



MON CARNET DE SUIVI ARBITRES

AMINE RHOUL

PROFESSEUR EPS

ENTRAINEUR FEDERAL

RESPONSABLE DE LA FORMATION

DES ARBITRES 91



SOMMAIRE



I.	LES RECOMMANDATIONS DU DR CHEVALIER CARDIOLOGUE.....	2
II.	LES OBJECTIFS.....	3
1.	OBJECTIF N°1 : Maintenir une activité physique régulière.....	3
2.	OBJECTIF N°2 : Maintenir une activité pédagogique régulière hebdomadaire.....	4
III.	MON PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.....	4
IV.	TRAVAILLER EN SECURITE.....	4
V.	L'ECHAUFFEMENT.....	4
1.	MOBILISATION ARTICULAIRE.....	5
2.	MOBILISATION CARDIO-VASCULAIRE.....	5
3.	LES ETIREMENTS.....	5
4.	LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE.....	5
VI.	LES EXERCICES PROPOSES.....	6
VII.	COMPLEXIFICATION DES EXERCICES.....	8
VIII.	EXEMPLE DE PROGRAMMATION DANS LA SEMAINE.....	9
IX.	LA SEANCE DE 14'.....	10
1.	ECHAUFFEMENT 7'.....	10
2.	LA SEANCE 7'.....	10
3.	LES ETIREMENTS.....	11
X.	PLANCHES ANATOMIQUES.....	12
XI.	EXERCICES ET MUSCLES TRAVAILLES.....	13
XII.	LA FREQUENCE CARDIAQUE.....	13
XIII.	MES SEANCES.....	14

I. LES RECOMMANDATIONS DU DR CHEVALIER CARDIOLOGUE

COVID-19: CONSEILS POUR L'ENTRAINEMENT

De Chevalier, Cardiologue, Blanchard, MD & Dusfour, MD – 2020 *Designed by @YLMSportScience*
 Beaucoup de sportifs peuvent être contaminés sans le savoir, présentant peu ou pas de symptôme au repos. Ils sont pourtant susceptibles d'être victimes de problèmes cardiaques graves à l'effort s'ils ne suivent pas les conseils suivants.

EXERCICE & IMMUNITÉ

- 01** Un exercice physique régulier est bon pour votre santé générale, lutter contre la prise de poids, booster votre moral et stimuler vos défenses immunitaires contre le virus
- 02** Un entraînement trop intense diminue vos défenses et pourrait augmenter le risque d'être contaminé ou de développer une forme grave car le virus diffuse dans le corps et atteindre d'autres organes, comme le cœur



FIÈVRE

- 03** Même si vous vous sentez bien, surveillez votre température 2x par jour. Faites-le également quand vous vous sentez fébrile ou présentez une toux significative
- 04** Si vous avez eu ou avez de la fièvre, il faut s'interdire toute activité physique pour une durée minimale de 14 jours après la disparition de la fièvre. Vous devez surtout prendre contact avec votre médecin traitant

05



Si vous n'avez pas de symptôme, ne prenez pas de paracétamol à titre préventif : cela pourrait masquer la fièvre et vous maintenir dans la méconnaissance de votre infection

06

Il est interdit de consommer des anti-inflammatoires, de la cortisone ou de l'aspirine

CARDIO-TRAINING

07



Limitez la durée des exercices physiques à des séances d'1h00 maximum

08

Privilégiez plutôt 2 séances dans la journée, avec un minimum de 3h de repos et de réhydratation entre les 2 séances

09

Limitez le niveau d'effort maximal à 80 % de votre fréquence cardiaque maximale



MUSCULATION

10

Limitez les séances de musculation à une durée d'1h00

11

Ne prévoyez pas de travail à charge maximale

12

Ne réalisez pas d'exercices jusqu'à épuisement (musculaire local ou physiologique général)

13

Évitez les séances de cross-training trop intenses



DRAPEAUX ROUGES

18

Les signes suivants doivent imposer l'arrêt immédiat de l'activité et un avis médical : douleur thoracique, malaise à l'effort, variations brutales du rythme cardiaque (augmentation brutale ou oscillations importantes et brutales de la fréquence cardiaque)

HYDRATATION

14

La déshydratation majore les risques : veillez à bien vous hydrater avant, pendant et après les séances

15

Il ne faut surtout pas s'équiper de vêtements supplémentaires pour transpirer plus

TABAC

16

Il est strictement interdit de fumer 1h avant et 2h après l'activité physique

17

La fumée de cigarette diminue également probablement vos capacités de défense contre le virus



Pendant cette période difficile, d'annulation de tous les championnats départementaux de basket-ball, je vous propose un programme d'entretien physique pour vous permettre de continuer de vous dépenser, mais aussi de vous préparer à la reprise de la saison.

Vous pouvez bien évidemment partager ce moment convivial avec tous les membres de votre famille.

II. LES OBJECTIFS

Pourquoi continuer à réaliser SEUL et régulièrement de l'activité physique durant cette période de confinement national ?

S'entraîner seul : afin d'éviter toute contamination de soi ou d'une autre personne car le virus se transmet de façon interhumaine (postillons projetés en toussant ou éternuant).

Les Bienfaits de l'activité physique : Scientifiquement prouvée, la pratique régulière de l'activité physique est bénéfique pour le corps et la tête.

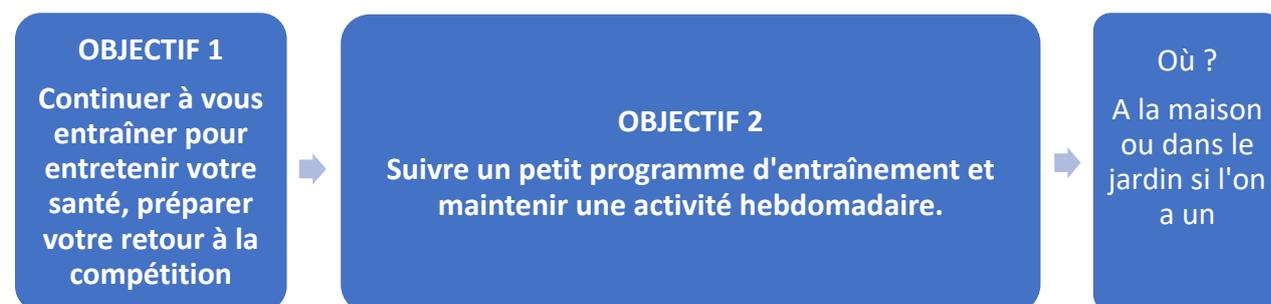
Amélioration de l'humeur, du système immunitaire, de la densité osseuse, de la posture et de l'équilibre, de la qualité du sommeil, de la concentration...

Diminution des risques de crise cardiaque, du risque de développer la maladie d'Alzheimer, de la tension artérielle, de présence de varices...

Meilleur contrôle du poids, gestion de l'angoisse et du stress.

Hausse de l'estime de soi, du métabolisme de repos.

Un programme d'entraînement physique



1. OBJECTIF N°1 : Maintenir une activité physique régulière

L'annulation de tous les championnats de basket-ball, le respect du confinement, ont des conséquences directes de diminution importante et durable de votre niveau d'activité physique (moins de marche, de montées d'escaliers, de poids portés, absence d'activité en plein air de clubs sportifs et de compétitions...)

Si l'on ne fait rien, notre système musculaire, cardiovasculaire, respiratoire, circulatoire perdra en capacités, et nous ne serons pas bien prêts quand la situation redeviendra normale.

En réalisant des activités accessibles dans les conditions que nous devons respecter. Les activités doivent être réalisables dans votre logement, sans matériels particuliers, et en toute sécurité. Cela pendant une durée limitée dans le temps.

2. OBJECTIF N°2 : Maintenir une activité pédagogique régulière hebdomadaire

Afin de favoriser des apprentissages généraux de la gestion de notre santé et sécurité physique, ainsi que des connaissances sur la pratique de l'Activité Physique que nous abordons en cours.

En suivant un programme d'entretien sur les semaines à venir avec un minimum de 30' d'activité physique par jour.

III. MON PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Entretien cardio et renforcement musculaire : sans matériel en utilisant uniquement le poids du corps. Il faut compter environ 2h par semaine dans un premier temps puis augmenter la durée pour arriver à 4h par semaine.

La marche rapide, le vélo d'appartement si les conditions ne vous permettent de sortir ou la course à pied pour entretenir votre endurance, votre état de santé.

Des séances de 30 min à 1h peuvent être réparties sur l'ensemble de la semaine.

IV. TRAVAILLER EN SECURITE

Il faut bien évidemment préférer une pratique à domicile ou dans votre jardin, et veiller à bien placer votre dos lors des situations proposées.

Une amplitude maîtrisée des exercices est nécessaires pour protéger vos articulations.

Bien s'hydrater pendant et après l'effort et prendre régulièrement votre fréquence cardiaque (Fc). C'est un bon indice pour contrôler l'engagement physique. **Il faut avoir une tenue adéquate pour pratiquer !**

V. L'ECHAUFFEMENT

Chaque séance devra être précédée d'un petit échauffement comme celui réalisé avant les matchs de basket-ball.

De la même façon vous concluez votre entraînement par quelques minutes d'étirements

Pour les arbitres qui souhaitent pratiquer tous les jours, ils peuvent remplacer les jours de repos par une séquence supplémentaire.

L'échauffement est indispensable afin de pratiquer en toute sécurité. Il apparaît donc comme garant d'une pratique sportive SANS RISQUES quel que soit le niveau ou l'âge des pratiquants.

Notre corps peut être comparé à une voiture. Lorsque l'on démarre une voiture et que celle-ci est froide, il ne faut pas immédiatement appuyer à fond sur l'accélérateur car cela l'abîme. Par contre, lorsque la voiture est chaude, on peut accélérer davantage et faire monter le moteur en régime. Et bien pour notre corps, c'est pareil : CELA DOIT ETRE PROGRESSIF.

Il faut s'échauffer pour :

- Être en sécurité dès le début : une activité physique progressivement plus intense est indispensable pour ne pas mettre son cœur, ses artères, ses muscles et ses articulations (cou, doigts, chevilles, ...) en difficulté d'adaptation.
- Être plus efficace pendant : le rendement global d'un organisme est nettement supérieur après un échauffement progressif

- Mieux récupérer après : mieux préparé, l'organisme s'est mieux adapté et a produit, à effort égal, moins de fatigue.

1. MOBILISATION ARTICULAIRE

Mobiliser les différentes articulations : cervicales, épaules, coudes, poignets, bassin, genoux, chevilles.

Il faut s'échauffer progressivement et ne surtout pas forcer
Je respecte un ordre pour ne rien oublier (du haut vers le bas par exemple)



2. MOBILISATION CARDIO-VASCULAIRE

Mise en train progressive du système cardiaque.

Un petit footing sur place de 3' sans arrêt. La course peut augmenter en intensité vers la fin (accélération) ou faire varier les modes de déplacement (montées de genoux, talons aux fesses, cloches pieds, ...)



3. LES ETIREMENTS



Ils ne doivent pas faire mal : aller progressivement et lentement vers le point critique.

La position du dos est essentielle ; il faut le garder droit.

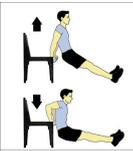
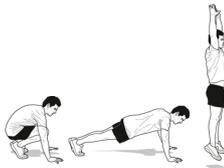
Il faut avoir une respiration longue et calme pendant les étirements.

4. LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Pour la plupart des activités, le gainage est indispensable à la transmission des forces et à la prévention des blessures. Il est important d'associer des exercices de renforcement abdos-lombaires dans l'échauffement.



VI. LES EXERCICES PROPOSES

½ squat		Pompes sur les genoux	
Jumpig Jack		Dips sur chaise ou banc	
Chaise contre un mur		Gainage ventral	
Montée de marche (ou banc)		Gainage costal	
Fentes avant		½ squat jump	
Montain climber		Burpees	
Planche Jack		Montée de genoux	
Saut groupé		Talons aux fesses	
Superman		Crunch	
Pompes araignée		Donkey Kicks	
Relevé de jambes		Twist	

Squat Bulgare		Corde à sauter	
Élévation jambe		Soulevé de hanche 1 jambe	
Fentes latérales		Soulevé de bassin 1 jambe	
Relevé de bassin		Fentes sautées	
Fentes arrière		Crunch croisé	
Gainage dorsal		Mountain climber latéral	
Gainage 1 jambe		Extension de la cheville	
Gainage up and Down		Gainage dorsale 1 jambe	

En fonction de votre profil (peu ou très sportif), vous choisirez la difficulté de l'exercice ou rallonger la durée de travail). Vous pouvez également rajouter des exercices et construire vous-mêmes vos séances.

VII. COMPLEXIFICATION DES EXERCICES

FACILE



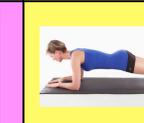
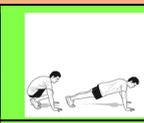
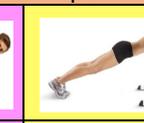
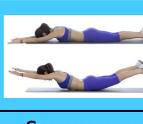
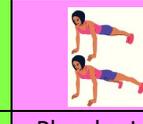
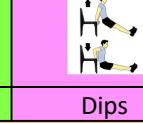
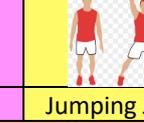
DIFFICILE

Pompes genoux	Pompes inclinées	Pompes	Pompes surélevées
Gainage costal	Gainage costal jambe		
Crunch	Rameur	V ups	Relevé de jambes
Burpees	Burpees avec pompes		
½ Squat	Squat jump	Squat jump 180 degrés	
Gainage genoux	Gainage pieds	Gainage 3 appuis	Gainage sur ballon

En fonction de votre niveau : débutant, débrouillé ou confirmé vous pouvez jouer sur le nombre de répétitions ou sur la durée de l'exercice.

Débutant	Débrouillé	Confirmé
10 rép ou 15"	20 rép ou 30"	30 rép ou 30" avec charge

VIII. EXEMPLE DE PROGRAMMATION DANS LA SEMAINE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						
Tal aux fesses	M/genoux	Jumpig Jack	Sauts groupés	Gainage	Squat jump	
3 séries de 30 secondes d'effort + 1minutes de récupération						
						
Fentes avant	Slv de hanche	Burpees	Gainage	Pompes	Tal aux fesses	
3 séries de 30 secondes d'effort + 1minutes de récupération						
						
Jumping Jack	Superman	Crunch	Planche Jack	Co à sauter	Mont de banc	
3 séries de 30 secondes d'effort + 1minutes de récupération						
						
Pompes	Co à sauter	Donkey Kick	Chaise	M. Climber	Pompes	
3 séries de 30 secondes d'effort + 1minutes de récupération						
						
Gainage	B. Split squat	Squat Jump	Dips	Jumping Jack	Gainage	
3 séries de 30 secondes d'effort + 1minutes de récupération						

REPOS

Vous réaliserez les séances en circuit training. Réaliser le parcours en intégralité (4 min de récupération avant de recommencer). Vous pouvez également travailler en réalisant les exercices le plus vite possible dans l'ordre de votre choix.

La durée de 30" peut également être modifiée.

Vous pouvez utiliser des playlists vous permettant d'utiliser des morceaux de musique alternant des temps de travail et de récupération.

HYDRATEZ VOUS AVANT, PENDANT ET APRES L'EFFORT !



IX. LA SEANCE DE 14'

Le but étant de réaliser une séance d'une petite durée (7' d'échauffement et 7' de séance) chez soi (en intérieur ou dans son jardin).

1. ECHAUFFEMENT 7'

<https://www.youtube.com/watch?v=aVWluHSUJWc>

1 - Echauffement
articulaire

- On va juste mobiliser les articulations principales pour les préparer à l'activité qui suit

2 - Echauffement
cardio-vasculaire

- Le but étant d'augmenter la température du corps pour fluidifier les lubrifiants des articulations (liquides synoviaux) et qui vont permettre d'éviter les blessures. Et également d'envoyer du sang et de l'oxygène en plus grande quantité dans les muscles afin de les préparer à l'activité.

3 - Echauffement
musculaire

- C'est un échauffement spécifique où l'on utilise des exercices qui se rapprochent le plus ou exercices utilisés dans le corps de la séance.

2. LA SEANCE 7'

Le but étant de réaliser pendant une durée de 7' un enchaînement de 12 exercices de musculation sans charge additionnelle. Réaliser l'ensemble des exercices en fonction de son niveau de pratique (débutant, débrouillé et confirmé). Vous pouvez également choisir d'autres séries en réalisant vous même votre séance. L'ensemble des exercices est réalisable sans matériel spécifique. En revanche, il faudra un banc ou une chaise, un chronomètre ou téléphone, une gourde et une petite serviette.

Ayez une tenue sportive adaptée avec des chaussures lacées.

Il faut vraiment privilégier la bonne position plutôt qu'un nombre maximum de répétitions.

Bien évidemment, hydratez-vous avant, pendant et après l'effort.

Bien prendre sa fréquence cardiaque pendant le temps de repos.

Vidéos d'une séance de 7'

https://www.youtube.com/watch?v=uylLatY_as8

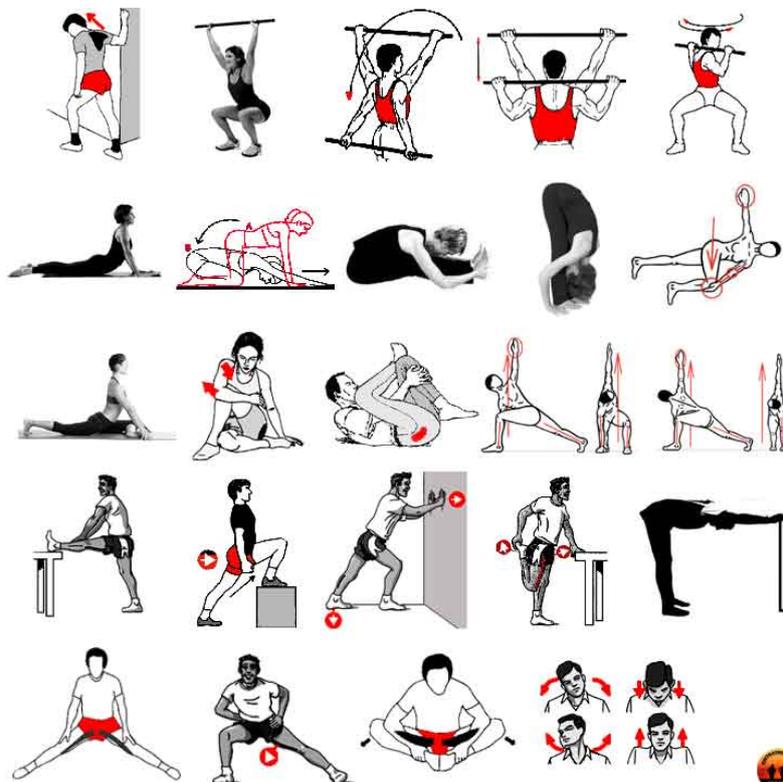
<https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws>

<https://www.youtube.com/watch?v=sN6XgeeyXlk>

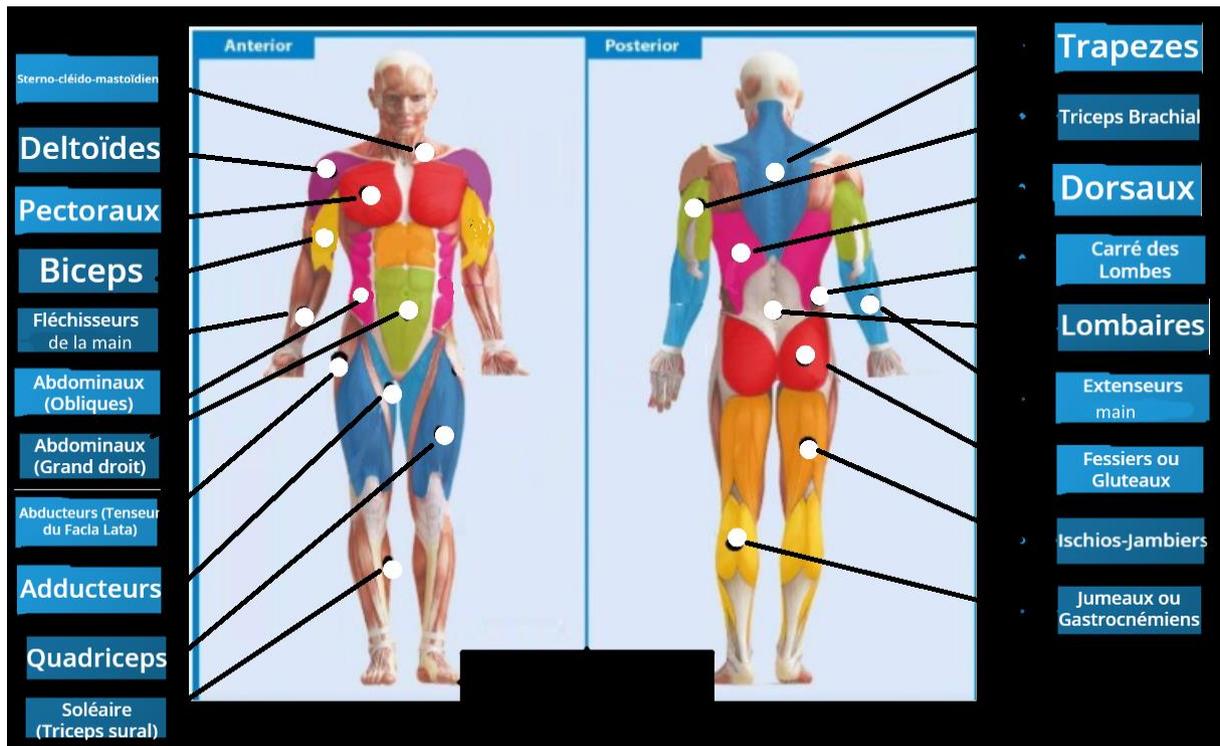
N'hésitez pas à réaliser votre séance en écoutant une musique motivante
<https://tabata-songs.lnk.to/7-minute-workoutID>



3. LES ETIREMENTS



X. PLANCHES ANATOMIQUES



Vous pouvez tester vos connaissances sur ces groupes musculaires en cliquant sur le lien :

<https://wordwall.net/play/523/919/639>

XI. EXERCICES ET MUSCLES TRAVAILLES

EXERCICE	MUSCLES	EXERCICE	MUSCLES	EXERCICE	MUSCLES
Jumping Jack	Quadriceps Fessiers Ischios Jumeaux	Dips	Triceps	Split Squat	Fessiers Quadriceps
Gainage chaise	Quadriceps	Planche gainée	Grand droit Oblique Carré des lombes	Donkey Kick	Fessiers
Pompes	Pectoraux Triceps	Montée de genoux	Quadriceps Fessiers Jumeaux	Gainage 1 jambe	Fessiers
Crunch	Abdos Grand droit	Planche costale	Grand droit Obliques	Twist	Obliques
Montées de marche	Quadriceps Fessiers	½ Squat	Quadriceps Fessiers	Planche Jack	Fessiers Adducteurs Abducteurs
Squat Jump	Quadriceps Fessiers	Corde à sauter	Quadriceps Mollets Deltoïdes	Relevé de hanche	Adducteurs

XII. LA FREQUENCE CARDIAQUE

La fréquence cardiaque est un indicateur des plus fiables de notre condition physique. Elle varie en fonction de notre activité sportive. Elle rend compte de l'activité du cœur notamment et donne de précieuses informations sur ses capacités d'adaptation à l'effort. Le sport contribuerait à maintenir cet organe en bonne santé.

On relève la fréquence cardiaque avec 2 doigts sur la carotide, un cardio-fréquencemètre, une montre connectée ou un oxymètre

Pour cela il faut placer ton index et ton majeur sur ta carotide (dans ton cou) ou sur ton poignet. Compte le nombre de battements obtenus pendant 15", multiplie ce résultat par 4 et tu auras ton repère de Fréquence Cardiaque (Fc).



$$\text{LA FC Max} = 220 - \text{l'âge}$$

Pour chacun des exercices proposés dans ce document, la prise régulière de fréquence cardiaque (Fc) est un bon repère pour réguler votre effort. Pendant les séances, tu dois être un peu essoufflé et transpirer cependant, il faut éviter de dépasser 180 pulsations par minute.

XIII. MES SEANCES

SEMAINE 1

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Jour 6

Exercice réalisé (Indique son nom)	Temps de travail	Temps de récupération	Mon ressenti à la fin de l'exercice	 Ma fréquence cardiaque
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

SEMAINE 1

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Jour 6

Exercice réalisé (Indique son nom)	Temps de travail	Temps de récupération	Mon ressenti à la fin de l'exercice	 Ma fréquence cardiaque
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

SEMAINE 1

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Jour 6

Exercice réalisé (Indique son nom)	Temps de travail	Temps de récupération	Mon ressenti à la fin de l'exercice	 Ma fréquence cardiaque
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

SEMAINE 1

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Jour 6

Exercice réalisé (Indique son nom)	Temps de travail	Temps de récupération	Mon ressenti à la fin de l'exercice	 Ma fréquence cardiaque
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

SEMAINE 1

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Jour 6

Exercice réalisé (Indique son nom)	Temps de travail	Temps de récupération	Mon ressenti à la fin de l'exercice	 Ma fréquence cardiaque
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

SEMAINE 1

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Jour 6

Exercice réalisé (Indique son nom)	Temps de travail	Temps de récupération	Mon ressenti à la fin de l'exercice	 Ma fréquence cardiaque
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

CORONAVIRUS, POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES



**Se laver
très régulièrement
les mains**



**Tousser
ou éternuer
dans son coude**



**Utiliser un mouchoir
à usage unique
et le jeter**



**SI VOUS ÊTES MALADE
Porter un masque
chirurgical jetable**