



La Gazette des Sifflets Tarnais

Edito du Président de la CDA

2020 est derrière nous et c'est avec beaucoup de plaisirs que l'ensemble de notre CDA vous souhaite une très bonne et heureuse année 2021. Que cette année soit marquée sous le signe de toutes les reprises, reprise de la vie professionnelle, reprise de nos activités diverses et variées ainsi que la reprise sportive avec la pratique de notre passion : l'arbitrage, le tout avec une santé retrouvée.

Les élections du mois de décembre ont reconduit notre Président Raphaël CARRUS à la tête de notre District du TARN. C'est avec beaucoup de fierté que je présiderai la Commission Départemental d'Arbitrage pour ce nouveau mandat. Dans cette Gazette, vous retrouverez la composition de la CDA. Mais je voudrai rendre hommage et remercier du fond du cœur les 3 membres qui ont décidé d'arrêter d'œuvrer pour l'arbitrage tarnais après de longues années : Christophe ANTONIO, Claude BERALS et Aboubacar SOUFIANI. Merci à vous trois.

La Gazette des sifflets tarnais reprend ses publications avec un nouveau rédacteur en chef : Amaury MAZENC. Amaury va étoffer une équipe et va tenter de redynamiser ce bel édito qui nous accompagne depuis tant d'années.

A l'heure où je vous écris, je ne peux bien sûr vous donner une date fiable de reprises pour nos compétitions, mais vous trouverez dans cette Gazette un agenda du premier trimestre 2021 sous couvert des conditions sanitaires.

Globalement l'effectif est en forte baisse depuis maintenant 3 saisons. Les conditions de 2020 n'ont pas permis de former de nouveaux arbitres comme nous l'aurions souhaité mais le travail de la CDPA a commencé à montrer quelques signes encourageants. Une décision nationale qui permet aux clubs en infraction au Statut de l'Arbitrage de se mettre en conformité jusqu'au 31/03/2021 (et non 31/01/2021) nous permettra d'organiser une deuxième session de Formation Initiale en Arbitrage en mars 2021.

Il est temps d'anticiper une reprise d'activité. Il faut donc vous préparer à la fois sur un plan physique et théorique. Pour vous accompagner, la CDA vous propose au travers de cette Gazette un questionnaire qui je l'espère, vous serez très nombreux à préparer et à répondre en ligne. Sur un plan athlétique, nous vous proposons un planning d'activité physique afin d'être prêt à la fin janvier début février.

Je réitère mes vœux de santé et de réussite pour 2021 et je l'espère à très vite !

Frédéric ANTONIO

Saison 2020 - 2021

Numéro 44



Sommaire

- 1/ Edito du Président
- 2/ Organigramme de la CDA
- 3/ Agenda CDA
- 4/ Le livret interactif
- 5/ Préparation et entraînement physique
- 6/ Questionnaire

Organigramme de la CDA 2020/2021



Agenda CDA

Vous trouverez ci-dessous l'agenda pour ce premier trimestre 2021 (Modification possible suite aux conditions sanitaire actuelle) :

- 16 Janvier 2021 (9h50) : Formation Initiale Arbitre 1 en ligne (Session 7)
- 22 Janvier 2021 (20h30) : Réunion de la CDA
- 31 Janvier 2021 (8h45) : Formation Initiale Arbitre 1 en présentiel, Examen pendant la session
- 5 Février 2021 (20h30) : Stage de reprise en ligne pour les arbitres catégorie D1 / D2 / AA (Durée 2h)
- 6 Février 2021 (10h00) : Stage de reprise en ligne pour les arbitres catégorie D3 / Stagiaire (Durée 2h)
- 12 Février 2021 (20h30) : Formation référent arbitre
- 13 Février 2021 (9h00) : Stage de reprise en présentiel pour les arbitres catégorie JA / Stagiaire JA (Durée 3h)
- 6/7 et 14 Mars 2021 : Formation Initiale Arbitre deuxième session en présentiel
- 12 Mars 2021 (20h30) : Formation arbitre assistant bénévole



Le livret interactif

La Commission Régionale de l'Arbitrage met à jour en permanence un nouvel outil en faveur de ses arbitres sur le plan de l'entraînement, l'avant-match, le match et l'après-match mais également les révisions théoriques de l'arbitre.

La CDA vous met donc ce livret interactif à disposition à travers ce numéro de la Gazette et vous encourage vivement à vous en servir ; il vous fera progresser, à n'en pas douter !

Vous trouverez ce livret en cliquant sur le lien suivant :

<https://indd.adobe.com/view/dcff5264-54f0-4451-9274-8c83ca861e45>



Préparation et entraînement physique

Dans le but de garder une activité physique malgré l'arrêt des compétitions, il est important de garder un minimum d'activité afin d'être en forme lorsque nous pourrons de nouveau avoir accès au terrain de football.

Vous pouvez suivre ce plan d'entraînement qui vous permet également de travailler le test physique que nous essayerons d'organiser si les conditions sanitaires nous le permettent.

Vous devez écouter votre corps en priorité, les entraînements sont à titre indicatif suivant les capacités de chacun. (Les footings sont à 60%/70% de la VMA. (Vous devez pouvoir parler normalement durant l'effort)
Les jours sont donnés à titre indicatif afin de respecter les phases de repos.

A vous de les modifier en fonction de votre forme, votre planning, vos objectifs...

Semaine 1

Mercredi :

- Footing 45'
 - Renforcement musculaire : Gaigage / Abdos / Chaise 20'
- (Temps de recup égal au temps d'effort)

Vendredi :

- Footing 20'
- 10 x 15"/15" (2 séries/ récup 3')
- Footing 20'

Dimanche :

- Footing 60'
- ou vélo 2h

Semaine 2

Mercredi :

- Footing 60'
 - Renforcement musculaire : Gaigage / Abdos / Chaise 20'
- (Temps de recup égal au temps d'effort)

Vendredi :

- Footing 20'
- 6 x 30"/30" (2 séries/ récup 4')
- Footing 20'

Dimanche :

- Footing 60'
- ou vélo 2h



Semaine 3

Mercredi :

- Footing 45' sur terrain vallonné
 - Renforcement musculaire : Gaigage / Abdos / Chaise 20'
- (Temps de recup égal au temps d'effort)

Vendredi :

- Footing 20'
- 15 x 15"/15" (2 séries/ récup 3')
- Footing 20'

Dimanche :

- Footing 1h / 1h15

Semaine 4

Mercredi :

- Footing 60' sur terrain vallonné ou chemins
 - Renforcement musculaire : Gaigage / Abdos / Chaise 20'
- (Temps de recup égal au temps d'effort)

Vendredi :

- Footing 20'
- 1 bloc de 15 x 15"/15" (récup 3')
- 1 bloc de 6 x 30"/30" (récup 4')
- Footing 20'

Dimanche :

- Footing 1h / 1h15

Semaine 5

Mercredi :

- Footing 60'
 - Renforcement musculaire : Gaigage / Abdos / Chaise 20'
- (Temps de recup égal au temps d'effort)

Vendredi :

- Footing 20'
- 20 x 15"/22" (2 séries/ récup 3')
- Footing 20'

Dimanche :

- Footing 1h / 1h15



Questionnaire

Voici un petit questionnaire afin de vous faire réviser les lois du jeu. Vous pouvez préparer les réponses sur papier libre. Les réponses au questionnaire vous seront données lors de la prochaine édition de la Gazette.

Question 1 :

L'arbitre siffle un coup franc pour l'équipe A à 20 mètres des buts de l'équipe B. L'équipe B forme un mur de cinq joueurs. L'arbitre met à distance réglementaire les attaquants de l'équipe A. Au moment où un attaquant A joue le coup franc, un partenaire s'approche à moins d'un mètre du mur. Décisions

Question 2 :

Un attaquant, emporté par son élan, franchit la ligne de but pendant qu'un de ses partenaires tire au but. Le gardien détourne le ballon et l'attaquant sorti du terrain, revient pour disputer le ballon et marque. Décisions

Question 3 :

Une équipe joue à 8 sans possibilité de remplacement. Un joueur de l'équipe se blesse et doit sortir pour se faire soigner. Pendant combien de temps, l'arbitre peut-il attendre, après avoir repris le jeu que le joueur blessé revienne?

Question 4 :

Un attaquant est signalé hors-jeu au point de penalty. L'arbitre siffle. Lors de l'exécution du coup franc indirect sanctionnant ce hors-jeu, le ballon parcourt 2 mètres et éclate. Décisions ?

Question 5 :

L'arbitre siffle un penalty pour l'équipe A. Après le signal et avant le botté, l'attaquant fait une feinte illégale et s'arrête juste avant de botter le ballon. Décisions

- a) Si le penalty a été marqué ?
- b) Si le penalty a été raté ou arrêté par le gardien ?

Question 6 :

Un défenseur et un attaquant pénètrent dans la surface de réparation de l'équipe défendante, côté droit. Arrivés à quelques mètres de la ligne de but dans la surface de réparation, l'attaquant pousse le ballon devant lui. Le défenseur, dans un dernier recours, tacle de manière inconsidérée, l'attaquant. Décisions si :

- a) L'attaquant était sorti de sa surface de réparation, pris dans son élan ?
- b) L'attaquant était encore dans la surface de réparation ?

Question 7 :

Quelle est la procédure d'un coup de pied de but pour que celui-ci soit considéré comme régulier (3 conditions) ?

Question 8 :

Sur un tir anodin d'un attaquant, le gardien de but adverse, dans sa propre surface de réparation, repousse volontairement le ballon avec les mains devant lui et le reprend immédiatement en mains alors qu'un attaquant tentait de le lui disputer. Décisions et explications ?

Question 9 :

Sur coup de pied de but, quelle sera la décision si un but est marqué directement ?

Question 10 :

Sans qu'aucune faute ne soit commise, un gardien de but et un joueur de champ se percutent sur un duel aérien. Les deux joueurs sont sérieusement blessés alors que le ballon est dans la surface de réparation. L'arbitre arrête le jeu et appelle les soigneurs. Décisions ?

- a) s'il s'agit du gardien de but avec son défenseur ?
- b) s'il s'agit du gardien de but avec l'attaquant ?

