



# La préparation du match chez l'arbitre en soccer

**Stage annuel des arbitres officiants dans la  
Ligue de Soccer Québec-Métro**  
Collège St.Lawrence, Québec

par Richard Gamache, le samedi 8 mai 2010



# Discussion



Identifiez un secrétaire et un porte-parole.

## Équipe no 1

- Définissez la préparation de match et ses composantes.

## Équipe no 2

- Décrivez de quelle manière vous effectuez une inspection adéquate du terrain.

## Équipe no 3

- Identifiez les tâches d'avant-match et le temps nécessaire pour les réaliser.

## Équipe no 4

- Identifiez les éléments à discuter lors des instructions d'avant-match.

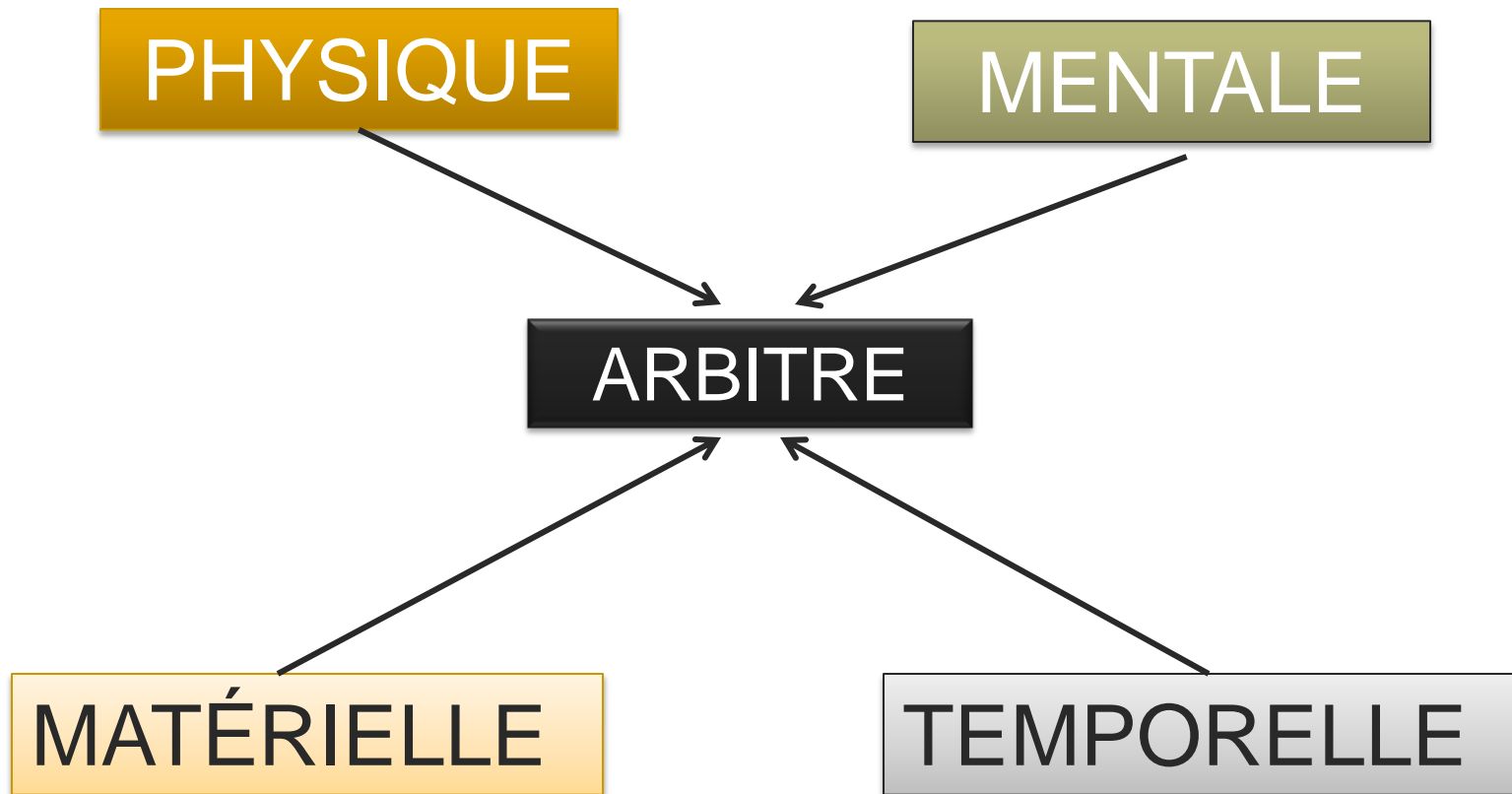
# Qu'est-ce que ça veut dire?

« Faire **tout** ce qu'il faut dans le but d'accomplir ou de réaliser quelque chose... **s'organiser**... »

(Le Petit Robert)

Meilleure sera votre préparation,  
meilleure sera votre performance sur le  
terrain.

# [Types de préparation]



# Les types de préparation

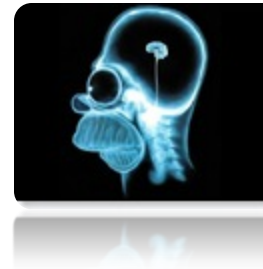
## ■ Physique

- Condition physique
- Alimentation



## ■ Mentale

- Connaissance des lois du jeu
- Connaissance technique
- Connaissance du contexte de la partie



## ■ Matérielle

- Équipements



## ■ Temporelle

- Gestion du temps



# [ La préparation du match ]

## Des avantages?

- Prédisposer de son corps et de son esprit à une performance optimale
  - Diminue le stress
  - Favorise la concentration

## Des inconvénients?

- Exige du *temps* et de l'*effort*...

# Condition physique



- Avant le début de la saison
  - Test physique
- Entraînement spécifique qui répond aux exigences d'une partie;

**L'arbitre = un athlète complet**



# [ Condition physique ]

Exigences physiques	Paramètres physiologiques
<ul style="list-style-type: none"><li>• Maintenir un effort durant 60 à 90 minutes (ou plus);</li><li>• Se tenir près du jeu (10-15 m);</li><li>• Maintenir un effort à une intensité élevée (85 %);</li><li>• Parcourir une distance de 8 à 12 km;</li><li>• Alternier des sprints, course rapide, course lente, marche;</li><li>• Changer rapidement de direction;</li><li>• Récupérer adéquatement.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Capacité aérobie</li><li>• Puissance aérobie maximale</li><li>• Vitesse</li><li>• Coordination</li><li>• Flexibilité</li></ul>



# Alimentation

## Avant la partie

- Assurer des réserves énergétiques adéquates
- Éviter les carences

## Pendant la partie

- Éviter la déshydratation
- Éviter l'hypoglycémie



## Après la partie

- Refaire les réserves énergétiques
- Réhydratation
- Préparer la prochaine partie



***30 % de la performance dépend directement de l'alimentation***

# Connaître les nutriment

Énergie		Reconstruction	Régulation du métabolisme	
Glucides	Lipides	Protéines	Vitamines	Minéraux
Pâtes Riz Pain Céréales Fruits Légumes Légumineuses Jus Miel Aliments sucrés	Huile Vinaigrette Noix Amandes Avocat Poisson Produits laitiers Margarine Beurre Viandes rouges Charcuteries Pâtisseries	Viandes Poissons Œufs Lait Fromage Yogourt Fruits de mer Légumineuses Arachides	Tout aliment (fruits, légumes)	Eau Eau minérale <b>Calcium</b> (produits laitiers) <b>Sodium</b> (sel) <b>Phosphore</b> (lait, viande, œuf) <b>Potassium</b> (banane, patate)

# Alimentation avant la partie

## Conseils :

- Prendre le dernier repas 3 à 4 h avant la partie
  - Assurer une digestion quasi-complète avant l'effort
- Éviter les aliments gras, épicés, fermentés
  - Éviter les troubles digestifs
- Le stress nuit à la digestion
  - (manger moins copieux et plus léger si nerveux)

# Alimentation pendant la partie

## Conseils :

- La priorité est l'hydratation
- Si besoin, prendre une légère collation 2 h à 1 h 30 avant la partie
- Le stress nuit à la digestion

# Alimentation après la partie

## Conseils :

- Collation légère riche en glucides dans l'heure suivant la partie (jus, fruit, barre de céréales, etc.)
- Repas riche en protéines et calcium (viandes, volaille, poisson, produits laitiers)
- Repas incluant du sodium (sel)
- Repas riches en minéraux et vitamines (fruits et légumes)
- Hydratation

# Princip' eau conseils



## Avant la partie

- Boire régulièrement (maximum 1 litre / heure)  
Même si on ne ressent pas la soif
- Meilleure boisson = **EAU**  
Fraîche (10-15° C) mais non glacée (éviter les réactions intestinales)  
ou légèrement sucrée (diluée, ex : boisson sportive)
- Boire en petite quantité (50 ml à toutes les 5 minutes)  
Éviter de gonfler l'estomac et provoquer l'inconfort

→ *Lorsque la sensation de soif est déclenchée  
il est déjà trop tard...*

# [ Princip' eau conseils ]



## Pendant la partie

- Meilleure boisson = **EAU**  
Fraîche (10-15° C) mais non glacée (réaction intestinale)
- Boire en petite quantité (50 ml à toutes les 5 minutes)  
Éviter de gonfler l'estomac et provoquer l'inconfort
- Éviter les boissons riches en sucre concentré (gazeuses)  
Provoque l'hypoglycémie réactionnelle

# Princip' eau conseils



## Après la partie

- Boire beaucoup  
Réhydratation
- Légèrement sucrée  
Refaire les réserves de glycogène
- Légèrement salée  
Refaire les réserves d'électrolytes (sodium et minéraux)

À conseiller : eau, eau minérale, jus dilué, boissons sportives, lait au chocolat



# Les boissons énergétiques ?

## Des effets non négligeables

- Augmente l'endurance physique
- Favorise l'élimination des toxines
- Améliore la concentration
- Lutte contre la fatigue



## Des effets pervers

- Effets négatifs à long terme (calcium, protéines, plaquette, glandes thyroïde et surrénales, activité cardiaque)
- Hypersensibilité
- Irritabilité
- Tremblement
- Anxiété
- Masque les effets de l'alcool
- Beaucoup de sucre (déshydrate)



**À consommer avec modération...ou diluée**

# Préparation mentale

- Théorique

- Lois du jeu
- Règlements de compétition



- Technique

- Positionnement – déplacement
- Signaux – utilisation du sifflet / drapeau
- Gestion du match
- Contexte du match

- Psychologique

- Attitude
- État d'esprit



# [ Préparation temporelle ]

- Organisation de son temps en considérant sa préparation **personnelle** ainsi que la durée du trajet vers le site de compétition.

Pouvoir arriver sur le site de compétition 45 minutes ou 1 h avant le début du match.



*Ceci permet à l'arbitre d'effectuer ses tâches d'avant-match sans stress inutile.*

# Préparation matérielle

VÊTEMENT DE L'ARBITRE	ACCESSOIRES POUR L'ARBITRE
<ul style="list-style-type: none"><li>• Chandails de différentes couleurs à manches courtes et à manches longues. (noir et jaune en priorité);</li><li>• T-shirt unis et chandail à manche longue unis pour porter en dessous. (noir en priorité ou blanc);</li><li>• Shorts communs avec les chandails;</li><li>• Bas d'arbitre (plusieurs paires);</li><li>• Attaches de velcro, élastiques pour bas;</li><li>• Bas de sport pour mettre en dessous;</li><li>• Souliers à crampons.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Livre des lois du jeu;</li><li>• Passeport;</li><li>• Sifflets (au moins 3);</li><li>• Cartons (2 paires sur soi);</li><li>• Stylos (2);</li><li>• Crayons à mine de plomb (2);</li><li>• Pièces de monnaie;</li><li>• Carnet rigide + feuilles;</li><li>• Écusson + velcro + épingles à couche;</li><li>• Montres (2);</li><li>• Pompe à ballon + aiguilles;</li><li>• Manomètre (jauge à pression);</li><li>• Drapeaux (2);</li><li>• Porte document ou tablette rigide;</li><li>• Bouteille d'eau.</li></ul>

# Préparation matérielle

AUTRES VÊTEMENTS	AUTRES ACCESSOIRES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Survêtement.</li><li>• Chandail de rechange (après match).</li><li>• Gant (petits).</li><li>• Bas.</li><li>• Manteau coupe-vent.</li><li>• Serviette.</li><li>• Parapluie.</li><li>• Imperméable.</li><li>• Sacs de plastique pour linges mouillés.</li><li>• Etc.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chaise, banc.</li><li>• Bandages, trousse de 1<sup>ers</sup> soins.</li><li>• Crème solaire.</li><li>• Chasse-moustique.</li><li>• Lipsyl.</li><li>• Vaseline.</li><li>• Trousse de cirage pour souliers.</li><li>• Cordelettes et/ou Tie-wrap.</li><li>• Fils et aiguilles (trousse de couture).</li><li>• Ciseau.</li><li>• Ruban adhésif (noir, transparent).</li><li>• Sacs de vidange (en cas de pluie).</li><li>• Liste des téléphones des arbitres.</li><li>• Liste des tarifications (prévoir du change en fonction des payes données.)</li></ul>

# Tâches d'avant-match

Heure	Tâche	Durée (min)
18 h	Arrivée au site de compétition	1
18 h 01	Entrer en contact avec les entraîneurs	2
18 h 03	Inspection du terrain	5
18 h 08	Instructions d'avant-match	10
18 h 18	Habillement préliminaire	10
18 h 28	Vérification des équipes	10
18 h 38	Vérification des ballons	2
18 h 40	Échauffement	10
18 h 50	Habillement final, eau, concentration	5
18 h 55	Entrée sur le terrain	3
18 h 58	Tirage au sort	1
18 h 59	Positionnement et vérification des filets	1
19 h	Coup d'envoi	-

# Instructions d'avant-match

- Contexte du match
- Ballon hors-du jeu
  - Rentrée de touche
  - Coup de pied de but
  - Coup de pied de coin
  - But
- Hors-jeu
- Assistance
  - Types de faute
  - Zone à couvrir
  - Fautes près de la surface
  - Fautes dans la surface
  - Coup de pied de réparation
- Gestion de la distance
- Discipline
  - Sanctions
  - Confrontation
  - Banc des joueurs
- Remplacements
- Gestion des blessés
- Prises de note - temps
- Questions

Voir [www.arsq.qc.ca](http://www.arsq.qc.ca) – section arbitrage – outils pour l'arbitre

# [ Conclusion ]

L'arbitre doit prendre **toutes** les dispositions nécessaires **avant le début du match** afin de **favoriser une performance optimale** sur le terrain.

