

PRÉPARATION DE LA SAISON FUTURE

Arrivé au terme de cette saison 2013-2014, il est grand temps de profiter des quelques jours de congés qui vous attendent mais il ne faut pas oublier également de se préparer, comme les joueurs le feront pendant leur trêve, pour la saison future. Savez-vous qu'en tant qu'arbitre, vous réalisez environ 701 actions différentes par rencontre mais également et surtout que vous êtes 65% du temps entre 70 et 89% de votre fréquence cardiaque maximale ? S'occuper sérieusement de sa condition physique et de sa préparation athlétique est très important pour un arbitre, au même titre que pour les joueurs. Vous devez être prêt, à 100%, pour le jour J, le jour du match. Le basket moderne devient de plus en plus rapide et engagé physiquement, l'arbitre doit donc constamment être au top de sa condition pour être toujours près de l'action et ainsi siffler d'une manière juste et cohérente. Des études scientifiques ont d'ailleurs montré que les capacités physiques des arbitres sont une des clés d'un bon arbitrage (Borin *et al.*, 2013 ; Weston, Castagna, Impellizzeri, Rampinini, & Abt, 2007). De plus, depuis de nombreuses années, la Fédération Internationale de Basket-Ball utilise le test Léger pour évaluer les capacités physiques des arbitres et ce test est également utilisé par les fédérations nationales, régionales et provinciales dans la plupart des pays, dont le nôtre... Il serait de bonne augure de le réussir facilement en début de saison lorsque les dirigeants de votre division vous le soumettront à nouveau... Il faut savoir que ce test a pour but d'évaluer votre endurance de base.

QUELS EFFORTS PENDANT UNE RENCONTRE ?

- ± 4.02 km
- ± 70 arrêts
- ± 14 Kcal/min
- ± 701 actions
- ± 98 démarrages
- ± 43 courses à vitesse élevée
- ± 4.5 secondes (durée des sprints)
- ± 65% entre 70 et 89% FCmax

Comment améliorer votre endurance de base ?

Afin de préparer la saison future, voici quelques conseils qui pourraient vous aider à améliorer votre endurance de base. La priorité est de travailler à faible intensité (entre 60 et 75% de votre

QUEL ENTRAÎNEMENT ?

JUIN ET JUILLET

- 3 séances/semaine
- 6 à 8 semaines
- 20min puis augmenter la durée
- Faible intensité (60-75%FC max)

AOÛT

- 3 séances/semaine
- 2 à 3 semaines
- Echauffement puis fractionné
- (Intensité Maximale 20" + 10" récup.) X 8

fréquence cardiaque maximale - FCmax) pendant par exemple 20 minutes dans un premier temps. Lorsque vous réalisez ce type de séance facilement, il faut alors augmenter la durée de votre entraînement mais sans en augmenter l'intensité (passer à 30' puis 40', etc.). L'idéal serait de réaliser au moins 3 séances/semaine. Par la suite, vous pouvez augmenter la difficulté de votre entraînement (début ou mi-août par exemple) en réalisant 6 à 9 séances de travail fractionné. Il s'agit dans ce genre de séance de commencer par un bon échauffement suivi d'un travail à intensité maximale pendant 20 secondes alterné avec 10 secondes de récupération (marche ou course très lente). Cette séquence est à répéter 7 à 8x au cours de la séance. Si vous parvenez à maintenir une certaine discipline dans vos entraînements pendant les 2 prochains mois, vous aurez normalement fait le nécessaire pour débiter la saison de la meilleure des manières qu'il soit. Enfin, n'oubliez pas que courir avec des autres personnes (ou simplement son chien) ou

avec de la musique peut être pour certains, plus motivant. N'oubliez pas de toujours terminer votre séance par un stretching d'une dizaine de minutes.

Comment connaître votre fréquence cardiaque maximale ?

Si vous souhaitez connaître votre fréquence cardiaque maximale, une formule théorique permet de vous la donner : $207 - 0.7 \times \text{âge}$. Ainsi, pour une personne de 28 ans, sa FC max est de 187,4 bpm. Il suffit ensuite de calculer le % à partir de ce chiffre pour avoir une idée de comment s'entraîner. Notez bien qu'il s'agit d'une formule théorique ! Une autre manière de connaître votre FCmax serait de courir le test physique jusqu'au finish et de prendre votre fréquence cardiaque immédiatement à la fin du test. Si vous vous êtes donnés à fond, il devrait s'agir de votre FCmax réelle.

Où et comment vous procurer la bande sonore officielle du test physique ?

Si vous souhaitez réaliser le test physique chez vous, pour vous entraîner, il n'y a rien de plus simple. Voici un lien où vous pouvez télécharger la bande sonore officielle : http://www.llbb.fr/arbitres/uploads/59/phys_fitn_test_refe.zip . Il suffit ensuite de la mettre sur votre lecteur MP3 et de disposer deux repères espacés de 20m l'un de l'autre (veillez à choisir une surface plane où vous ne risquez pas de vous blesser).

Quelques chiffres

Enfin, vous avez peut-être déjà répondu à une enquête que je réalise avec l'Université de Liège. Je n'ai pas encore réalisé le traitement de toutes les données mais sachez que 1568 arbitres de 8 pays différents y ont répondu (Belgique, France, Allemagne, Angleterre, Pays-Bas, Italie, Autriche et Israël) dont 638 arbitres belges (sur les 1497 que compte notre pays). Je vous remercie pour l'attention que vous y avez portée et ne manquerai pas de vous transmettre les résultats de cette enquête. Voici les premières moyennes calculées pour les belges : poids de 83.3kg, taille de 181.3 cm, BMI de 25.3 (surpoids à partir de 25) et ancienneté dans l'arbitrage de 18,7 années. De plus, 89.8% des arbitres (tous les pays confondus) trouvent qu'un test physique est indispensable.

Je vous souhaite une excellente trêve et une très bonne préparation pour la saison prochaine.

VAN HOYE Martin