à arbitrer au rythme rapide des matches de basketball.

### Exemples d'entraînements de musculation

Musculation générale (cad pompes, tractions et sit-ups)

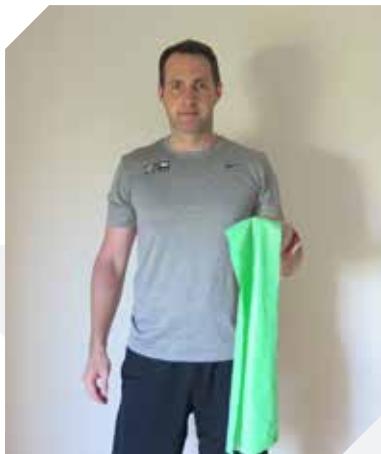
Bandes élastiques

Poids

Sangles de suspension (TRX)

Les séances de musculation peuvent être effectuées avant les sessions de course ou seules n'importe quel autre jour. Nous ne recommandons pas d'effectuer ce type de séance après celle de course en raison d'effets secondaires de fatigue, sauf si c'est la seule opportunité pour la faire.

La musculation peut être faite dans un centre de remise en forme, à la maison, dans une salle de musculation ... ou même dans une chambre d'hôtel pour optimiser le temps libre lorsque vous êtes en déplacement.



#### ***Musculation générale (entraînement de musculation):***

Le but d'une séance d'entraînement de musculation générale est de maintenir un bon tonus musculaire en utilisant votre poids de corps.

Comme vous pouvez le voir sur les photos ci-dessous, vous n'avez pas besoin de beaucoup d'espace et les exercices peuvent être faits dans une chambre d'hôtel (voir les photos pour le nombre de répétitions et de séries).

Il s'agit d'un exemple de circuit pour travailler différents groupes musculaires avec votre poids de corps. Comme toujours, il est important de l'adapter à vous. Il existe plusieurs options de circuits, en utilisant différents exercices, toujours avec votre poids de corps.

#### **Entraînement de musculation générale**



1. Pompes 2 x 15 reps



2. Gainage 2 x 20" de chaque côté



3. Demi-squats 2 x 25 reps



4. Bas du dos 2 x 15 reps



5. Gainage 2 x 25"



6. Mollets 2 x 20 reps



7. Gainage 2 x 15" de chaque côté

### **Bandes élastiques (entraînement de musculation):**

Les bandes élastiques sont un outil facile et pratique pour améliorer votre musculation. Elles peuvent être achetées dans n'importe quel magasin d'articles de sport, elles sont peu coûteuses et elles sont disponibles avec différents niveaux de résistance.

Les photos ci-dessous montrent les différents exercices et les répétitions pour un maximum de résultats. La récupération entre les exercices et les séries peut être d'environ 60-90".

#### **Entraînement avec bandes élastiques**



Poitrine + Épaule 3 x 10 reps



Dos 3 x 10 reps



Épaule 3 x 2 x 10 reps



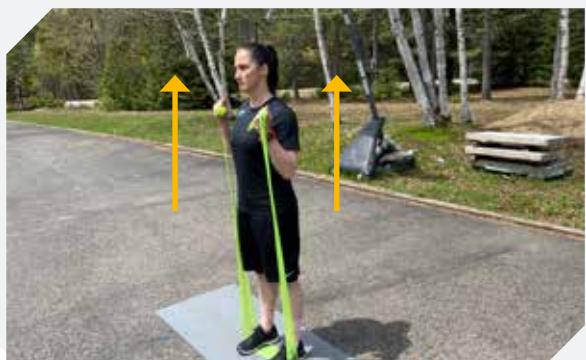
Quadriceps 3 x 10 reps



Quadriceps + Fessiers 3 x 10 reps



Triceps 3 x 2 x 10 reps



Biceps 3 x 10 reps



Ischio-jambiers 3 x 2 x 10 reps

### ***Musculation (entraînement de musculation) :***

La musculation est l'une des meilleures façons de développer la force musculaire. La disponibilité d'une salle de fitness, surtout lorsque vous voyagez, peut avoir un impact sur votre programme d'entraînement. Beaucoup d'hôtels ont des salles de musculation mais peuvent avoir un nombre d'installations limitées.

Vous trouverez ci-dessous un programme de musculation de 2 séances qui vous aidera à développer et à maintenir votre force. Si le matériel pour l'exercice suggéré n'est pas disponible, utilisez une autre machine ou faites un autre exercice, mais en vous concentrant toujours sur le même groupe musculaire.

N'oubliez pas de toujours vous échauffer avant de commencer à soulever des poids. Si vous êtes novice en entraînement avec poids, vous pouvez utiliser des machines au lieu de poids libres pour éviter de possibles blessures.

#### **Exemple de musculation :**

##### **Jour 1**

3 séries x 10 reps

Sit-ups 3x35

1' de récupération entre les séries et 2' entre les exercices

##### **Jour 2**

3 séries x 10 reps

Sit-ups et bas du dos 3x35

1' de récupération entre les séries et 2' entre les exercices

## Jour 1 (Exemple de musculation)



Poitrine avec haltères



Quadriceps



Poitrine



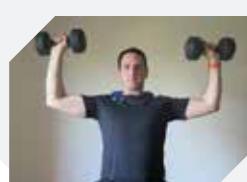
Épaules



Squats



Barre de musculation



Épaules avec haltères



Triceps

**VID** [>> Poitrine avec haltères](#)

**VID** [>> Quadriceps](#)

**VID** [>> Poitrine](#)

**VID** [>> Épaules](#)

**VID** [>> Squats](#)

**VID** [>> Barre de musculation](#)

**VID** [>> Épaules avec haltères](#)

**VID** [>> Triceps](#)

## Jour 2 (Exemple de musculation)



Dos



Ischio-jambiers



Dos avec kettlebell

**VID** [>> Dos](#)

**VID** [>> Ischio-jambiers](#)

**VID** [>> Dos avec kettlebell](#)



Gainage



Fessiers



Dos avec poulies

**VID** [>> Gainage](#)

**VID** [>> Fessiers](#)

**VID** [>> Dos avec poulies](#)



Bas du dos



Biceps

**VID** [>> Bas du dos](#)

**VID** [>> Biceps](#)

## **Entraînement avec sangles de suspension (TRX)**

L'entraînement avec des sangles de suspension (TRX) est une des méthodes d'entraînement les plus utilisées de nos jours. Ses caractéristiques lui donnent une vaste gamme d'avantages.

Certains des avantages sont énumérés ci-dessous :

1. Cela permet de travailler tout le corps et tous les groupes musculaires.
2. Les mouvements utilisés impliquent de grandes chaînes musculaires (entraînement fonctionnel).
3. Cela augmente la force, l'endurance (travail par intervalles), la souplesse, la coordination du haut/bas du corps, etc.
4. Vous pouvez les utiliser n'importe où.
5. Elles optimisent le temps d'entraînement et réduisent les risques de blessures.
6. Elles conviennent à tout le monde.

Veuillez consulter ci-dessous un exemple d'entraînement :

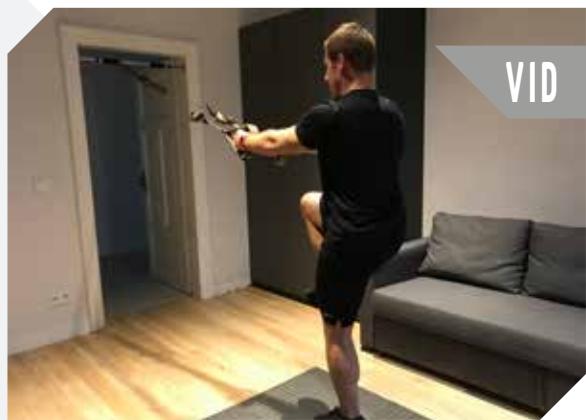
### **Exemple d'entraînement avec sangles de suspension :**

3 x 10 répétitions avec 1' de repos entre les exercices, sauf pour le gainage qui est de 3 x 30''  
(Chaque exercice est composé de 2 photos - position initiale et position finale - et 1 vidéo)



**VID** [>> Poitrine](#)

Poitrine 3 x 10 reps



**VID** [>> Quadriceps](#)

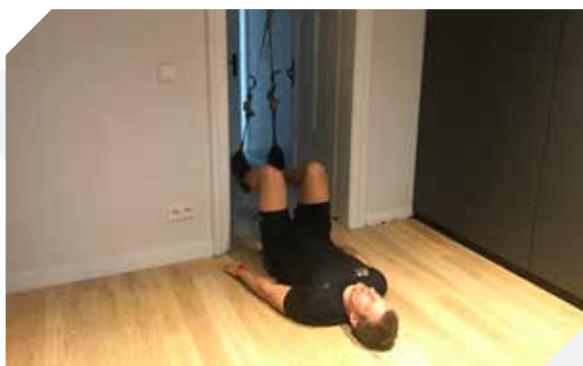
Quadriceps 3 x 10 reps



Poitrine 3 x 10 reps



**VID** >> Poitrine



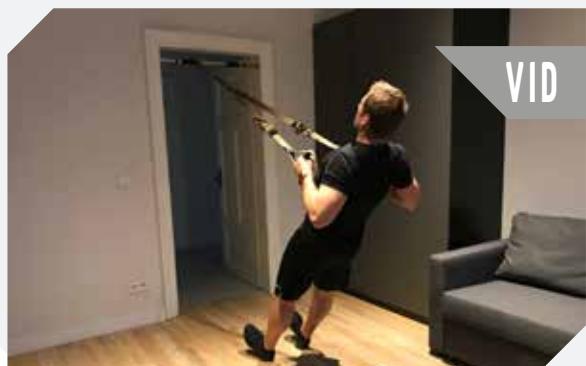
Ischio-jambiers 3 x 10 reps



**VID** >> Ischio-jambiers



Dos 3 x 10 reps



**VID** >> Dos



Quadriceps + Extensions de mollet 3 x 10 reps



**VID** >> Quadriceps +  
Ext. de mollet



Dos 3 x 30 reps

VID >> Dos



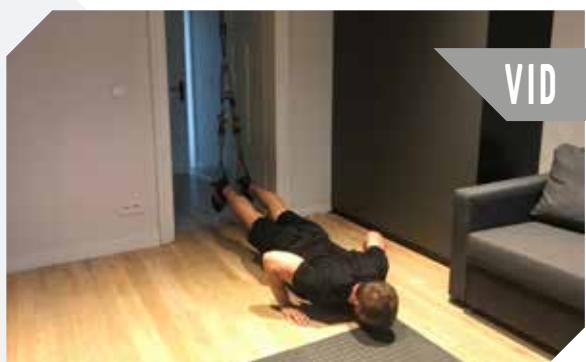
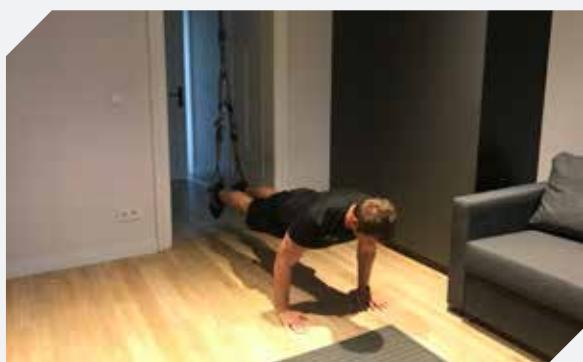
Gainage 3 x 10 reps

VID >> Gainage



Épaules 3 x 10 reps

VID >> Épaules



Pompes 3 x 10 reps

VID >> Pompes



VID >> Biceps

Biceps 3 x 10 reps



VID >> Triceps

Triceps 3 x 10 reps

## ENTRAÎNEMENT A INTERVALLES DE HAUTE INTENSITÉ (HIIT)

L'entraînement à intervalles de haute intensité (HIIT) est une forme d'entraînement par intervalles, caractérisé par l'exécution intense et intermittente des exercices, alternant avec des périodes de repos passives ou actives de faible intensité.

Les séances d'entraînement HIIT amélioreront votre endurance globale et augmenteront votre VO2 max (la quantité maximale d'oxygène que votre corps peut utiliser pendant l'exercice intense). En augmentant votre endurance et votre VO2 max, vous serez en mesure de courir plus vite et de maintenir une performance plus élevée plus longtemps dans le temps. Nous allons également présenter des séances d'entraînement en circuit, où vous trouverez tous les bénéfices que nous avons mentionnés avant ainsi que les bénéfices musculaires. Les séances d'entraînement HIIT brûlent également beaucoup de calories en peu de temps.

Vous pourrez trouver dans ce manuel 2 types de sessions : des séances de cardio (tapis roulant, vélo elliptique et stationnaire) et séances d'entraînement en circuit (à l'aide d'exercices de musculation). Les deux types peuvent être réalisés dans une salle de fitness ou même dans une chambre d'hôtel pour le deuxième. Ainsi, ce type d'entraînement correspondra parfaitement à la réalité d'un arbitre de basketball quand vous devez voyager ou vous n'avez pas beaucoup de temps pour vous entraîner.

Informations importantes pour mettre en place correctement votre session d'entraînement : les séances d'exercice HIIT consistent généralement en une période d'échauffement, puis plusieurs répétitions d'exercice de haute intensité séparées par des exercices de repos actif de faible intensité, et à la fin d'une période de retour au calme. L'exercice de haute intensité doit être fait autour de 85-

90% de votre intensité maximale, mais en ayant toujours cette intensité sous contrôle.

Les séances d'entraînement HIIT durent généralement entre 15 et 20 minutes, avec des temps variant en fonction du niveau de forme physique actuel de chaque arbitre. Le temps d'exécution et le temps de repos doivent être modifiés en fonction de votre niveau de préparation physique.

Si vous vous sentez trop fatigué, avez des vertiges ou si vous ne vous sentez pas bien, arrêtez immédiatement votre séance d'entraînement.

L'utilisation d'un chronomètre ou d'une application est recommandée pour mesurer des temps précis et le nombre de tours. L'intensité peut être contrôlée à l'aide d'un moniteur de fréquence cardiaque.

#### **Séances cardio :**

Lorsque vous utilisez votre tapis roulant pour les séances d'entraînement HIIT, la vitesse et les réglages d'inclinaison peuvent jouer un rôle important dans la conception de votre séance d'entraînement. La vitesse doit être ajustée dans un environnement sécurisé, vous devez être en mesure de courir à 85-90% de votre vitesse maximale et en même temps diminuer la vitesse du tapis roulant. Assurez-vous de toujours pouvoir contrôler votre course dans les zones de vitesse maximale. L'inclinaison appropriée est de 1%.

Lorsque vous utilisez un vélo elliptique (cross trainer) ou un vélo stationnaire, il est important de mettre en place une résistance. La résistance a une influence sur la force que vous devez exercer sur les pédales. Pour l'échauffement, la résistance doit être plus légère puis doit être augmentée lorsque l'entraînement commence. Lors du retour au calme, la résistance doit être à nouveau légère.

Le temps d'exercice intense peut être modifié en utilisant 30" et 2' et également les temps de récupération de 30" et 2'.

Exemple pour un entraînement de 30' (10 exercices de 30" intenses et 30" de récupération):

<b>HIIT : Séance cardio</b>		
Echauffement	14' (Vitesse ou résistance faciles)	
Série 1	Intense: 30"	Facile: 30"
Série 2	Intense: 30"	Facile: 30"
Série 3	Intense: 30"	Facile: 30"
Série 4	Intense: 30"	Facile: 30"
Série 5	Intense: 30"	Facile: 30"
Série 6	Intense: 30"	Facile: 30"
Série 7	Intense: 30"	Facile: 30"
Série 8	Intense: 30"	Facile: 30"
Série 9	Intense: 30"	Facile: 30"
Série 10	Intense: 30"	Facile: 30"
Retour au calme	6' (Vitesse ou résistance facile)	

En utilisant le tapis roulant, il peut être un peu plus compliqué de passer de facile à intense (cela peut fonctionner pour des intervalles légèrement supérieurs à 30"). Avec des intervalles plus longs, cela est moins problématique.

#### **Séances d'entraînement en circuit :**

Ce type de HIIT utilise des exercices de musculation alternés avec un certain temps de repos. Le but est de travailler votre cardio en même temps que votre force. Tous ces exercices sont réalisés dans un circuit allant de l'un à l'autre exercice pendant le temps de repos. Vous devriez normalement alterner entre des exercices pour le haut du corps avec des exercices pour le bas du corps ou certains exercices qui font travailler le corps entier.

Ces exercices peuvent être effectués en utilisant votre poids de corps ou même en utilisant un autre équipement comme des haltères, des kettlebells...

Exemple pour un entraînement de 30" avec poids de corps (10 x 40' d'exercices et 20' de récupération, le tout deux fois) :

#### **HIIT : Circuit Training**

Echauffement 5' (Intensité facile)

Jumping jacks



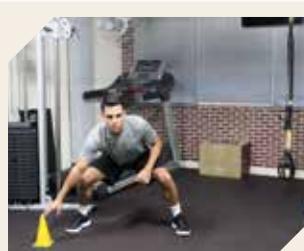
**VID** [>> Jumping Jacks](#)

Rameur abdominal



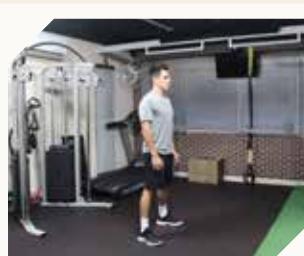
**VID** [>> Rameur abdominal](#)

Side shift



**VID** [>> Side shift](#)

Burpees



**VID** [>> Burpees](#)

Planche



Fentes



**VID** [>> Fentes](#)

Pompes



Squats et mollets



**VID** [>> Squats et mollets](#)

Planche latérale



Squat latéral



**VID** [>> Squat latéral](#)

Retour au calme 5' (Intensité facile)

## ROULEAU EN MOUSSE

L'utilisation du rouleau en mousse est vraiment commune dans le sport. C'est l'une des formes les plus populaires de libération auto-myofasciale ainsi qu'un bon moyen d'augmenter la gamme de mouvements de l'athlète. Ce type de libération auto-myofasciale est effectué par les individus eux-mêmes.

La libération auto-myofasciale peut réduire la douleur musculaire et augmenter le seuil de douleur à la pression en raison de la douleur musculaire retardée-débutée pendant les 48 heures suivant l'exercice dommageable.

Le rouleau en mousse est l'un des moyens les plus faciles d'accélérer le processus de récupération ainsi qu'un bon moyen de maintenir la souplesse.

Vous trouverez ci-dessous quelques exercices que vous pouvez effectuer après vos séances d'entraînement et vos matches :

### Rouleau en mousse : Exemple d'entraînement

Effectuer chaque exercice 2 fois pour une durée de 15" chacun.  
(Chaque exercice est composé d'une photo et d'une vidéo)



Mollet 2 x 15"



Ischio-jambiers 2 x 15"

VID

[» Mollet 2 x 15"](#)  
[» Calf](#)

VID

[» Ischio-jambiers](#)



Bas du dos 2 x 15"

VID

[» Bas du dos](#)



Quadriceps 2 x 15"

VID

[» Bande ilio-tibiale](#)

VID

[» Quadriceps](#)



IT band 2 x 15"

## **SOUPLESSE**

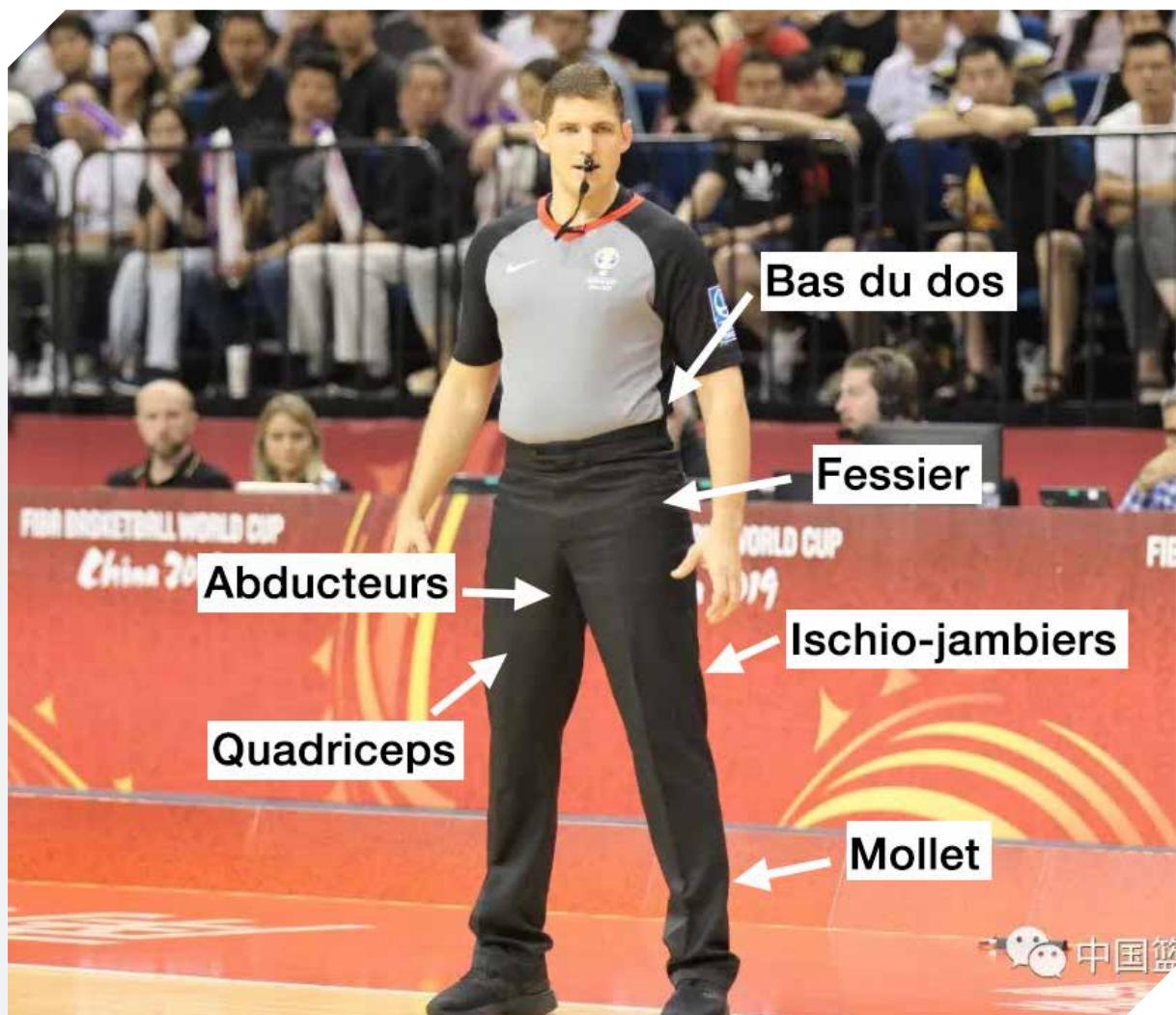
La souplesse est importante pour une bonne performance, elle aide à la condition physique globale et à éviter les blessures. Il est important de s'étirer avant et après chaque séance d'entraînement ou match.

Les étirements doivent se concentrer sur des zones spécifiques telles que les abducteurs, les ischio-jambiers, les aines, les tendons d'Achille, les mollets, les quadriceps et le bas du dos.

Il existe 2 types d'exercices de souplesse : actif et statique.

Les étirements actifs sont une forme d'étirement bénéfique dans les sports en utilisant l'élan de la force d'étirement statique-active, dans un effort pour propulser le muscle dans une gamme étendue de mouvements ne dépassant pas la capacité statique-passive d'étirement.

Les étirements statiques sont utilisés pour étirer les muscles pendant que le corps est au repos. Ils sont composés de diverses techniques qui allongent progressivement un muscle à une position allongée (au point d'inconfort) et la position doit être maintenue pendant 10-20".



## Étirements : exemple d'entraînement

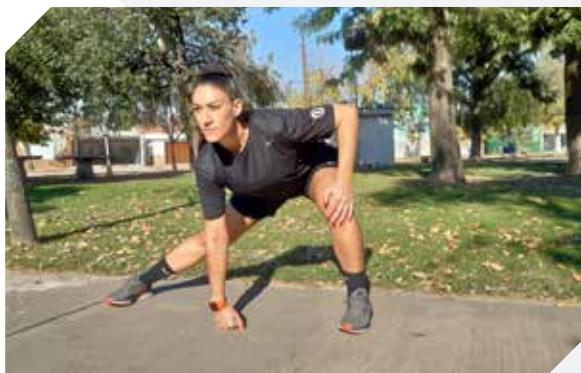
Ces étirements peuvent être faits après chaque séance d'entraînement. Cela prend moins de 2 minutes, 10-12 secondes chacun.



Mollets



Ischio-jambiers



Abducteurs



Bas du dos



Quadriceps

## MÉTHODES DE D'ENTRAÎNEMENT ALTERNATIVES

**Tapis roulant :** Lorsque courir en extérieur n'est pas envisageable, un tapis roulant peut fournir un excellent exercice aérobique. Commencez toujours à une intensité faible et augmentez progressivement après une bonne période d'échauffement. N'oubliez pas de vous étirer après l'entraînement.



VID [>> Tapis roulant](#)

**Vélo :** Les vélos stationnaires sont une bonne alternative au lieu de courir et sont moins traumatisques pour les genoux, mais c'est moins intense que la course.



VID [>> Vélo](#)

**Vélo elliptique :** Il fournit une excellente séance d'entraînement et les bénéfices cardio sont similaires à des exercices de course. L'elliptique est une alternative moins traumatisante pour les arbitres ayant des blessures au genou ou à la cheville.



VID [>> Vélo elliptique](#)

**Entraînement aquatique :** Il se compose de différents types d'exercices effectués dans une piscine et est bénéfique en raison du faible impact.



VID [>> Entraînement aquatique](#)

**Autres sports :** Participer à d'autres sports (tennis, natation, football, etc.) peut venir en complément d'un programme de préparation physique et offrir une alternative au maintien de votre condition physique. Mais veuillez être prudent avec les sports de contact pour éviter toute blessure.

**Agility Training (jeu de jambes) :** L'agilité est la capacité du corps à changer de direction rapidement et avec précision sans perdre de la vitesse. Pour un arbitre de basketball, l'agilité est l'une des clés lors des déplacements sur le terrain.

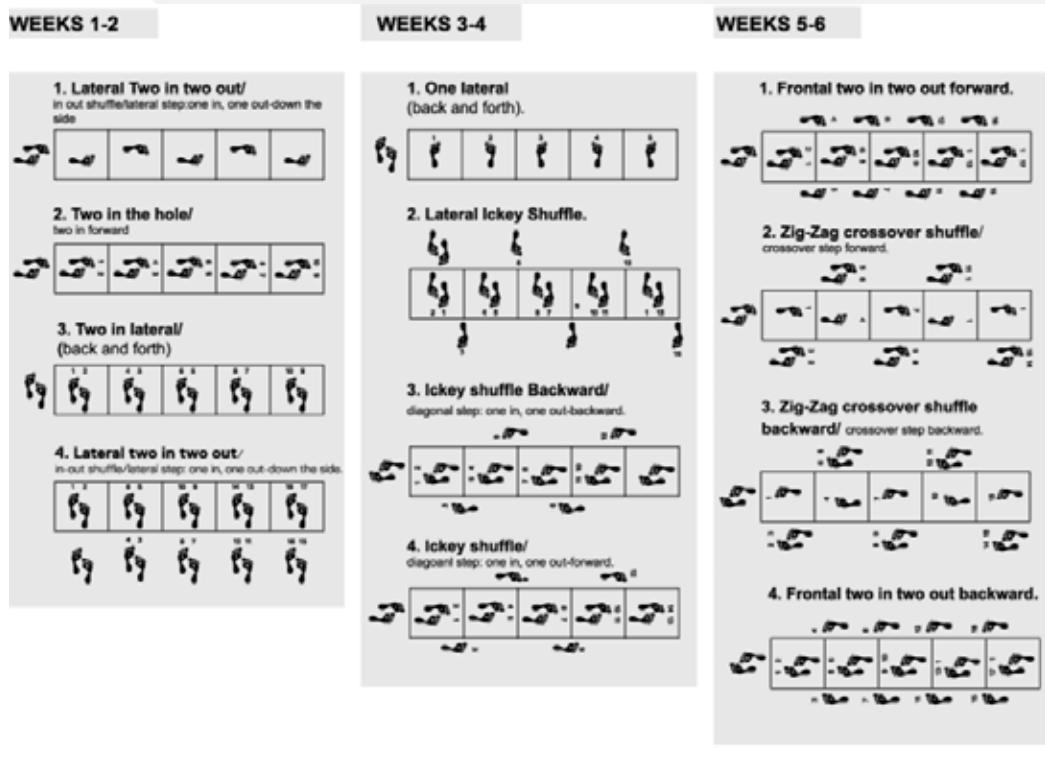
Une des façons de travailler l'agilité pour un arbitre de basketball est par le jeu de jambes : exercices d'échelle, corde à sauter, etc.

Le jeu de jambes est la façon dont un arbitre de basketball déplace ses pieds sur le terrain et vous aidera à travailler votre agilité, votre équilibre, votre vitesse et votre rapidité en reproduisant les modèles de mouvements les plus utiles au basketball, y compris le saut, le rebond et la course vers l'avant, vers l'arrière et sur le côté. Un jeu de jambes approprié favorise l'équilibre, la rapidité et le temps de réaction sur le terrain.

Veuillez consulter ci-dessous un exemple - testé scientifiquement - sur la façon dont, en 6 semaines, vous pouvez améliorer votre agilité (jeu de jambes) en suivant le programme de progression proposé par Padron-Cabo et coll. (2019)



VID [>>jeu de jambes](#)



Progression du jeu de jambes (Padron-Cabo et al., 2019)

# PÉRIODES D'ENTRAÎNEMENT

## ENTRAÎNEMENT HORS SAISON

L'intersaison est normalement le moment de se détendre et de récupérer d'un long calendrier d'arbitrage, mais il est important d'essayer de maintenir une certaine forme d'activité physique. Participer à des sports alternatifs est bénéfique et diminuera l'impact de la reprise de votre programme d'entraînement lorsque la saison commencera. Dix jours de repos passif (repos complet) sont recommandés après chaque saison.

## ENTRAÎNEMENT DE PRESAISON

La présaison est l'une des périodes les plus importantes de l'année, car elle vous prépare pour la saison qui est habituellement longue. Vous avez besoin d'un bon entraînement de présaison, car il vous aidera à atteindre votre performance maximale et aussi à éviter tout type de blessure.

Dans cette section, nous nous concentrerons uniquement sur les aspects de l'entraînement, mais n'oubliez pas que d'autres comme la récupération, la nutrition, l'hydratation, la prévention des blessures sont nécessaires pour obtenir les résultats escomptés.

Habituellement, vous sortez d'une période de repos (hors saison) qui a également aidé votre corps à guérir complètement toutes les blessures mineures que vous avez eu la saison précédente. Une dizaine de jours de repos sont nécessaires une fois votre saison terminée.

Vous pouvez pratiquer d'autres activités physiques pendant l'intersaison (natation, tennis...) pour maintenir légèrement votre cardio et votre niveau de force. Vous devez toujours garder à l'esprit que vous devez minimiser les activités de haute intensité et à fort impact au cours de cette étape, jusqu'à ce que la présaison soit terminée.

Chaque arbitre est différent, mais nous essayons dans cette section de donner quelques concepts généraux afin d'adapter votre propre plan d'entraînement de présaison. Il est important de se rappeler que la personnalisation est un aspect clé de l'entraînement sportif.

Tous les concepts, termes et exercices se trouvent dans ce manuel.

Notre plan de présaison sera composé de 6 semaines d'entraînement. Chaque semaine, prévoyez 4 séances d'entraînement (au moins 3 sont nécessaires).

Nous recommandons d'avoir au moins 24h entre chaque séance d'entraînement, mais parfois il sera conseillé d'attendre 48h, en particulier après une séance d'entraînement intense / match.

Les matches sont la séance d'entraînement la plus spécifique que vous ayez, alors n'hésitez pas à les utiliser en tant que séance d'entraînement spécifique. Essayez d'avoir toujours un équilibre entre le nombre de séances d'entraînement et les matches, parce qu'avec seulement des matches, vous ne pourrez pas maintenir et améliorer votre niveau de forme physique. Si vous vous entraînez et avez beaucoup de matches, cela peut conduire à diverses blessures.

## ***Souplesse et étirements***

Vous devez faire des étirements actifs avant toute séance d'entraînement / match. Après le match, mais pas nécessairement juste après, vous devez commencer votre processus de récupération, en utilisant un rouleau en mousse ou en vous étirant correctement et en utilisant la glace comme un outil de récupération. Nous recommandons d'utiliser le rouleau en mousse parce que le massage myofascial est l'une des meilleures manières de récupérer pour les muscles. Un exemple d'entraînement avec un rouleau en mousse peut être trouvé dans ce manuel.

Des séances de souplesse spécifiques sont nécessaires pour améliorer votre gamme de mouvements, afin de maintenir ou améliorer votre souplesse. La souplesse n'a pas de relation directe avec la performance, mais elle est utile pendant la compétition et encore plus dans le processus de récupération.

## **Musculation**

Il faut faire au moins 3-4 séances de musculation par semaine de musculation pour que ce soit bénéfique pour le corps. Dans ce manuel, vous pouvez trouver différents types de musculation. Une des idées clés pour faire de la musculation chez un arbitre de basketball est d'avoir toujours une progression, la préparation de votre corps pour des intensités plus élevées, et aussi d'avoir des variations dans les types de musculation (poids de corps, bandes élastiques, sangles de suspension, poids). Mais toujours en s'adaptant à vos besoins individuels et le type de matériel que vous avez à votre disposition. L'entraînement de musculation est très utile pour aider à la prévention des blessures, pour augmenter votre performance et pour vous aider à avoir une bonne apparence physique.

Les séances de musculation peuvent être effectuées avant les sessions de course ou à part, n'importe quel autre jour. Nous ne recommandons pas d'effectuer la séance de musculation après la séance de course en raison d'effets secondaires de fatigue, sauf si c'est la seule opportunité pour la faire.

## **Test physique**

Faire le test physique standard ou le test élite Yo-Yo est également un bon moyen de s'entraîner. Pour le test de base, il s'agit plutôt d'une séance d'endurance aérobique et pour le test élite Yo-Yo, cela correspond plus à une séance d'endurance par intervalles.

Vous pouvez les considérer comme un test, mais aussi comme un bon moyen de travailler votre endurance (et de préparer le test lui-même).

## **Objectifs généraux de chaque semaine**

### **Semaine 1. Réglage du microcycle**

C'est une semaine d'ajustement. Comme vous sortez d'un repos actif, cette semaine doit vous aider à revenir à notre niveau de forme de base.

### **Semaine 2. Microcycle préparatoire**

C'est la première vraie semaine d'entraînement. Vous vous concentrez sur votre cardio et votre force générale. Il est recommandé d'effectuer le test physique de base ou le test élite Yo-Yo pour savoir où vous en êtes à ce stade de la présaison.

### **Semaine 3. Charge du microcycle**

Vous continuez à travailler votre cardio, du point de vue aérobique, et vous finissez par préparer votre corps avec des exercices de poids de corps. À la fin de la semaine, vous commencerez à faire quelques séances d'entraînement par intervalles en tant que séances spécifiques.

### **Semaine 4. Charge du microcycle**

Il est temps de mélanger les capacités aérobies et anaérobies. Vous commencez la semaine avec des exercices cardio-orientés pour finir avec quelques autres plus intenses. Puis vous commencez à mettre plus d'intensité dans les exercices de musculation en utilisant des poids, les sangles de suspension... Vous pouvez travailler au cours de cette semaine puis de la suivante la force sous-maximale. C'est aussi le moment de commencer à arbitrer certains matches qui feront office d'entraînement plus spécifique.

### **Semaine 5. Microcycle de charge/compétition**

Cette semaine est orientée vers des exercices plus anaérobies et se poursuit avec des séances d'entraînement de musculation plus intenses. Il est nécessaire d'arbitrer des matches de basket-ball pour poursuivre la préparation. Il est important de maintenir le nombre de séances d'entraînement et d'ajouter les matches comme sessions supplémentaires.

### **Semaine 6. Microcycle de compétition**

Entraînement spécifique. L'objectif est de se préparer pleinement pour le début de la compétition. Pas de matches en semaine pour se préparer pour le premier week-end de compétition. Il est recommandé d'effectuer soit le test physique de base, soit le test élite Yo-Yo pour constater clairement les effets de la présaison. Le meilleur moment pour le faire est le début de semaine.

SEMAINE 1	SEMAINE 2
<p><b>Jour 1</b></p> <p>Entraînement de musculation</p> <p>Etirements actifs</p> <p>Échauffement : 5' jogging (60% FC Max)</p> <p>3 x 8' running vitesse moyenne (60-70% FC Max)</p> <p>Récupération entre les séries : 2x30 abdos (sit-ups)</p> <p>Retour au calme : 5' jogging (60% FC Max)</p> <p>Etirements (rouleau en mousse)</p>	<p><b>Jour 1</b></p> <p>Entraînement de musculation</p> <p>Etirements actifs</p> <p>Échauffement : 10' jogging (70% FC Max)</p> <p>Faire 3-4 sprints sous-maximaux avant le début du test.</p> <p>Test physique standard ou élite. Il ne s'agit pas d'un test de réussite/échec. Il s'agit d'une séance d'entraînement. Essayez d'aller le plus loin possible.</p> <p>Retour au calme : 8' jogging (60% FC Max)</p> <p>Etirements (rouleau en mousse)</p>
<p><b>Jour 2</b></p> <p>Entraînement de musculation</p> <p>Etirements actifs</p> <p>Échauffement : 5' jogging (60% FC Max)</p> <p>3 x 9' running vitesse moyenne (60-70% FC Max)</p> <p>Récupération entre les séries : 3x40 abdos (sit-ups)</p> <p>Retour au calme : 5' jogging (60% FC Max)</p> <p>Etirements (rouleau en mousse)</p>	<p><b>Jour 2</b></p> <p>Entraînement de musculation</p> <p>Etirements actifs</p> <p>Échauffement : 10' jogging (60% FC Max)</p> <p>Entraînement Oregon : (80-90% FC Max)</p> <p>Répétition (30" de travail)</p> <p>Sit-ups, pompes, Jumping Jacks, gainage (côté), demi-squats, planche, genoux-poitrine, burpees, fentes, bas du dos.</p> <p>Retour au calme : 5' jogging (60% FC Max)</p> <p>Etirements (rouleau en mousse)</p>
<p><b>Jour 3</b></p> <p>Entraînement de musculation</p> <p>Exercices d'étirement actifs</p> <p>Échauffement : 5' jogging (60% FC Max)</p> <p>3 x 10' running vitesse moyenne (60-70% FC Max)</p> <p>Récupération entre les séries : 4x50 abdos (sit-ups)</p> <p>Retour au calme : 5' jogging (60% FC Max)</p> <p>Etirements (rouleau en mousse)</p>	<p><b>Jour 3</b></p> <p>Entraînement de musculation</p> <p>Exercices d'étirement actifs</p> <p>Échauffement : 5' jogging (60% FC Max)</p> <p>3 x 12' running vitesse moyenne (60-70% FC Max)</p> <p>Récupération entre les séries : 3x60 abdos (sit-ups)</p> <p>Retour au calme : 5' jogging (60% FC Max)</p> <p>Etirements (rouleau en mousse)</p>
<p><b>Jour 4</b></p> <p>Entraînement de musculation</p> <p>Exercices d'étirement actifs</p> <p>Échauffement : 8' jogging (60% FC Max)</p> <p>Fartlek 20' (Lent-rapide) : (Lent 60-70% // Rapide 80-90% FC Max) 5'+1'+1'+1'+1'+1'+1'+1'+1'+1'+1'</p> <p>Retour au calme : 5' jogging (60% FC Max)</p> <p>Etirements (rouleau en mousse)</p>	<p><b>Jour 4</b></p> <p>Entraînement de musculation</p> <p>Exercices d'étirement actifs</p> <p>Échauffement : 8' jogging (60% FC Max)</p> <p>Fartlek 26' (Lent-rapide): (Lent 60-70% // Rapide 80-90% FC Max) 6'+1'+1'+2'+1'+1'+2'+1'+2'+2'+1'+6'</p> <p>Retour au calme : 5' jogging (60% FC Max)</p> <p>Etirements (rouleau en mousse)</p>

SEMAINE 3	SEMAINE 4
<b>Jour 1</b> Entraînement de musculation Exercices d'étirement actifs Échauffement : 5' jogging (60% FC Max) $4 \times 8'$ running vitesse moyenne (60-70% FC Max) Récupération entre les séries : 2x50 abdos (sit-ups)  Retour au calme: 5' jogging (60% FC Max) Etirements (rouleau en mousse)	<b>Jour 1</b> Entraînement de musculation Exercices d'étirement actifs Échauffement : 5' jogging (60% FC Max) $5 \times 8'$ running moyenne/haute vitesse (70-80% FC Max) Récupération entre les séries : 2x35 abdos (sit-ups) Retour au calme: 5' jogging (60% FC Max) Etirements (rouleau en mousse)
<b>Jour 2</b> Entraînement de musculation Exercices d'étirement actifs Échauffement : 8' jogging (60% FC Max) Fartlek 28' (lent-rapide) Lent 60-70% / Rapide 80-90% FC Max $6'+1'+1'+2'+1'+1'+1'+1'+2'+1'+2'+1'+6''$ Retour au calme : 5' jogging (60% FC Max) Etirements (rouleau en mousse)	<b>Jour 2</b> Entraînement de musculation Exercices d'étirement actifs Échauffement : 8' jogging (60% FC Max) Fartlek 32' (lent-rapide) Lent 60-70% / Rapide 80-90% FC Max $7'+1'+1'+2'+1'+2'+1'+1'+1'+2'+1'+2'+7''$ Retour au calme: 5' jogging (60% FC Max) Etirements (rouleau en mousse)
<b>Jour 3</b> Entraînement de musculation Exercices d'étirement actifs Échauffement : 10' jogging (60% FC Max) Entraînement Oregon : (80-90% FC Max) 2 répétitions (20" – 20" de travail) Sit-ups, pompes, jumping jacks, gainage (côté), demi-squats, planche, genoux-poitrine, burpees, fentes, bas du dos.  Retour au calme: 5' jogging (60% FC Max) Etirements (rouleau en mousse)	<b>Jour 3</b> Entraînement de musculation Exercices d'étirement actifs Échauffement : 10' jogging (60% FC Max) Entraînement Oregon : (80-90% FC Max) 2 répétitions (30" – 20" de travail) Sit-ups, pompes, jumping jacks, gainage (côté), demi-squats, planche, genoux-poitrine, burpees, fentes, bas du dos.  Retour au calme: 5' jogging (60% FC Max) Exercices d'étirement (rouleau en mousse)
<b>Jour 4</b> Entraînement de musculation Exercices d'étirement actifs 25' de course (60-70% FC Max) Entraînement RSA (80% FC Max - récupération incomplète). Récupération lors de la marche au retour. $4 \times 30m/5 \times 20m/6 \times 10m/7 \times 5m$  Retour au calme: 5' jogging (60% FC Max) Etirements (rouleau en mousse)	<b>Jour 4</b> Entraînement de musculation Exercices d'étirement actifs 28' de course (60-70% FC Max) Entraînement RSA (80% FC Max - récupération incomplète). Récupération lors de la marche au retour. $1 \times 50m/2 \times 40m/3 \times 30m/4 \times 20m/5 \times 10m/6 \times 5m$  Retour au calme: 5' jogging (60% FC Max) Etirements (rouleau en mousse)

SEMAINE 5	SEMAINE 6
<b>Jour 1</b> Entraînement de musculation Exercices d'étirement actifs Échauffement : 5' jogging (60% FC Max)  4 x 9' running vitesse moyenne (60-70% FC Max) Récupération entre les séries : 3x40 abdos (sit-ups)  Retour au calme: 5' jogging (60% FC Max) Jour 2	<b>Jour 2</b> Entraînement de musculation Exercices d'étirement actifs Échauffement : 10' jogging (70% FC Max) Faire 3-4 sprints sous-maximaux avant le début du test. Test physique standard ou élite. Il ne s'agit pas d'un test de réussite/échec. Il s'agit d'une séance d'entraînement. Essayez d'aller le plus loin possible dans le test. Retour au calme: 8' jogging (60% FC Max) Jour 2
<b>Entraînement de musculation</b> Exercices d'étirement actifs Échauffement : 8' jogging (60% FC Max) Fartlek 30' (lent-rapide) Lent 60-70% / Rapide 80-90% FC Max 6'+1'+1'+2'+1'+1'+3'+2'+1'+2'+1'+1'+6' Retour au calme: 5' jogging (60% FC Max) Etirements (rouleau en mousse) Jour 3	<b>Entraînement de musculation</b> Exercices d'étirement actifs Échauffement : 8' jogging (60% FC Max) Fartlek 23' (lent-rapide) Lent 60-70% / Rapide 80-90% FC Max 7'+30'+1'+1'+1'+30"+1'+30'+1'+1'+1'+30'+7' Retour au calme: 5' jogging (60% FC Max) Etirements (rouleau en mousse) Jour 3
<b>Entraînement de musculation</b> Exercices d'étirement actifs 25' de course (60-70% FC Max) Entraînement spécifique RSA (80% FC Max) Récupération incomplète. Récupération lors du retour 4x30mx30m/5x20mx20m/6x10mx10m/7x5mx5m Retour au calme: 5' jogging (60% FC Max) Etirements (rouleau en mousse) Jour 4	<b>Entraînement de musculation</b> Exercices d'étirement actifs Échauffement : 5' jogging (60% FC Max) 3 x 8' running vitesse moyenne/élevée (70-80% FC Max) Récupération entre les séries: 3x60 abdos (sit-ups)  Retour au calme: 5' jogging (60% FC Max) Etirements (rouleau en mousse) Jour 4
<b>Entraînement de musculation</b> Exercices d'étirement actifs 22' de course (60-70% FC Max) Vitesse (récupération complète 1'-2') (80% FC Max) 2x50m / 3x30m / 4x20m / 5x10m Retour au calme: 5' jogging (60% FC Max) Etirements (rouleau en mousse) Etirements (rouleau en mousse)	<b>Entraînement de musculation</b> Exercices d'étirement actifs 20' de course (60-70% FC Max) Vitesse (récupération complète 1'-2') (80% FC Max) 4x30m / 6x20m / 8x10m / 10x5m Retour au calme: 5' jogging (60% FC Max) Etirements (rouleau en mousse) Etirements (rouleau en mousse)

## ENTRAÎNEMENT PENDANT LA SAISON

Pendant la période de compétition, et une fois que votre niveau de condition physique est approprié, votre objectif sera de maintenir votre niveau de condition physique pendant la saison. Effectuer des entraînements de la bonne façon vous aidera à être plus efficace et à obtenir de meilleurs résultats lors de vos séances.

Chaque arbitre doit avoir un plan adapté à lui-même. Les plans d'entraînement pour les arbitres de basketball peuvent être revus chaque mois en fonction des matches à arbitrer et à d'autres contraintes.

Mais le plan le plus courant pour un arbitre est un plan hebdomadaire. Il est fondamental d'ajuster le plan d'entraînement chaque semaine en fonction des matches et des déplacements.

Comme durant les différentes parties de la saison, l'entraînement fait partie de votre performance et doit être complété par d'autres aspects : nutrition, récupération, hydratation, etc. Dans cette section, nous ne parlerons que de l'entraînement, mais le reste peut être consulté dans ce manuel.

Nous allons vous présenter deux exemples de plans hebdomadaires différents en fonction du nombre de matches de chaque arbitre : un (des) match(es) pendant le week-end, ou un match pendant la semaine et un autre pendant le week-end.

Il faut faire un entraînement le jour du match. Cela vous aidera à inclure une ou deux séances d'entraînement en plus chaque semaine. Les explications et plus d'informations sur l'entraînement du jour de match peuvent être trouvées dans ce manuel.

N'oubliez pas qu'il s'agit d'un plan général qui doit toujours être adapté à chaque arbitre, car chacun se trouve dans un contexte différent. La personnalisation est la clé de l'entraînement de nos jours.

### **Match(es) pendant le week-end**

Trois séances d'entraînement sont planifiées en plus du match - qui est considéré comme une séance d'entraînement plus spécifique.

L'entraînement de musculation doit être combiné avec d'autres séances d'entraînement (course à pied, étirements...).

Il faut au moins 3-4 séances de musculation par semaine pour que ce soit bénéfique pour le corps. Ces séances peuvent être effectuées avant les sessions de course ou à part n'importe quel autre jour. Nous ne conseillons pas d'effectuer la séance de musculation après la séance de course en raison d'effets secondaires de fatigue, sauf si c'est la seule opportunité de pouvoir la faire.

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Séance d'entraînement 1		Séance d'entraînement 2		Séance d'entraînement 3	Match	Match

La charge doit normalement être plus élevée en début de semaine et diminuer à mesure que les matches se rapprochent. Les jours de la semaine dans cet exemple de plan d'entraînement sont une suggestion, et il est toujours possible de faire des ajustements, mais en essayant toujours de maintenir 24-48h (si possible) entre deux sessions d'entraînement.

Si par exemple vous pouvez vous entraîner le mardi, jeudi et vendredi avec un match le samedi,

écoutez votre corps et n'oubliez pas que la chose la plus importante est d'arriver frais et avec de l'énergie pour le match, et évidemment de ne pas se blesser.

La durée de la session est généralement d'environ 35-45 minutes selon le type d'entraînement et cela est facile à intégrer dans votre routine quotidienne.

EXEMPLE DE SEMAINE		
Jour 1	Jour 2	Jour 3
Entraînement de musculation	Entraînement de musculation	Entraînement de musculation
Exercices d'étirement actifs	Exercices d'étirement actifs	Exercices d'étirement actifs
Échauffement : 5' jogging (60% FC Max)	Échauffement : 8' jogging (60% FC Max)	25' de course (60-70% FC Max)
3 x 8' running vitesse moyenne (60-70% FC Max)	Fartlek 28' (lent-rapide) Lent 60-70% / Rapide 80-90% FC Max	Entraînement RSA (80% FC Max) Récupération incomplète. Récupération lors du retour.
Récupération entre les séries : abdos 2x30 (sit-ups)	8'+1'+1'+1'+2'+1'+2'+1'+2'+1+1+1+8'	4x30m/5x20m/6x10m/7x5m
Retour au calme : 5' jogging (60% FC Max)	Retour au calme : 5' jogging (60% FC Max)	Retour au calme : 5' jogging (60% FC Max)
Etirements (rouleau en mousse)	Etirements (rouleau en mousse)	Etirements (rouleau en mousse)

### **Match(es) en semaine + match(es) le week-end**

Deux séances d'entraînement doivent être planifiées en plus des matches, sans oublier que les matches sont considérés comme des séances d'entraînement spécifiques. En outre, il y a une chose qu'il faut garder à l'esprit : ne faire qu'arbitrer des matches ne vous permettra jamais d'être en bonne condition physique pour arbitrer à un niveau élevé. Des séances d'entraînement sont nécessaires pour vous aider à développer vos différentes capacités physiques.

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Séance d'entraînement 1		Match		Séance d'entraînement 2		Match

Deux séances d'entraînement par semaine sont probablement suffisantes pour quelques semaines, mais dès que nous en avons l'opportunité, vous devez faire au moins 3 séances d'entraînement par semaine.

Considérez l'entraînement du jour de match (si possible) comme une séance d'entraînement supplémentaire.

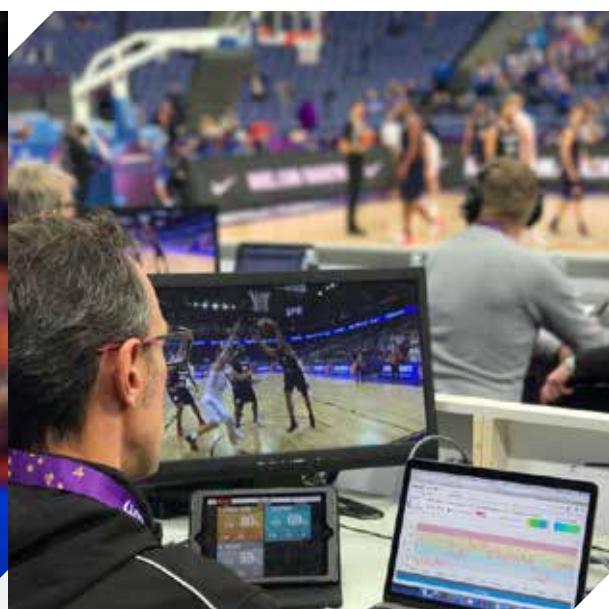
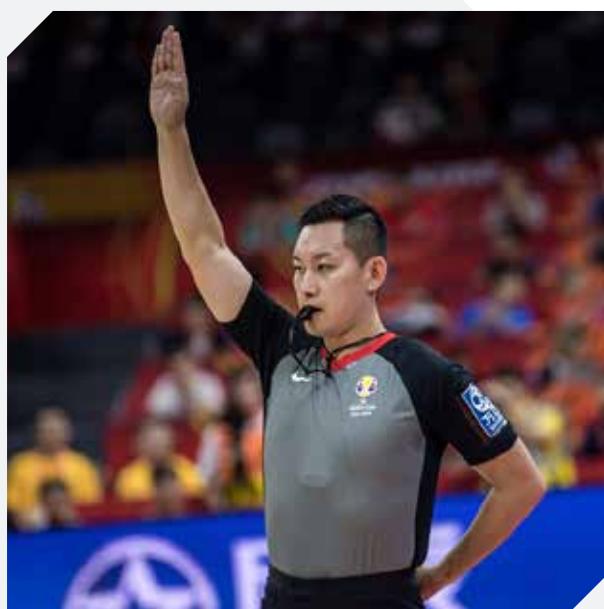
Le processus de récupération est primordial quand vous avez deux matches ou plus par semaine. Il faut dormir suffisamment, utiliser le rouleau en mousse, manger correctement... Tous ces aspects vous aideront à récupérer plus rapidement.

Les déplacements doivent être planifiés à l'avance afin de réduire leurs effets secondaires sur votre corps.

Il convient d'écouter votre corps après quelques semaines de déplacements avec de nombreux matches.

Voyez un kinésithérapeute tous les mois si vous avez ce type de calendrier. Il est toujours préférable de lui rendre visite en prévention plutôt que lorsque vous êtes blessé.

EXEMPLE DE SEMAINE	
Jour 1	Jour 2
Entraînement de musculation	Entraînement de musculation
Exercices d'étirement actifs	Exercices d'étirement actifs
Échauffement : 8' jogging (60% FC Max)	28' de course (60-70% FC Max)
Fartlek 30' (lent-rapide)	Entraînement RSA (80% FC Max)
Lent 60-70% / Rapide 80-90% FC Max)	Récupération incomplète. Récupération lors de la marche au retour.
8'+1'+1'+1'+1'+1'+2'+1'+2'+1'+2'+1'+8'	1x40m/2x30m/3x20m/4x10m/5x5m
Retour au calme: 5' jogging (60% FC Max)	Retour au calme: 5' jogging (60% FC Max)
Etirements (rouleau en mousse)	Etirements (rouleau en mousse)



# PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT

Certains des principes d'entraînement sont plus importants que d'autres, en particulier pour un arbitre de basketball. Nous allons essayer de vous donner quelques idées sur les principes d'entraînement et la façon de les utiliser au cours de votre saison.

## ENTRAÎNEMENT

L'entraînement, c'est quand vous êtes préparés physiquement et mentalement pour les exercices.

En général, une séance d'entraînement est composée de différentes composantes : vitesse, musculation...

Vous devez également respecter les différentes parties de la session d'entraînement parce qu'elles sont toutes très importantes : échauffement, partie principale et retour au calme.

## RAPPORT ENTRAÎNEMENT-REPOS

Évidemment, la première chose que vous devez faire est de vous entraîner, mais parfois on peut avoir tendance à se surentraîner en pensant que l'entraînement est la seule chose qui compte. Vous devez écouter votre corps et parfois si vous vous sentez fatigué, la meilleure séance d'entraînement est de ne pas s'entraîner.

Le rapport entraînement-repos est différent pour tout le monde, mais l'un des premiers symptômes de surentraînement est lorsque vous êtes trop fatigué pendant la journée. Si c'est le cas, votre corps est déjà en surentraînement et il est important de consulter un médecin pour récupérer avant de commencer l'entraînement à nouveau.

Veuillez nous contacter si vous avez des problèmes concernant le surentraînement.

## REPOS

Nous avons déjà mentionné l'importance du repos. Si vous êtes bien entraîné, le repos peut être plus important que l'entraînement.

Nous pouvons trouver 2 types de repos :

**Repos passif** : lorsque le repos est complet et qu'il n'y a pas d'activité physique. Une fois que la saison est terminée, vous avez besoin d'au moins une semaine de repos passif.

**Repos actif** : si la saison n'est pas finie et que vous devez encore préparer un championnat, vous avez besoin de 7-10 jours de repos actif. Cela signifie que vous pouvez faire différentes activités physiques pour vous faire plaisir en même temps que vous maintenez votre niveau physique. C'est surtout le repos mental qui aidera votre corps à se remettre de la saison.

## SURCOMPENSATION

La surcompensation est lorsque vous vous entraînez avec une certaine charge et après le programme d'entraînement, vous devez vous reposer un peu ou diminuer l'intensité des séances d'entraînement afin de voir les bénéfices de cet entraînement.

Pendant la saison ou lorsque vous préparez un championnat, vous aurez quelques phases de charge où la quantité d'entraînement augmentera pour la diminuer plus tard pour obtenir les bénéfices des entraînements avec une bien meilleure performance.

Elle est directement liée au rapport entraînement-repos.

# PRÉVENTION DES BLESSURES

La prévention est la clé. Il faut prévenir tout problème qui peut vous empêcher de pouvoir arbitrer des matches de basketball. En général, ce sont les problèmes musculaires qui sont les plus courants.

Les problèmes musculaires peuvent être évités grâce à la : de la souplesse et des étirements satisfaisants, en prenant soin des muscles après les séances d'entraînement ou les matches (glace) et le contrôle de votre alimentation (par exemple la banane est le meilleur fruit pour prévenir les problèmes musculaires).

Une fois que vous avez un problème musculaire, vous êtes à risque pour toute la saison et c'est pour cette raison qu'il est vraiment important de travailler sur la prévention.

## CRÈMES

**Crème avant le match :** Echauffement - effet vasodilatateur. Elle stimule et améliore le flux sanguin, offrant de la chaleur et préparant les muscles et les articulations à l'effort physique, réduisant ainsi le risque de blessures possibles (contractures etc.).

**Crème après le match :** Soulage la sensation de fatigue dans les membres après l'exercice physique, réduit la fatigue et favorise une récupération physiologique rapide.



## PROPRIOCEPTION

Les problèmes rencontrés généralement par les arbitres sont situés au niveau de la cheville et du genou. Ces problèmes peuvent survenir à cause d'une blessure traumatique ou d'une surutilisation. Dans tous les cas, il est vraiment important de travailler sur la proprioception parce que l'information que vous pouvez donner à vos canaux de proprioception dans le genou et la cheville est cruciale pour prévenir toute autre blessure.

La proprioception consiste à effectuer certains exercices où vous donnez des informations supplémentaires à vos genoux ou chevilles pour les rendre plus forts en cas de blessure.

**Exercices d'équilibre et de proprioception :** une capacité d'équilibre très bien développée est non seulement essentielle pour des performances de mouvement efficaces telles que courir, sauter, s'arrêter, etc., mais il a été démontré que cela aide aussi à réduire les blessures des membres inférieurs. L'équilibre et l'entraînement à la proprioception sont des éléments courants des programmes intégrés de prévention des blessures (par ex. entorse à la cheville, blessure au genou) qui comprennent également l'entraînement de force, puissance et de mobilité.

L'entraînement à l'équilibre améliore l'efficacité neuromusculaire et optimise la qualité du mouvement en renforçant et stabilisant les muscles et les tissus conjonctifs (par ex., les tendons) autour des articulations (par ex., genou, cheville) et en augmentant la conscience kinesthésique et la stabilité globale du corps. Dans les pages qui vont suivre, vous trouverez différents exercices d'équilibre et de stabilisation qui sont conçus pour améliorer la stabilité de vos chevilles et genoux en montrant comment contracter les muscles de vos membres inférieurs efficacement et comment réagir en cas de problèmes soudains et inattendus dans le bas du corps.



La recommandation générale pour l'entraînement est la suivante :

2 fois par semaine,

10-15' de séance d'entraînement,

6-8 exercices,

2-3 séries,

8-10 répétitions,

1'- 2' de récupération entre les séries,

2'-3' de récupération entre les exercices.

Cela peut être effectué au début de la session comme un protocole d'échauffement / d'activation, mais aussi en combinaison avec d'autres exercices au cours de la session d'entraînement.

Il existe plusieurs façons de progresser dans l'entraînement :

Les yeux ouverts - les yeux fermés

Sur deux jambes - sur une jambe

Sur une surface stable (le sol) - sur une surface instable (par ex., planche d'équilibre, Bosu, coussin en mousse...)

Sans charge - avec charge supplémentaire (par ex : barre, medecine ball, haltères)

### Équilibre – Exercices sur une surface stable



Mini squat (essayez de faire un mini squat sur une jambe en touchant le sol avec le talon de la jambe opposée. Faites-le lentement pour éviter tout mouvement de genou d'un côté à l'autre.

« Flamingo » Tenez-vous sur un pied et fermez les yeux. Gardez cette position 20-25 secondes, puis changez de jambe.



VID >> Reach & Touch

« Reach and touch» Essayez de faire quatre touches sur une jambe dans différentes directions pour atteindre la plus longue distance possible.

### Équilibre – Exercices sur une surface instable (planche d'équilibre et Bosu)



VID [>> Tilt](#)

Inclinez la planche d'équilibre

En utilisant uniquement vos chevilles, essayez d'incliner lentement la planche d'équilibre jusqu'à ce que le bord touche le sol : vers l'avant, vers l'arrière, à gauche et à droite. 2 x [6-8 x (4 touches)]. Progression possible : sur une jambe.



« Reach and touch » Debout sur la planche d'équilibre, essayez de faire quatre touches « douces » sur une jambe dans différentes directions pour atteindre la plus longue distance possible. Gardez la planche d'équilibre aussi stable/horizontale que possible.



Squat (position parallèle)



Squat (position diagonale)  
Gardez la planche d'équilibre aussi stable/horizontale que possible



Fentes sur le Bosu (progression possible : avec une charge supplémentaire)



Squats sur le Bosu (progression possible : avec charge supplémentaire, un mini squat sur une jambe)

VID [>> Squat](#)

VID [>> Lunges](#)

VID [>> Squats on bosu](#)



VID [>> Step-Up](#)

Montez sur le Bosu, gardez la position 3-4 secondes. Stabilisez votre corps. Progression possible : utilisez des haltères ou une medecine ball pour la soulever.

# AUTRES ASPECTS DE L'ENTRAÎNEMENT

Vos habitudes joueront un rôle important sur votre performance sur le terrain. Si vous avez de bonnes habitudes et que vous suivez un plan d'entraînement adéquat, vous augmenterez vos chances de réussir. Il y a certaines choses que vous devez avoir à l'esprit au sujet de vos habitudes.

## RECOMMANDATIONS SUR LA NUTRITION ET L'HYDRATATION

L'adaptation spécifique des habitudes nutritionnelles et des stratégies d'hydratation aident à maintenir les performances physiques et cognitives durant les matches, évitant ainsi la fatigue neuromusculaire et la possibilité de blessure. En raison des exigences physiques accrues et de l'aide professionnelle apportés dans l'enseignement et l'entraînement des arbitres, ceux-ci se doivent d'avoir une composition corporelle plus athlétique.

Un poids et un taux de masse grasseuse trop élevés diminuent la capacité aérobique relative tout en augmentant la contrainte physique et la création de fatigue. Un physique athlétique aide à suivre physiquement pendant un match et améliore la présence sur le terrain. En outre, cela permet une meilleure récupération entre les matches.

**Assiette saine :** La recommandation générale dans la vie quotidienne est de manger et de boire comme suit :

- 50% de votre assiette doit contenir une bonne quantité de légumes variés. Les pommes de terre et les frites ne comptent pas. Choisissez beaucoup de fruits (beaucoup de couleurs).
- 25% de votre assiette doit contenir une variété de grains entiers (par ex., pain complet, pâtes au blé complet, quinoa, avoine et riz brun). Limitez les grains raffinés (par ex., le riz blanc et le pain blanc).
- 25% de votre assiette doit comporter des protéines : poisson, volaille, poulet, haricots et noix. Limitez la viande rouge, évitez le bacon, les saucisses, les charcuteries et autres viandes transformées.
- Avec modération : huiles végétales comme l'huile d'olive, de colza, de soja, de maïs, de tournesol, d'arachide, et d'autres pour la cuisson, sur la salade et à table. Évitez les graisses transformées. Avoir une faible teneur en matières grasses ne signifie pas être « sain ».
- Eau, thé ou café : évitez les boissons sucrées, limitez le lait/produits laitiers à 1-2 portions/jour et limitez le jus à 1 petit verre/jour.

**Besoins énergétiques en tant qu'arbitre :** Les habitudes alimentaires doivent convenir à vos activités physiques quotidiennes. En effet, les arbitres doivent suivre un régime alimentaire qui compense relativement les dépenses énergétiques de l'arbitre pendant l'entraînement et/ou le match (environ 1500 kcal/match). Une pomme ou une banane de taille moyenne représentent environ 85-105 calories. Vous stockez normalement assez de glycogène (une forme de stockage d'énergie) pour tenir 60-90 minutes avec une intensité modérée intermittente (= un match).

**Glucides :** l'un des principaux types de nutriments, elles constituent une source d'énergie clé (par ex. les grains entiers, les fruits ou les légumes). Elles aident à prévenir la fatigue et à la récupération après un exercice. Pour maintenir une alimentation adéquate avec de l'exercice régulier, il faut ingérer entre 100-150 grammes de glucides par jour. Un aliment qui contient 15 grammes de glucides est

appelé « une portion de glucides » (par ex., une petite pomme, une tranche de pain), 2/3 tasses de spaghetti à 30 grammes de glucides correspondent à « deux portions de glucides ».



### Planning des repas selon l'heure du match

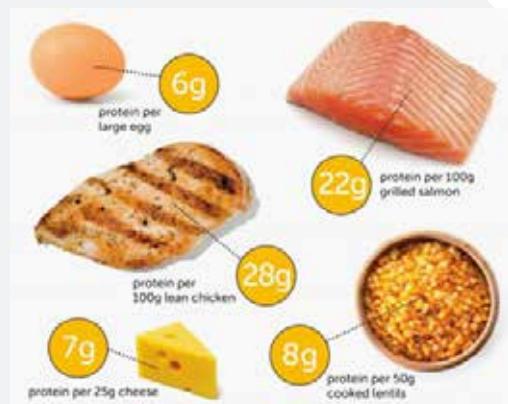
- 12:00 – 14:00 : Petit déjeuner avant 08:00 / Brunch vers 11:00
- 15:00 – 16:00 : Petit déjeuner à 09:00 / Déjeuner vers 12:00 ou quelques fruits
- 17:00 – 19:00 : Déjeuner vers 14:00 / Prenez des fruits, des barres de céréales au cas où vous en auriez besoin.
- 20:00 – 21:00 : Déjeuner autour de 15:00 / Prenez des fruits, des barres de céréales, au cas où vous en auriez besoin.

### Planning d'hydratation avant et pendant les matches

- 3-4 h avant : Boire beaucoup d'eau
- 1 h avant : Boire environ 330 ml d'eau/sodium

Pendant le match : L'apport de liquide doit être un compromis entre la quantité de liquide qui peut être bue et tolérée et le bénéfice potentiel pour la performance.

**Protéines** : en général, un régime alimentaire régulier est suffisant pour couvrir les besoins quotidiens de 1,2 à 1,7 g/kg de masse corporelle (lorsque vous arbitrez et faites de l'exercice quotidiennement). Donc, si vous pesez 80 kg x 1,2 = 96 g de protéines sont nécessaires. Dans ce cas, si vous mangez trois fois par jour et ne grignotez jamais, vous aurez besoin d'environ 32 g de protéines par repas.



**Matières grasses** : En général, il est recommandé d'avoir une consommation de matières grasses variant de 20 à 30 % de l'apport énergétique total. En ce qui concerne les micronutriments, les vitamines et les suppléments minéraux ne sont pas nécessaires si l'alimentation comprend une gamme variée d'aliments et fournit suffisamment d'énergie. Par exemple, la consommation de

saumon, de poisson gras, de jaunes d'œufs et de produits enrichis (lait, céréales et jus d'orange) fournira assez de vitamine D, nécessaire à la fonction musculaire.

**L'importance de la récupération :** Après les matches/séances d'entraînement, vos régimes d'hydratation de récupération doivent inclure le sodium, les glucides et les protéines. À cet égard, le lait entier et écrémé est meilleur que l'eau (le lait contient d'autres choses que l'eau, comme les graisses, les glucides et les protéines). Des déficits en fluides de 2% de masse corporelle peuvent nuire à votre performance. L'idée générale est que pour chaque kg de poids corporel que vous perdez tout au long d'un match, vous devriez consommer 1 litre de liquide. Vous pouvez le faire en buvant au moins 250 ml de liquide par heure pendant les quatre premières heures. En outre, des shakers avec des suppléments peuvent aider à la construction musculaire et pour la récupération. L'option préférable est d'avoir environ 20 g de protéines animales (lactosérum) mélangées avec du lait/de l'eau.

**Suppléments et aides ergogéniques :** Les doses de caféine de 200 mg (portions de pilules à caféine unique) préviennent la fatigue physique et cognitive et peuvent aider dans des conditions particulières, comme le décalage horaire et un match intense (par ex. les prolongations).

## SOMMEIL

Pour avoir être performant sur le terrain, il convient d'avoir eu 8 heures de sommeil.

C'est pourquoi faire une bonne sieste avant le match sera utile pour être performant pendant les matches qui ont lieu en fin d'après-midi ou le soir. Il est conseillé de faire une sieste d'environ 45 minutes. Si vous dormez plus longtemps, votre corps peut devenir trop relâché et cela peut être contre-productif pendant le match.

## DÉPLACEMENTS

Les arbitres de la FIBA sont régulièrement appelés à parcourir de grandes distances pour participer à des compétitions nationales et internationales. Qu'ils voyagent à l'intérieur du pays ou à l'étranger, les déplacements créent des défis uniques pour les arbitres de basketball.

Les longues périodes d'inactivité pendant le voyage en avion peuvent conduire à la coagulation du sang dans les jambes et chez les personnes sensibles, causer une thrombose veineuse profonde. Il est conseillé de se déplacer dans l'avion de temps en temps pendant le vol, toutes les 2 heures, et faire des étirements légers. Les voyageurs doivent également boire environ 15 à 20 ml de liquide supplémentaire par heure, de préférence du jus de fruits ou de l'eau, pour compenser la perte hydrique des voies respiratoires supérieures attribuable à l'inhalation d'air sec dans la cabine. Sans cet apport supplémentaire en liquide, la déshydratation résiduelle pourrait persister durant les premiers jours du nouveau fuseau horaire. Si vous savez que le vol dure plus de trois ou quatre heures, envisagez de porter des chaussettes de compression pendant le vol.

Arrivé en toute sécurité à destination, l'arbitre peut souffrir de fatigue de voyage, de perte de sommeil (selon les heures de vol) et de symptômes qui sont devenus connus sous le nom de décalage horaire. Ce terme fait référence aux sentiments de désorientation, de légèreté, d'impatience, de manque d'énergie et d'inconfort général qui suivent les déplacements à travers les fuseaux horaires. Ces sentiments ne sont pas éprouvés en voyageant directement vers le nord ou vers le sud dans le même fuseau horaire lorsque le passager est tout simplement fatigué du voyage.

ou raide après un long séjour dans une posture exiguë. Le décalage horaire peut persister pendant plusieurs jours après l'arrivée et peut s'accompagner d'une perte d'appétit, d'une difficulté à dormir, de constipation et de somnolence.

Il faut environ une journée pour s'adapter complètement à chaque fuseau horaire traversé. Le sommeil est susceptible d'être difficile pendant quelques jours, mais les rythmes exogènes tels que l'activité, manger, et le contact social pendant la journée aident à ajuster le rythme veille-sommeil. L'état d'éveil s'adapte plus rapidement que la température corporelle au nouveau fuseau horaire. Jusqu'à ce que toute la gamme des rythmes biologiques s'adapte à la nouvelle heure locale et se resynchronise, la performance des sportifs peut être inférieure à la normale.

La direction du voyage influence l'importance du décalage horaire. Voler vers l'ouest est plus facile à tolérer que de voler vers l'est. Avec un vol vers l'ouest, le premier jour est allongé et les rythmes du corps peuvent s'étendre par rapport à leur période naturelle d'environ 25 heures. Puis cela s'ajuste.

Certains sportifs utilisent des somnifères pour trouver le sommeil à bord d'un vol. Ces médicaments n'ont pas tous fait l'objet d'un test satisfaisant par rapport aux effets résiduels sur les performances motrices, comme les capacités sportives. Ils peuvent en fait être contre-productifs s'ils sont administrés au mauvais moment.

L'exercice physique peut accélérer l'adaptation à un nouveau fuseau horaire, et une séance d'entraînement légère après un vol peut s'avérer bénéfique. Les siestes doivent être évitées pendant les premiers jours parce qu'une longue sieste au moment où l'individu se sent somnolent (vraisemblablement au moment où il se serait endormi dans le fuseau horaire de provenance) ancre les rythmes à leurs anciennes phases et retarde ainsi les adaptations au nouveau fuseau horaire.

## CHAUSSURES

Les chaussures de course à pied utilisées pendant un match sont très importantes pour les arbitres de basketball afin d'éviter tout type de problème. Vous devez vous sentir à l'aise en les portant et si vous en avez la possibilité, faites des tests pour connaître votre type de foulée (pronatrice ou supinatrice) pour sélectionner les bonnes chaussures.

Il est important de savoir quand vous devez changer de chaussures parce que parfois, elles semblent en parfait état de l'extérieur, cependant elles se sont détériorées de l'intérieur (en raison de l'utilisation).

## KINÉSITHERAPEUTE

Il vaut mieux aller chez le kiné en prévention, lorsque vous n'êtes pas blessé. En raison des déplacements répétés ou du nombre élevé de matches, vous pouvez ressentir une petite douleur ou tout problème mineur. Il est conseillé de rendre visite au kiné de temps en temps pour maintenir votre corps en bon état afin de pouvoir poursuivre toute la saison.

## ENTRAÎNEMENT DES ARBITRES FÉMININS DE LA FIBA

L'idée de cette section est de donner quelques brefs conseils pour les arbitres féminins concernant leur entraînement. Évidemment, il y a de grandes différences entre les personnes en ce qui concerne la performance et les effets secondaires ressentis au cours du cycle menstrual, donc fondamentalement chaque athlète femme est différente. Si vous êtes une arbitre femme préoccupée par votre santé gynécologique ou votre cycle, prenez rendez-vous avec votre médecin qui pourra vous apporter des conseils personnalisés pour résoudre les différents problèmes.

### **Prévention des blessures pour les arbitres féminins**

En raison des différences anatomiques, la possibilité d'avoir une blessure de ligament croisé antérieur sans contact chez la femme est six à huit fois plus élevée que chez les hommes. La raison principale a été attribuée au bassin féminin plus large, qui crée un plus grand angle entre le fémur et le tibia et les récepteurs d'oestrogène dans le ligament croisé antérieur, qui peuvent être affaiblis pendant le cycle menstruel. (Arendt et Dick, 1995).

Une méta-revue récente des études a examiné comment les changements hormonaux peuvent avoir un impact sur la laxité des tendons et le risque de lésions des tendons. Il a été constaté que le risque était plus élevé dans les jours précédant l'ovulation, lorsque le taux d'oestrogène est élevé.

Plus de recherches sont nécessaires, mais il vaut la peine de faire **des exercices d'échauffement plus longs** et de **ne pas trop s'étirer** pendant la fenêtre fertile. (Balachandar et coll., 2017; Herzberg et coll., 2017)

### **Entraînement de musculation et récupération**

Plusieurs études ont examiné les différences dans les effets de la musculation durant la phase folliculaire (le délai entre les règles et l'ovulation), par rapport à l'entraînement dans la phase lutéale (de l'ovulation jusqu'aux règles).

Certaines recherches ont révélé que la musculation pendant la **phase folliculaire** entraîne des **augmentations plus élevées de la force musculaire** par rapport à l'entraînement dans la phase lutéale. Si vous commencez à prêter attention à vos cycles, vous pourrez peut-être constater que votre entraînement de musculation est plus bénéfique pendant la phase folliculaire.

Des études menées par Sung and Han (2014) et Wikström-Frisén, et al., (2017) suggèrent que l'entraînement en musculation pendant la phase folliculaire peut entraîner des augmentations plus élevées de la force musculaire, par rapport à d'autres périodes du mois.

Pourtant, ces fluctuations ne sont pas toutes mauvaises, vers le milieu du cycle (autour de l'ovulation), il y a des niveaux d'oestrogènes très élevés, ce qui peut favoriser le renforcement musculaire. En outre, la progestérone peut augmenter la souplesse musculaire, ce qui est une bonne chose, peu importe l'entraînement choisi, que ce soit du cardio ou de la musculation et tout ce qui se trouve entre les deux.

Sur la base des informations ci-dessus, vous allez peut-être planifier vos jours de repos pendant votre phase lutéale. Cela ne signifie pas que vous devriez complètement sauter l'entraînement dans cette phase, puisque vous pouvez vous améliorer en musculation pendant la phase lutéale.

Les études scientifiques recommandent de s'en tenir à des séances d'entraînement légères si possible. Il est bon de faire des exercices d'entraînement légers ou avec des poids légers. Mais gardez à l'esprit que vous devez toujours écouter votre corps. L'exercice régulier est bénéfique pour votre corps et votre esprit. Il n'y a aucune raison scientifique pour sauter des séances d'entraînement pendant les règles. En fait, il y a même des preuves que l'exercice peut être utile pendant cette période. (Smith et all., 2015)

Si vous voulez faire une pause dans votre entraînement pendant l'intersaison, votre phase lutéale est un bon moment pour le faire afin de réduire l'impact sur vos objectifs de musculation.

### ***Nutrition et hydratation***

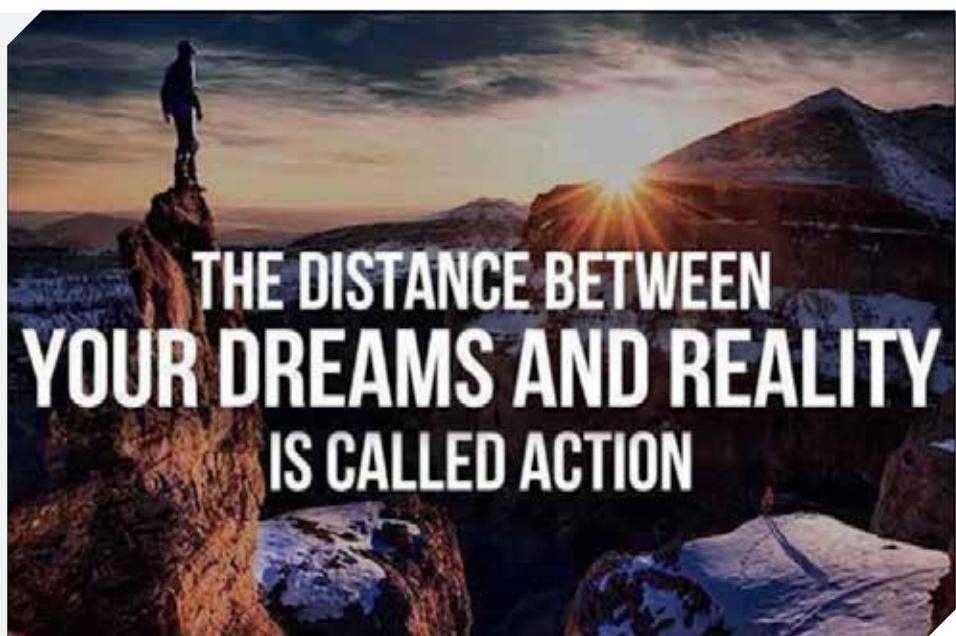
Pendant les premiers jours de votre cycle, les niveaux d'hormones baissent. Un manque de fer peut affecter les niveaux d'énergie. Ce manque de fer peut faire ressentir de la fatigue et une baisse d'énergie, donc manger **des aliments riches** en fer tels que viande rouge, légumes verts, lentilles et graines peut soutenir la production de fer. (Oosthuysen & Bosch, 2010)

En outre, **la vitamine C** peut être vraiment bénéfique pendant cette période. La vitamine C est un antioxydant qui aide non seulement pour l'immunité, une peau saine, et la cicatrisation des plaies, mais cela aide également notre corps à absorber le fer encore mieux. Par conséquent, si vous ajoutez un repas riche en fer pendant cette période du mois, assurez-vous de l'associer avec une source de vitamine C, comme les agrumes ou des légumes comme les poivrons, les tomates et les légumes verts feuillus.

Le catabolisme protéique, la dégradation des muscles et d'autres réserves de protéines pour les processus cellulaires, vont de pair avec le pic du niveau de progestérone pendant la phase luteale, augmentant de ce fait les besoins en protéines pendant cette partie du cycle chez la femme.

Pensez à augmenter votre **apport en protéines** pendant la phase luteale, surtout pendant un cycle d'entraînement d'intensité plus élevée. (De Jonge, 2003)

Le niveau hydrique change tout au long du cycle. Au cours de la phase mi-lutéale, il y a une diminution marquée dans le temps, qui est le résultat de l'augmentation de la température corporelle, alors prenez une attention particulière à votre **consommation d'eau** ces jours-là. (De Jonge, 2003)



# STANDARD QUALITY GLOBAL CONNECTION



5, route Suisse - P.O. Box 29  
1295 Mies  
Switzerland  
Tel.: +41 22 545 00 00  
Fax: +41 22 545 00 99