

Commission des arbitres

AIDE – MÉMOIRE

2022 – 2023

TESTS PHYSIQUES

Le calendrier annuel des tests physiques est publié dès que connu.

Les arbitres prennent connaissance de leur convocation sous leur profil :

www.clubcorner.ch

	Test officiel	Rattrapage 1	Rattrapage 2
TP 4, 5, Juniors	Mai - Juin	Août - Septembre	Novembre
TP 2i, 2, 3 et AA	Septembre - Octobre	Novembre	Février - Mars
Tous	Test officiel	Rattrapage 1	Rattrapage 2
	Echec ou A/B/M = R1	Echec ou A/B/M Aucune attribution Mise en congé > R2	Echec ou A/B/M Aucune attribution Mise en congé Discussion avec la CA Retrait des listes ou validation d'une année blanche



Directives pour les tests physiques des arbitres et arbitres assistants de l'ACVF

Principe de base

Tous les arbitres ASF sont tenus de satisfaire, chaque année, aux exigences d'un test physique.

Buts et objectifs du test

Les arbitres de 2^e ligue inter, 2^e ligue, 3^e ligue et les AA du canton de Vaud doivent effectuer un test de condition physique par année. Ce test a pour objectif de vérifier qu'un arbitre dispose d'une bonne condition physique permettant de diriger une partie de football d'un certain niveau. Il permet également aux arbitres de démontrer le sérieux et la régularité de leurs entraînements.

Les arbitres de 4^{ème}, de 5^{ème} ligue et qualifiés juniors doivent aussi effectuer un test de condition physique par année. Ce test a pour objectif de vérifier qu'un arbitre dispose d'une condition physique minimale permettant de diriger une partie de football. Il permet également aux arbitres de démontrer le sérieux et la régularité de leurs entraînements.

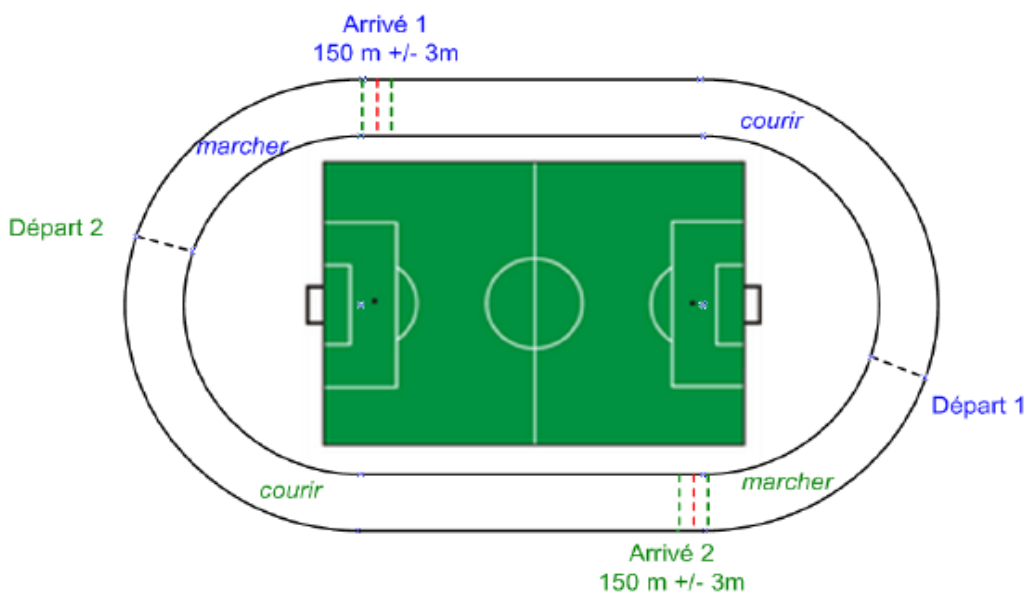
Les arbitres de 4^e et 5^e ligues qui sont également des AA doivent effectuer le test des AA.

Test de condition physique

Le test physique des arbitres de 2^e ligue inter, 2^e ligue, 3^e ligue et les AA se déroule en deux parties :

- La première partie s'effectue de la manière suivante : 10 fois 150 mètres de course et ensuite 50 mètres de récupération (marche). Ce test est organisé sur une piste d'athlétisme de 400 mètres.
- La seconde partie est une course de 2000 mètres à effectuer dans un temps limite. Elle s'effectue en principe sur une piste d'athlétisme de 400 mètres (cinq tours).
- La pause entre les deux parties est de 5 minutes.

Le test des arbitres de 4^{ème}, de 5^{ème} ligue et qualifiés juniors se compose d'une seule course de 2000 mètres (test physique de base). Il peut se dérouler sur un parcours mesuré.





Limites

	2 ^e inter et 2 ^e ligue rég	3 ^e ligue rég et AA	Femmes	4 ^e et 5 ^e ligue
150 mètres	35 sec	35 sec	35 sec (8x)	
50 mètres	45 sec	45 sec	45 sec (8x)	
2000 mètres	9 min et 45 sec	10 min et 45 sec	10 min et 45 sec	12 min

Echec lors des tests

Un arbitre qui échoue au test physique sera convoqué pour un test de rattrapage. En cas de 2^{ème} échec, il ne sera plus convoqué pour des matches tant qu'il n'aura pas satisfait aux exigences d'un test physique et sera mis en congé.

En principe, un **seul** test de rattrapage supplémentaire est organisé. En cas d'échec au **seul** test de rattrapage, l'arbitre sera convié à un entretien au sujet de son statut et au besoin retiré de la liste des arbitres.

Remarque particulière

Lorsqu'un arbitre échoue un test mais satisfait néanmoins aux exigences de la ligue directement en dessous de la sienne, il sera immédiatement qualifié pour cette nouvelle ligue, mais garde le droit à effectuer le **seul** test de rattrapage.

Armée

Un arbitre engagé par l'armée **pour une longue durée** sera dispensé des tests physiques durant son congé.

Absence, blessure ou maladie

Un arbitre absent, blessé ou malade lors des tests physiques sera convoqué au test de rattrapage. En cas d'absence, blessure ou maladie lors du test de rattrapage, il ne sera plus convoqué pour des matches tant qu'il n'aura pas satisfait aux exigences d'un test physique et sera mis en congé. Si cette indisponibilité dure 12 mois ou plus, il sera convié à un entretien au sujet de son statut et au besoin retiré de la liste des arbitres. La CA/ACVF tranche lors de situations particulières.

Organisation

Le test physique est organisé, en principe, en automne (septembre-octobre) pour les arbitres de 2^e ligue inter, 2^e ligue, 3^e ligue et les AA et au printemps (mai-juin) pour les arbitres qualifiés 4^e ligue, 5^e ligue et qualifiés juniors qui ne sont pas AA.

La CA/ACVF peut mettre en place des tests spécifiques en fonction de la qualification (test pour les arbitres de 2^e ligue inter et 2^e ligue, pour les arbitres talents...).

Divers

Des entraînements et/ou des évaluations – sensibilisations de la condition physique peuvent être organisés par la CA/ACVF.