



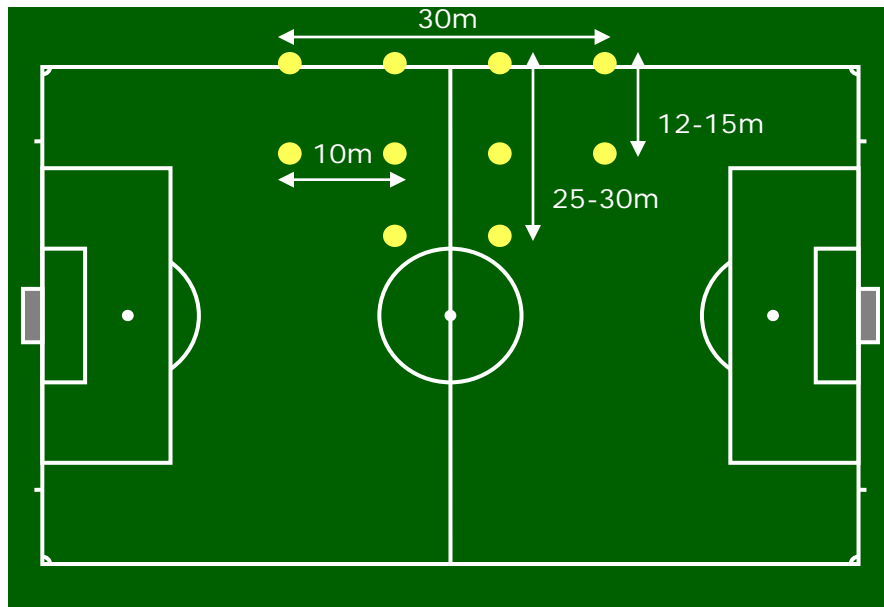
Referee Programme

Echauffement Avant - Match

Mrs Werner HELSEN (UEFA) et Jean-Michel PRAT (FFF)

Echauffement Avant Match pour Trios ou Quintets: 25' (5 x 5')

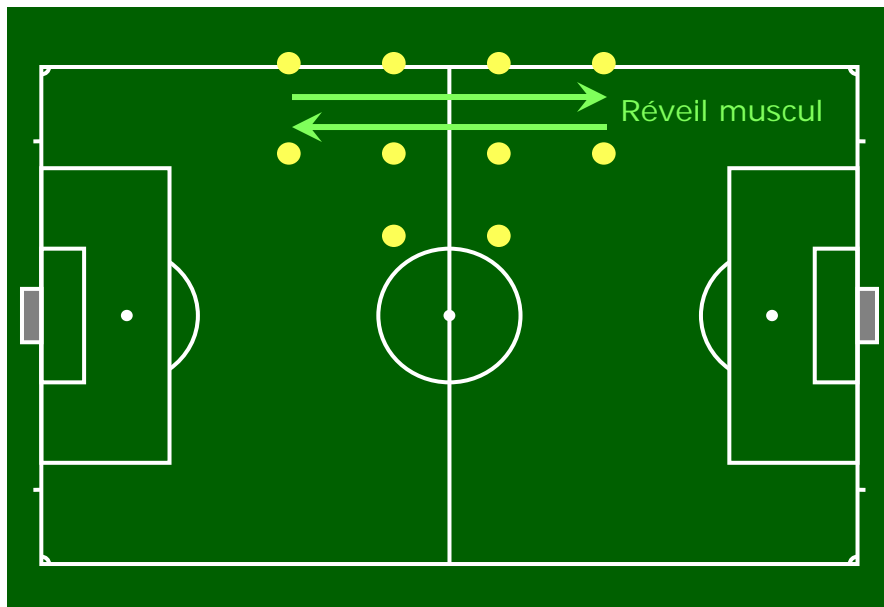
- 1) 5' : Réveil musculaire (Jogging + Mvts du Ht et Bas du corps: Muscl+Articul)
- 2) 5' : Educatifs de course
- 3) 5' : Etirements Activo-dynamiques
- 4) 5' : Vitesse progressive
- 5) 5' : Sprints + Déplacements spécifiques



Will be introduced in the 2012 UEFA Champion's League & Europa League

1) Réveil musculaire (Low Intensity) :

- Organisation:



- Activités:

1. Jogging
2. Mvts du Ht et Bas du corps: Articulations + Muscles



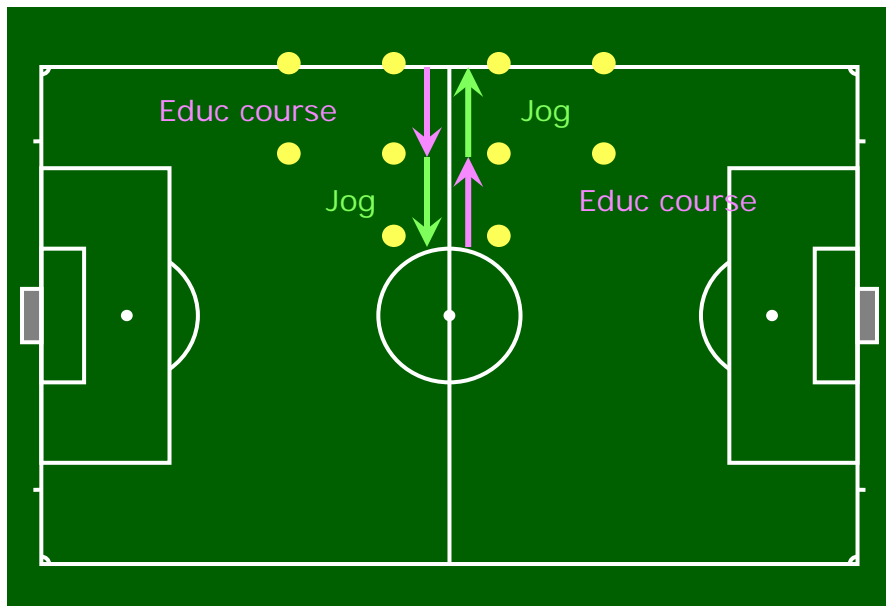
1) Réveil Musculaire (Low intensity) :

- 1. Jogging
- 2. Mvts Ht et Bas du corps



2) Educatifs de course :

- Organisation



- Thèmes:

1. Montées de genoux
2. Talons-fesses
3. Sauts verticaux (+ Mvts de bras) + Pas de l'oie
4. Courses Arrières (rotation tête dt et g)
5. Pas chassés Dt et G
6. Pas croisés Dt et G
7. Diagonale course Arrière Talons-fesses
8. Diagonale course Arrière Amplitude
9. Appuis croisés (/ ligne)
10. Travail d'appuis en vivacité (tripling)



2) Educatifs de course :

- 1. Montées de genoux
- 2. Talons-fesses



2) Educatifs de course :

- 3. Sauts verticaux (+ Mvts de bras)



- 4. Course Arrière + Rotation tête Dt-G



2) Educatifs de course :

- 5. Pas chassés Dt et G



- 6. Pas croisés Dt et G





2) Educatifs de course :

- 7. Diagonale course Arrière Talons-fesses (Travail en fréquence).
- 8. Diagonale course Arrière (Travail en amplitude)

2) Educatifs de course

- 9. Appuis croisés (/ ligne)



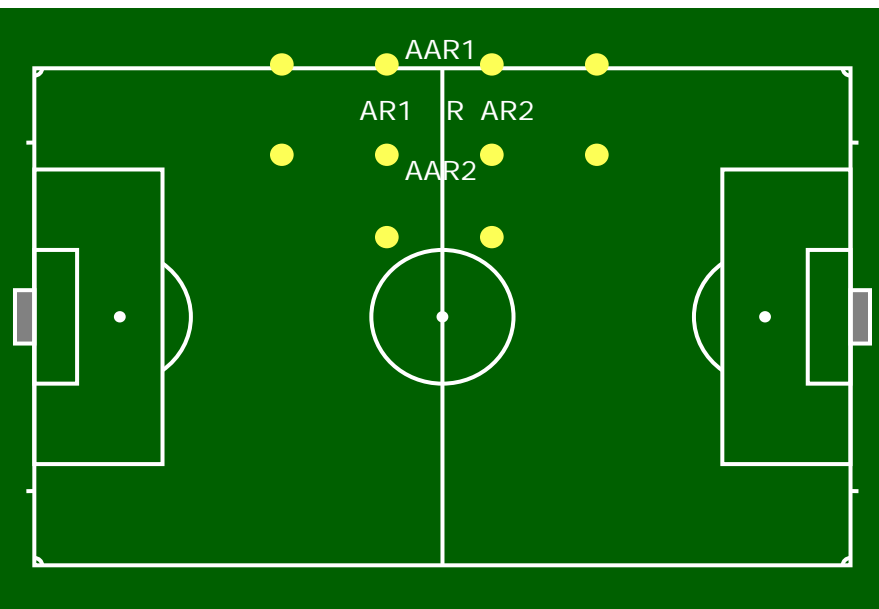
- 10. Travail d'appuis en vivacité (tripling)



3) Etirements Activo- Dynamiques

- Organisation
- 1 a 2 séries de chq groupe muscul

- **Méthode :**
- 1. Etirement du groupe muscul : 2-3''
- 2. Contraction du groupe muscul : 8-10''
- 3. Relachement du groupe musculaire : 2-3''
- 4. Dynamisation du groupe musculaire : 8-10''



Groupes musculaires a travailler :

1. Quadriceps.
2. Ischios-jambiers.
3. Mollets.
4. Adducteurs.
5. Ischios-jambiers (2ième répétition)



3) Dynamic stretching :

- 1. Dynamisation des Quadriceps



3) Etirements Activo-dynamiques :

- 2. Etirements + contraction des Ischios
- 2. Dynamisation des Ischios





3) Etirements Activo-dynamiques :

- 4. Dynamisation Adducteurs



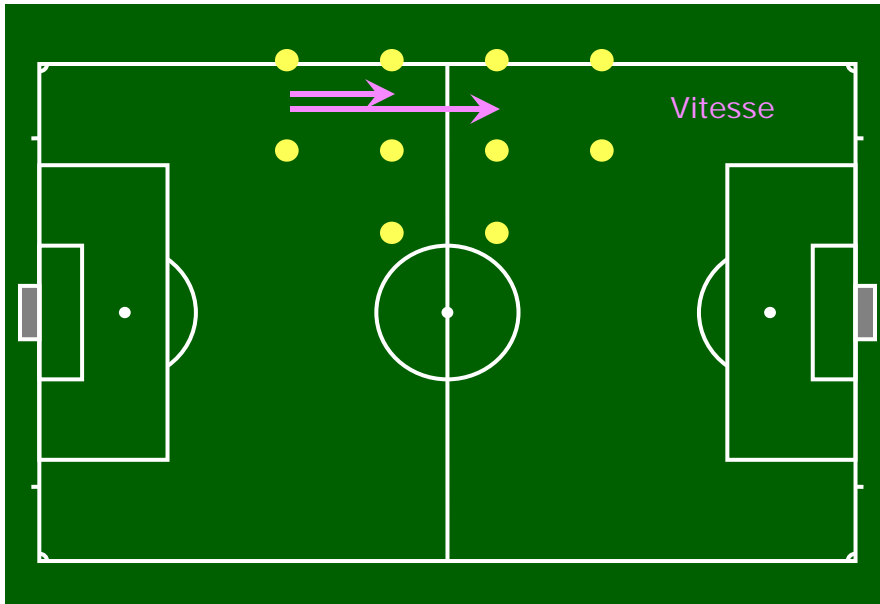


3.bis) Travail de stabilisation et d'équilibre d'appuis : (prévention de blessures)



4) Vitesse progressive 80% Vitesse max de course : (s'appliquer sur sa technique de course)

- Organisation



- Activités:

1. 2 a 3 x 10 m, retour jogging récup
2. 2 x 20 m, retour jogging récup



4) Vitesse progressive :

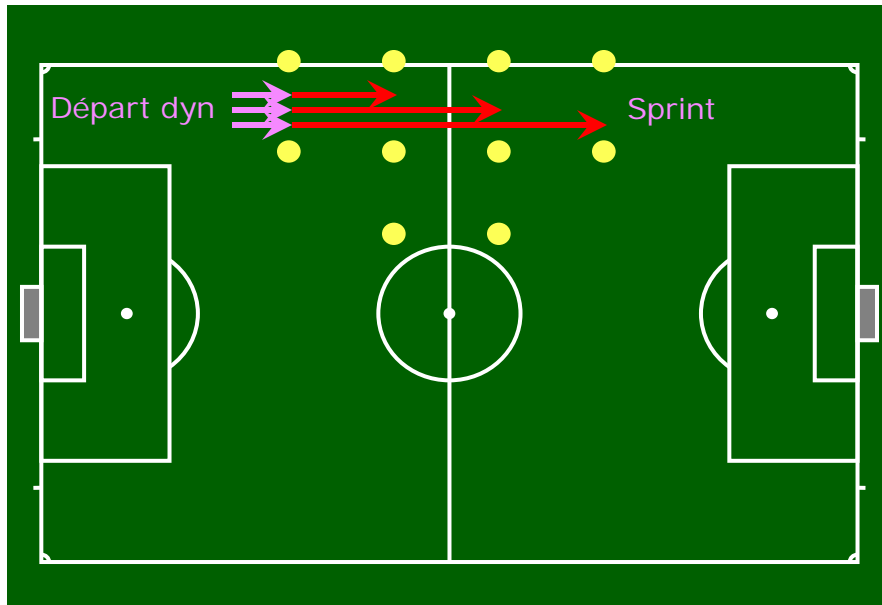
- Activités:

1. 2 a 3 x 10 m, retour jogging
2. 2 x 20 m, retour jogging



5) Sprints 100% Vitesse max de course :

- Organisation



- Acceleration + Sprints (R + AR):

1. Montées de genoux + 2 a 3 x 10 m sprint + Retour en marchant
2. Pas chassés + 1/4 tour + 2 x 20 m sprint + Retour en marchant
3. Course Arrière + 1/2 tour + 1 (a 2) x 30 m sprint + Retour en marchant

Courses en regardant l'intérieur du terrain.

5) Sprints

- 1. Montées de genoux + sprints (2 a 3 X 10m) + retour en marchant



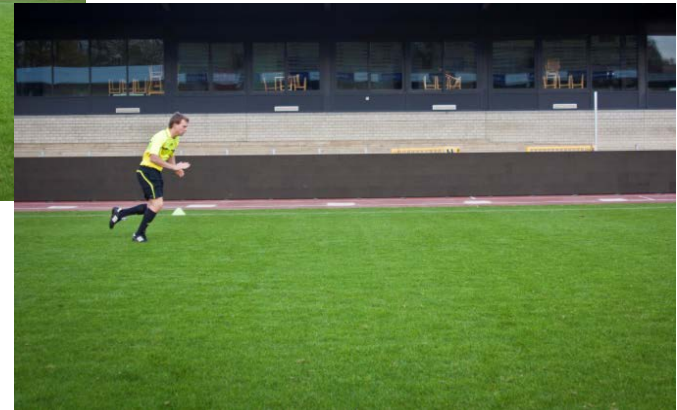
- 2. Pas chassés + ¼ tour + sprints (2 X 20m) + retour en marchant



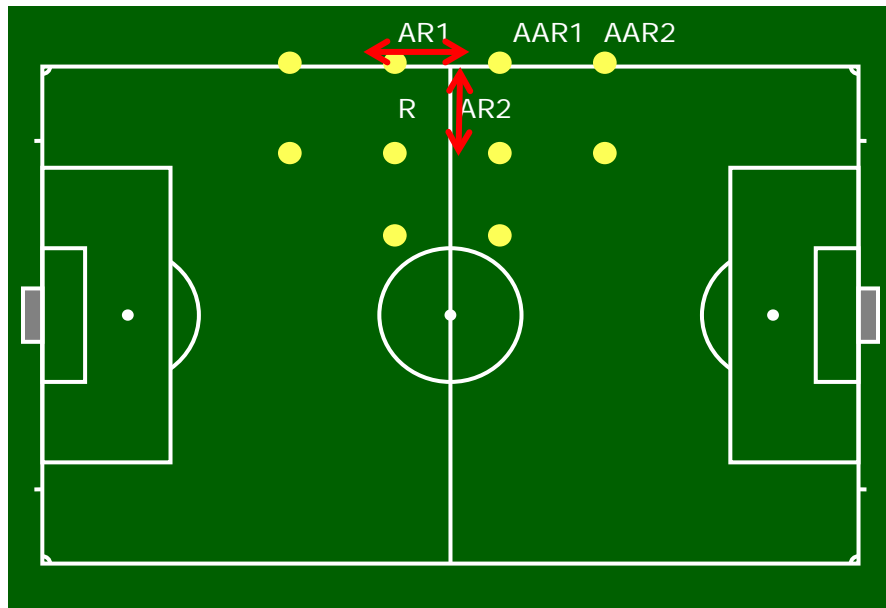


5) Sprints

- 3. Course Arrière + $\frac{1}{2}$ tour + sprint (1 a 2 x 30m) + retour en marchant



5) Déplacements spécifiques + Travail de concentration visuelle



- AR1 et AR2 se déplacent en Pas chassés
- R essaie de se positionner a 90°
- Séquences de 20" puis rotations

