

LIGUE DE BRETAGNE DE FOOTBALL

GUIDE DE L'ARBITRAGE

2021-2022



1 - LE MOT DU PRÉSIDENT DE LA LIGUE

2- LE MOT DU PRÉSIDENT DE LA CRA

3- LES MEMBRES DE LA CRA

4- LES PRÉSIDENTS DE CDA

5- LES OBSERVATEURS

6- LES ARBITRES

7- LES POINTS DE RÈGLEMENTS

8- LES CALENDRIERS

9 - ANNUAIRES

10 - PARTENARIAT INTERSPORT

11 - LE MOT DE L'UNAF BRETAGNE

« Après une fin de saison 2019-2020 prématurée et une saison 2020-2021 inédite suite à la crise sanitaire du COVID 19, j'adresse mes pensées les plus profondes à celles et ceux qui ont malheureusement été victimes de ce virus... Nous espérons que la saison 2021-2022 pourra se dérouler de bonne manière et que la vie sportive, associative et festive sera au rendez-vous des prochains mois. Sachez que la CRA et les CDA réalisent un travail exceptionnel au quotidien et c'est avec une grande satisfaction que je supervise l'ensemble des projets liés à l'arbitrage breton (une plateforme Dartfish de grande qualité, de nouvelles modalités d'observation, de la formation continue, la création d'une nouvelle SSFA à Pontivy, l'opération « NoViolenceEnBzh » etc...). Ce dynamisme technique et technologique vous assurera un accompagnement de qualité pour progresser et vous aidera sans aucun doute à diriger vos rencontres de la plus belle des manières.

Vous trouverez par l'intermédiaire de ce guide de l'arbitrage, tous les informations essentielles de votre future saison.

Il me reste qu'à vous souhaiter une excellente année sportive 2021-2022.

De la réussite, de la performance mais également beaucoup de plaisir.

Prenez soin de vous et de vos proches. »

Jean-Claude HILLION



LE MOT DU PRÉSIDENT DE LA LIGUE

"Nous souhaitions en juillet 2020 ne pas connaître une fin de saison comme nous avons vécu la fin de 2019/2020. Hélas ce fut pire puisque 2020/2021 n'a pratiquement pas eu lieu et nous repartons donc pour la future saison avec les mêmes clubs dans les mêmes compétitions et avec les mêmes arbitres.

Tout ce qui avait été prévu a été reporté puis rereporté et enfin annulé, il va donc falloir redoubler d'efforts pour compenser la saison perdue ; Bien évidemment nous espérons que cette pandémie n'a pas eu d'effets regrettables sur vous ni sur votre votre entourage et que vous avez réussi à maintenir une activité et donc une condition physique qui va vous permettre d'aborder ce début de saison dans les meilleures conditions.

Espérons maintenant que le calendrier technique que vous trouverez dans ce Guide pourra être totalement respecté et appliqué dans sa totalité mais nous ne prendrons aucun risque pour votre santé et celle de vos encadrants.

La nouvelle grille de notation et le nouveau rapport vont bien sûr être poursuivis.

Le confinement a permis de mettre en place un système de désignations informatiques, créé par Eric Delaunay. Il doit faciliter la tâche de nos désignateurs mais il ne doit surtout pas dispenser nos arbitres d'une réelle rigueur administrative.



La plateforme Dartfish restera le lien privilégié pour fournir à tous les arbitres bretons des informations bien sûr mais surtout des atouts pour se former car n'oublions pas que l'arbitrage outre une passion est d'abord un sport et à ce titre doit engendrer une envie permanente de progression.

Nos structures vont continuer à évoluer et nous souhaitons que les années à venir voient de nouvelles têtes nous rejoindre que ce soit sur les terrains ou dans notre encadrement. Plusieurs opérations innovantes vont, avec le concours de nos CTRA et de nos Commissions, voir le jour dans les mois à venir, gageons que vous qui avez cette passion de l'arbitrage vous saurez y adhérer pour le plus grand bien du football breton.

L'application du Statut de l'Arbitrage a été, pour le plus grand bien des clubs, réalisée avec beaucoup de bienveillance à la demande de la Fédération mais dans les saisons à venir il faudra retrouver une mise en place rigoureuse afin d'avoir les effectifs nécessaires au bon déroulement de nos compétitions, chacun doit se sentir concerné.

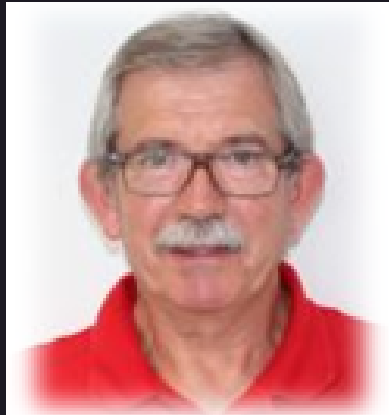
Nous n'oublierons pas à la veille de l'ouverture de cette nouvelle saison que nos compétitions doivent se dérouler de façon sereine et que nous ne serons pas dans l'obligation de relancer avec l'UNAF une opération visant à nouveau à sensibiliser le football breton pour « mettre Hors-Jeu la violence ».

Excellente saison à toutes et à tous, prenez du plaisir sur nos terrains bretons".

Alain Léauté



COMMISSION RÉGIONALE EN ARBITRAGE



ALAIN LÉAUTÉ

Président

THIERRY BRIAND

Vice -Président délégué

DIDIER PAUCHARD

JONATHAN TRIBODET

LIONEL DAGORNE

Vice -Présidents

PHILIPPE GÉRARD

Secrétaire

ANAELLE REHEL

HERVÉ BEAUGUION

GILBERT ROBIC

GÉRARD MIGNON

ALAIN OLLIVIER HENRY

GÉRARD LE ROY

GUY GRANVILLE

THIBAUT MICHEL

VINCENT BIARD

Membres

BERNARD LEBRETON

JACKY CERVEAU

Autres Membres

ERWAN FINJEAN

BERTRAND LAYEC

CTRA



ALAIN OLLIVIER HENRY

Président CDA 22 - Côte D'Armor



GÉRARD RANNOU

Président CDA 29 - Finistère



BERNARD MARTIN

Président CDA 35 - Ille et Vilaine



FRÉDÉRIC LOPEZ

Président CDA 56 - Morbihan

DIDIER PAUCHARD

Resp Jeunes CRA -

didier.pauchard@orange.fr



PASCAL COSSON

Resp Jeunes CDA 22 - Côte D'Armor

pascalcosson@hotmail.fr



DENIS RANNOU

Resp Jeunes CDA 29 - Finistère

rannoudenis@orange.fr



PASCAL PHILOUZE

Resp Jeunes CDA 35 - Ille et Vilaine

philouze.arbitre@gmail.com



YOANN PILLET

Resp Jeunes CDA 56 - Morbihan

yoannpillet@gmail.com



LES OBSERVATEURS

ÉLITE - NATIONAL 3

Bruno CHEFTEL
Lionel DAGORNE
Alain LEAUTE
Gérard MIGNON
Philippe GERARD
Jérôme GUILLOU
Gilbert ROBIC
Sébastien JOUANNO
Jonathan TRIBODET

RÉGIONAL 1 - PROMOTIONNEL

Gérard MIGNON
Alain LEAUTE
Didier PAUCHARD
Arnaud LE GUERNEVE
Olivier CHEREL
Tugdual PHILIPPE

RÉGIONAL 1 - NON PROMOTIONNEL

Didier PAUCHARD
Hervé BEAUGUION
Gérard LE ROY
Jean-Pierre LE VAILLANT
Thomas BIZEUL
Alain HERLBERT

Frédéric LOPEZ
Philippe GERARD

RÉGIONAL 2 - PROMOTIONNEL

Gérard LE ROY
Jean-Pierre LE VAILLANT
Thomas BIZEUL
Laurent QUERE
Hervé BEAUGUION
Arnaud LE GUERNEVE
Vincent BIARD

RÉGIONAL 2 -

Yves COMMANDOUX
Michel GAUVAIN
Jacques GAUTIER
Alain HELBERT
Pascal RACOUET
Vincent BIARD
Frédéric LOPEZ
Daniel SIMON
Patrick DORE
Michel MOUSSEAUX
André BOZEC
Yoan PILLET
Jean Paul MARZIN
Laurent QUERE
Tugdual PHILIPPE

RÉGIONAL 3

Gérard MIGNON
Jean-Pierre LE VAILLANT
Thomas BIZEUL
Tugdual PHILIPPE
Gilbert ROBIC
Hervé BEAUGUION
Didier PAUCHARD
André BOZEC
Olivier CHEREL
Yves COMMANDOUX
Patrick DORE
Michel GAUVAIN
Philippe GERARD

Gérard LE ROY
Jean-Paul MARZIN
Michel MOUSSEAUX
Arnaud LE GUERNEVE
Jérôme GUILLOU
Alain HELBERT
Sébastien JOUANNO
Alain LEAUTE
Frédéric LOPEZ
Yoan PILLET
Laurent QUERE
Pascal RACOUET
Daniel SIMON

EXAMEN LIGUE

Thierry BRIAND
Clément LE NAY
Romain REHEL
Romain BENETEAU
Didier PAUCHARD
Jean François EVENO
Gérard MIGNON
Quentin FOUREL
Maxime JAMET
Hervé BEAUGUION
Vincent BIARD
Nicolas MADEC
Alain LEAUTE
Philippe GERARD
Gérard LE ROY

AAR1 - AAL1

Bruno CHEFTEL
Lionel DAGORNE
Alain LEAUTE
Régis GAILLARD
Gilbert ROBIC
Sébastien JOUANNO

AAL2

Gérard LE ROY
Philippe GERARD
Tugdual PHILIPPE

FUTSAL

Gérard MIGNON
Jonathan PRESSE
Gilles BRAUD
André RACOUET

GRILLE DE RAPPORT 21-22

La grille de rapport retenue pour la saison 21-22 est celle permettant de disposer d'une note sur 87 points. Cette grille sera accessible sur un nouvel espace de travail spécialement dédié. Il ne sera plus nécessaire de se rendre sur MYFFF pour saisir vos observations.

PLATEFORME 21-22

Une plateforme informatique spécialement dédiée avec un accès personnel et sécurisé
Rédaction et transmission des rapports uniquement via cette plateforme
Stockage de l'ensemble de vos rapports sur un seul et unique lieu
Dispositif opérationnel sur l'ensemble des compétitions de Ligue et en "test" sur le district 35.



LES ARBITRES -

AU 31 AOUT 2021



ÉLITE - N3

BENETEAU ROMAIN
COIET ARNAUD
EVENO JEAN FRANCOIS
FOUREL QUENTIN
GUEGUEN JULIEN
GUEGUEN KEVIN
JAMET MAXIME
LE BOT MICKAEL
LE BRIS MATTHIEU

LE NAY CLEMENT
LE ROUX SIMON
MADEC NICOLAS
REHEL ROMAIN
REHEL LOIDON ANAELLE
ROBERT TOM
TALAGAS SYLVAIN
VERRONNEAU REMI

REGIONAL 1 PROMOTIONNEL

BEUREL CLEMENT
BURBAN BAPTISTE
COURTAILLAC PIERRE
DOUART ELIAN
HARDY KYLIAN
KOLAN ETIENNE
LE DEUFF ARTHUR
LE PAIH CEDRIC
RIENE MATHYS

REGIONAL 1

NON PROMOTIONNEL

AGUILAR FLORENT
BOURHIS BENOIT
BOUTRUCHE J. F.
BURBAN HELENE
COLLIC MATTHIEU

DROFF GERALD
GENDRON ENRIQUE
GERARD OLIVIER
HAMELIN MICKAEL
LE BRAS GUILLAUME

LE CORGUILLE GILDAS
LE NAOUR NICOLAS
LECLERC ROMUALD
LEROUX BERTRAND
MAUGE BENJAMIN

PERREE MICKAEL
ROUAUX J. MICHEL
ROUDAUT DAVID
SCHMITT NICOLAS
TADIER BENOIT
THELLIER SEBASTIEN
TROBOA GUILLAUME

REGIONAL 2

PROMOTIONNEL

BLEAS KEVIN
BOZEC SAMUEL
GROSS GOSSAY MALAURY
GUIHARD THOMAS
HAMON SYLVAIN
HASYOUI ACHRAF

LE BORGNE LUDOVIC
LE CANN EVAN
MORVEZEN GAUTIER
NEUDER DYLAN
OLLIVIER ALEXANDRE
PERCHOC ANTOINE

PHILION SYLVIA
PRUVOST CHLOE
TACHE ALEXIAN
TOURNEUR NICOLAS
TRAHAN SYLVAIN
VIEL FLORENT



AFFECTATIONS 2021-2022

REGIONAL 2
NON PROMOTIONNEL

BADOUAL LUDOVIC

BEGUIN LENY

BODENNEC KEVIN

BRESSOLLETTE FRANCOIS

BRULE HERVE

DANO MICKAEL

DURAND EMMANUEL

FONTAINE JEREMY

GALLIOU DAVID

GALLOU MIKAEL

GARREAU BENOIT

GOAER TONY

GOUTTEFANGEAS FRANCIS

GUEGUEN FLORENT

GUIHARD YVAN

JEZEQUEL FABIEN

JUHEL GWENDAL

L'HARIDON ROMAIN

LE BARBIER DAVID

LE FAY FLORIAN

LE GOFF JEAN PAUL

LECHAT SYLVAIN

LESAGE LIONEL

LHOSPITALIER NICOLAS

MONGISON LUDOVIC

OGIER CORENTIN

PRENVEILLE JEROME

RAULIC MATHIEU

ROBIN GILDAS

ROBIN LUDOVIC

ROUAUX NICOLAS

ROUSSAT CHRISTOPHE

ROUVRAIS STEPHANE

ROYER GUILLAUME

SENECHAL MIKAEL

THEOT CHRISTOPHE

TREGUER GWENDAL

VERGER CEDRIC



AFFECTATIONS 2021-2022

REGIONAL 3 PROMOTIONNEL

BARDON CHARLENE
BERNARD ALEXANDRE
BROUDIC BENOIT
BOURMAUD AUBIN
COLAK HALIL
CONAN KILIAN
COSSON RICHARD
ET TABI FAROUK
GAUDISIABOIS MAXIME
GUIBERT CYRIL

GUIHARD YLANN
JOUANNO MAELIG
LE BAIL THEO
LE BRUCHEC NOE
LE DENMAT EMILIEN
LE GAILLARD CLEMENT
LE MASLE ANTOINE
LE MOULLAC RONAN
LE VIGOUROUX SYLVAIN

LEOST MATHEAU
LESUFFLEUR LOICK
LETAINTURIER GUILLAUME
RAZAVET MAXIME
REPESE CLEMENT
RONDEL MATHYS
TANGUY MARINE
TEHERY AXEL
TILLARD MELVIN
TREBAOL MARTIN
YADIL EL MEHDI



AFFECTATIONS 2021-2022

REGIONAL 3
NON PROMOTIONNEL

AUBRY GEOFFREY
AUDIC LAURENT
AURAT JESSICA
BETROM ROMAIN
BODIN OLIVIER
BONDER ROMAIN
BOURMAUD AUBIN
BOZEC DAMIEN
CABOCO GERARD
CARDINAL DENIS

CARPENTIER YVES
CELLIER ROMAIN
CHAOUKI RIDA
CHIROT MATTHIEU
CORRON MATHIEU
DANIEL PHILIPPE
DANO FLORENT
DEBARGE JONATHAN
DIOUACH OMAR
DREAU STEVEN

ET TABI FAROUK
ETIEMBLE FLORENT
EVANO GUILLAUME
FAUCON REMI
FERRE JEROME
FROGER JEAN FRANCOIS
HERVE ANTHONY
JOUSSET NICOLAS



AFFECTATIONS 2021-2022

REGIONAL 3
NON PROMOTIONNEL

JULLOUX QUENTIN
LE CHEVILLER MICKAEL
LE GALL SIMON
LE GUIADER MATTHIEU
LE MOAL JOSEPH
LE PRIOL STEPHANE
LEDUC YOANN
LETRANGE MICKAEL
MAGUER HERVE
MAHMOUD SOULEIMANE
MAKOLO LONGO JOSEPH
MALET MATHIEU

NOEL CHERY LUDOVIC
OLIVIER DAVID
OUAHADI AZEDDINE
PERON JEAN FRANCOIS
PERRON YVAN
PRIGENT MICHEL
RAULT JULIEN
RIABI WALID
RIDJALI DAOUDOU
RUMEUR BENOIT
SAGEOT ANTOINE
SALOMON CLEMENT

SAUTER MATHIEU
SEHERCULE ALEXANDRE
SERAZIN ANTHONY
SOBKOWIAK BENOIT
SOUHARD GUILLAUME
THOMAS PATRICE
TREMEL PIERRE
TROADEC ALAIN
VALLADE DAVID



AFFECTATIONS 2021-2022

AA R1

GUILLAUME KILLIAN
KERAUDRAN ERWAN
NIOL JULIEN
REGNIER MATTHIEU
REGNIER GUILLAUME
URVOY FLORENT
PANSART MARA
LE CHEVERT VIOLETTE

AA L1

BIENVENU STEN
CHAMAILLARD VINCENT
LE CASTREC MICKAEL
LE PRIOL YANN
MEHAULT STEPHANE
MOUELO GWENDAL
PICHON FABIEN
RIBAUT JOSEPHINE
ROBERT SAMUEL

AA L2

BELLECC GURVAN
HUET NICOLAS
HUET EMMANUEL
JEGOU BENOIT
MOUESAN PASCAL
NAVICET JEROME
THIOR OUSMANE
YADIL EL MEHDI

FUTSAL

BEUREL CLEMENT
CATROS JEAN LOUIS
CHAOUKI RIDA
EVENO JEAN FRANCOIS
FONTAINE JEREMY
GAUDIN SACHA
LE GOAS ANTHONY
MAUGE BENJAMIN
PENNEC MAELLE
ROBIN LUDOVIC
RONDEAU REGIS
VERGER CEDRIC

PASSERELLE R3

HERICOURT KILLIAN
BROSSARD JUDIKAEL
DENIS LUCAS
ANGER EWENN
DOMINGOS ANGELO
GUINGO MATTHIS
JACQUELIN MARIE
LANNIC MAELANN
LEGOUABLE OSCAR
TROTEL LEO
REVERT SALOHY

WULLAERT BAPTISTE
TONNARD FABIEN
DIQUELOU TITOUAN
BRETON DELPHINE
ALLAIN FLORIANE
KERDUDO ELOUAN
LESAGE DONOVAN
VAN DRIESSCHE YANNIS
ANGER MEWEN

PRE JAF

BERDER Ewen
BOUREL Hugo
CHEREL Titouan
DELOURME Maxime
FERT Bastien
GROT Emile
LAINE Axel
LARVOR Pierre
LE GUILLOU Nathan
LE LABOURIER Brewen
NICOLAS Julien

JEUNES ARBITRES DE LIGUE

ALOS BAPTISTE
BENNASAR Lou
BIHAN Thomas
BLIN Erwan
BONNY LYLIAN
BRIEL Julien
BUNEL ELIOTT
CAIGNARD CINDY
CALVEZ Romain
CHAMARD Hugo
CHATIGNY KEVIN
CHESNAIS MAEL
DOMAIN BENOIT
FLOCON GAETAN
GUEGANTON Nolan
GUILLAS KILLIAN
HOCHET Titouan
JUGON MILET Yanis
LAIZE Florian
LANCIEN Victor
LASSERRE Thibault
LE CLAINCHE MALO
LE GALLET POTTIER LOUIS
LE GOFF Téo
LE LANN HUGO
LE LAY Gauthier
LE MOAL QUENTIN
LEMALEFAN MATTEO
MARTIN BRIEG

MOREAU JULES
NEVEU Clement
NICOLAS MATHEO
PAUMELLE ALEXANDRE
PINAULT Elie
REBILLON Thomas
TANO VICTOR
TRAHAN Arthur
VERRON THEO

L'AVANT MATCH

« MON COMPTE FFF » - AVANT/APRES MATCH

Se connecter à son espace personnel « MON COMPTE FFF » sur le site www.fff.fr

Cliquer sur « Accéder à mon espace officiel »

Rubrique « DOCUMENTS » : Accéder à tous les documents administratifs liés à votre activité d'arbitre

Rubrique « DESIGNATIONS » : Accéder à toutes vos désignations mises à jour

LES MISSIONS INDISPENSABLES A RESPECTER PAR L'ARBITRE – JOUR DE MATCH

H-30 : Accueillir les capitaines et éducateurs dans le vestiaire afin de vérifier sur la feuille de match, la concordance des numéros de joueurs et celle des membres de l'équipe inscrits sur le banc de touche.

H-10 : Vérifier l'identité des joueurs et la concordance avec son numéro, numéro de licence inscrits sur la feuille de match

H-03 : Réaliser le protocole officiel : entrée des acteurs en ligne – salutations « joueurs – arbitres » et « arbitres – éducateurs ».

COMMISSION DE DISCIPLINE

La judiciarisation des procédures disciplinaires étant de plus en plus fréquente, elle réclame donc de la part des arbitres une vigilance accrue dans la formulation des faits pour limiter les contentieux tant sur le fond que sur la forme. La Commission de discipline doit garantir les droits à la défense du fautif et respecter les procédures conformément au règlement disciplinaire de la FFF et du code du sport.

RAPPEL DE LA MISE EN ŒUVRE DU POUVOIR DISCIPLINAIRE : Toute action ou infraction disciplinaire commise par un licencié contraire aux obligations légales, réglementaires et statutaires constitue une infraction de nature à justifier la mise en œuvre du pouvoir disciplinaire. Sachant que les déclarations des officiels sont retenues jusqu'à preuve du contraire, il est important que les officiels remplissent leurs obligations administratives correctement pour permettre à la commission de discipline de juger le plus équitablement possible.

CONCRÉTISATION DES DECISIONS DES INSTANCES DISCIPLINAIRES : Pour déterminer la sanction, l'organe disciplinaire se doit de vérifier l'existence des faits reprochés en s'appuyant sur le processus suivant :

La recherche de l'exactitude matérielle des faits.

La qualification juridique des faits.

La détermination de la nature et du quantum de la sanction.

RAPPEL DES OBLIGATIONS ADMINISTRATIVES DE L'ARBITRE : Les arbitres se doivent d'être très précis et vigilants dans la rédaction de leurs écrits sur la feuille de match et dans la rédaction du rapport complémentaire

COMMISSION DE DISCIPLINE - FEUILLE DE MATCH

LA REDACTION DE LA FEUILLE DE MATCH : La feuille de match est la pièce officielle qui est le procès-verbal de la rencontre. Il est donc impératif, que tous les faits y soient notifiés, qu'elle soit vérifiée et signée de toutes les parties. En effet, c'est ce document qui atteste que les signataires du document ont pris connaissance des faits mentionnés ainsi que les motifs des sanctions disciplinaires.

LA SIGNATURE DE LA FEUILLE DE MATCH : Veiller à ce que les 3 parties signent la feuille de match. Si un club refuse de signer, il convient de le mentionner sur la feuille de match.

Si vous vous sentez en insécurité et que vous ne pouvez pas ou ne voulez pas citer les propos tenus dans la partie observations d'après match, vous le signalerez dans votre rapport d'après match.

En cas de problème avec la FMI, il convient de réaliser une feuille de match en format papier.

COMMISSION DE DISCIPLINE - RAPPORT DISCIPLINAIRE

Dans le cas d'une exclusion, L'ARBITRE doit faire parvenir son rapport dans les 48 heures aux commissions compétentes.

Le rapport doit être circonstancié, clair et précis, en accord avec les écrits de la feuille de match et relater la véracité des faits constatés sur le terrain ou en dehors du terrain. Il doit être envoyé dans les 48 heures (à la commission des compétitions pour toutes les compétitions de ligue et au district concerné pour les compétitions de district)

METHODOLOGIE DU RAPPORT : Pour être bien exploité par la Commission de discipline, le rapport doit être complet et répondre aux questions suivantes dans l'ordre chronologique ci-dessous:

QUAND : A quelle minute du match ou hors du match

QUI : Nom, Prénom, N° de maillot, N° de licence

QUOI : a été exclu.....

POURQUOI : Un des motifs d'exclusion suivi d'une explication des faits en concordance avec la formulation de la Feuille de match.

OU et COMMENT : Endroit de la faute et envers qui (adversaire, arbitre, partenaire, spectateur....) en précisant le(s) geste(s), le(s) mot(s) et le comportement du joueur (difficulté ou non à sortir du terrain), être en mesure d'évaluer l'intensité de la faute et de ses conséquences, l'intention et l'attitude sur les propos tenus ou les gestes.

Se limiter aux faits et rien qu'aux faits sans solliciter de la commission de discipline des sanctions fortes ou de la clémence... Evitez les propos contradictoires, il faut être clair et impartial. Si vous avez sanctionné pour des propos ou gestes envers votre AA que vous n'avez pas entendus (ou vus), il faut demander à cet AA de faire également un rapport.

PROCÉDURE - PROPOS RACISTES

CONDUITE A TENIR EN CAS DE PROPOS RACISTES EMANANT DU PUBLIC SUR LES COMPETITIONS DE LIGUE ET DISTRICT.

1°- Si un arbitre (ou un assistant) entend de ses propres oreilles des insultes à connotation raciste, la partie est momentanément interrompue. L'arbitre appelle les capitaines pour les en informer et surtout fait appel aux dirigeants locaux responsables de la police du terrain pour que cessent immédiatement ces insultes. Il les informe d'une part qu'ils doivent prendre toutes les dispositions pour identifier l'auteur et mettre fin définitivement à ces propos et d'autre part que si ces insultes racistes devaient reprendre il arrêterait momentanément la rencontre avec toutes les conséquences que cela entraîne.

2°- Si ces propos reprennent l'arbitre arrêtera temporairement la rencontre :

Les joueurs et les officiels rejoindront les vestiaires pour une durée minimum de 5 minutes. Pendant ce temps l'arbitre reprendra contact avec les dirigeants locaux afin que cessent définitivement ces insultes et les informera que le prochain arrêt de la partie sera définitif avec les conséquences qui en découlent.

3°- Si ces propos reprennent l'arbitre arrêtera définitivement la rencontre en ayant soin d'identifier la victime, si possible l'auteur des faits et les éventuelles circonstances qui y ont conduit afin d'établir un rapport le plus complet et le plus détaillé possible.

INFOS - CANDIDATS JEUNES ARBITRES DE LIGUE (J.A.L)

Procédure normale

Tout jeune arbitre de District qui remplit les conditions définies par la C.R.A peut, sur présentation de la C.D.A, faire acte de candidature au titre de jeune arbitre de Ligue.

Conditions générales

Le candidat devra être âgé d'au moins 15 ans et de moins de 20 ans au 1er Janvier de l'année de dépôt de dossier de candidature et de justifier d'une saison complète d'arbitrage dans son District. La liste des candidats à présenter à l'examen de jeune arbitre de Ligue est fournie par chaque C.D.A 30 jours avant la date de l'examen.

Les jeunes arbitres féminines sont considérées hors quota.

Les élèves d'une Section Sportive Filière Arbitrage (S.S.F.A), ils seront potentiellement proposés JAL à la CRA par le responsable de la Section au cours de leur première saison de présence.

Déroulement de l'examen

Chaque candidat présenté par son District en Mars/Avril de chaque saison devra subir :

1. Une épreuve théorique
2. Une épreuve physique

Pour les candidats ayant satisfait aux tests théoriques et physiques préalables, une épreuve pratique sous la forme de 2 rencontres de leur catégorie (suivant l'âge de U17 à U19) sera organisée par la CRA lors de la saison suivante. Le candidat sera nommé Jeune Arbitre de Ligue à l'issue de cette saison d'examens pratiques.

INFOS - JEUNES ARBITRES DE LIGUE (J.A.L)

J.A.L. candidats J.A.F.

Les J.A.L. réunissant les conditions d'âge pour postuler à la candidature Fédérale seront sélectionnés suivants les dispositions fédérales et ci-dessous :

- Participation au Probatoire de fin de saison comprenant : Un test théorique, un test vidéo, un rapport disciplinaire et un test physique (Test physique fédéral JAF).
- Observations terrain par 2 observateurs spécifiques de septembre à décembre.
- Participation au deuxième probatoire en décembre : Un test théorique, un test vidéo, un rapport disciplinaire et un test physique (Test physique fédéral JAF) complété d'un entretien individuel.
- Observations terrain par 4 observateurs spécifiques de janvier à avril.

Au terme de cette période, une sélection définitive est réalisée par la CRA après un dernier probatoire comprenant : Un test théorique, un test vidéo, un rapport disciplinaire.

J.A.L. candidats « Passerelle »

Les J.A.L. ne réunissant pas les conditions d'âge pour postuler à la candidature Fédérale sont potentiellement des candidats « passerelle » pour devenir arbitre de ligue R3.

La sélection intervient à l'issue de'une observation terrain effectuée durant la saison. Cette sélection sera subordonnée à un nombre de matches dirigés durant la saison et à une présence aux différents rassemblements et stages organisés par la CRA.

La décision finale reviendra à la CRA quant à une nomination de candidat arbitre R3.

1KM = 0,401€

INDEMNITÉS ET FRAIS - SENIORS - 2021-2022

COMPETITION	ARBITRES		ASSISTANTS	
	Indemnités	Km Aller (max)	Indemnités	Km Aller (max)
N2	/	/	67 €	110 km avec Mini FFF
N3	90 €	500 km A/R en moyenne / an	40 €	500 km A/R en moyenne / an
R1	45 €	180 km	30 €	70 km
R2	40 €	140 km	25 €	60 km
R3	35 €	100 km	25 €	40 km
D1	30 €	70 km	20 €	30 km
D2	25 €	60 km	/	/
D3 et D4	25 €	50 km	/	/
D1 Féminines	/	/	/	/
D2 Féminines	/	/	75 €	60 km
R1 Féminines	35 €	80 km	25 €	40 km
R2 Féminines	25 €	50 km	/	/
CDF : Tour 1 à 4	35 €	70 km	25 €	30 km
CDF Tour 5 et 6	45 €	180 km	30 €	70 km
C de B niveau District	25 €	70 km	20 €	30 km
C de B niveau Ligue	35 €	100 km	25 €	40 km
C de B Féminines	25 €	60 km	20 €	30 km
Féminines District	25 €	50 km	/	/
Futsal Régional et Beach	25 €	120 km	/	/
Futsal Autres	20 €	50 km	/	/
Observateurs Ligue	25€ (minimum)	80 km	/	/
Observateurs District	20€ (minimum)	40 km	/	/

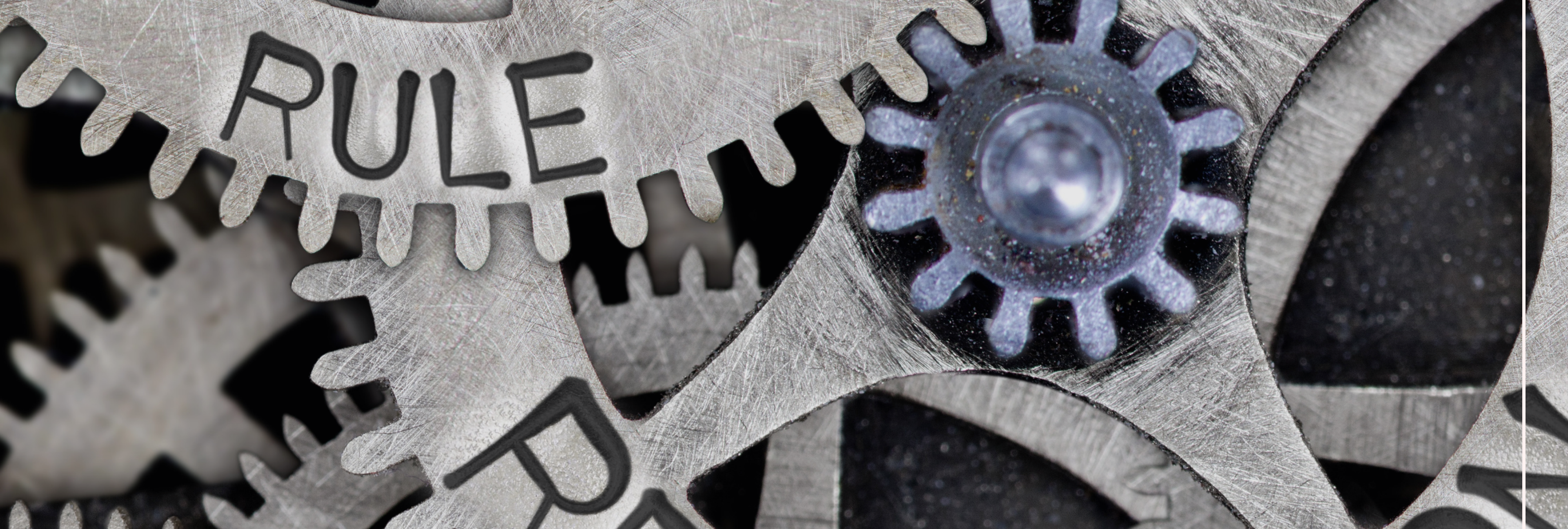
1KM = 0,401€

INDEMNITÉS ET FRAIS - JEUNES - 2021-2022

COMPETITION	ARBITRES		ASSISTANTS	
	Indemnités	Km Aller (max)	Indemnités	Km Aller (max)
U19 Nat	/	/	36 €	74 km avec Mini FFF
U 17 Nat	/	/	31 €	74 km avec Mini FFF
Challenge Fém U 19 Nation.	45 €	/	38 €	/
R1 - U19 / U18 / U17 / U16	30 €	120 km	25 €	40 km
Coupes - U19 / U18 /U17	30 €		25 €	
Coupe Gambardella	30 €		25 €	
R2 - U19 / U18 / U17 / U16	25 €	70 km	20 €	30 km
Coupes - U16	25 €		20 €	
Brassages - U19 / U18 / U17 /U16	25 €		20 €	
U14 et U15 Toutes compétitions	20 €	50 km	15 €	30 km
District Compétitions Jeunes	20 €		15 €	
Futsal Jeunes	20 €		15 €	

INDEMNITÉS ET FRAIS - MATCHS AMICAUX - 2021-2022

COMPETITION	ARBITRES		ASSISTANTS	
	Indemnités	Km Aller (max)	Indemnités	Km Aller (max)
NATIONAL 2	45 €	100 km	20 €	75 km
NATIONAL 3	45 €	100 km	20 €	75 km
D1F	45 €	100 km	20 €	75 km
D2F	45 €	100 km	20 €	75 km



RÈGLEMENTS

NOUVEAUTÉS

LOI 12 : GESTION DES MAINS

NEW

La limite entre l'épaule et le bras est définie comme étant le bas de l'aisselle

NEW

Un main "accidentelle" commise par un joueur en attaque (ou l'un de ses partenaires) est seulement pénalisée si elle permet de marquer un but directement ou immédiatement.

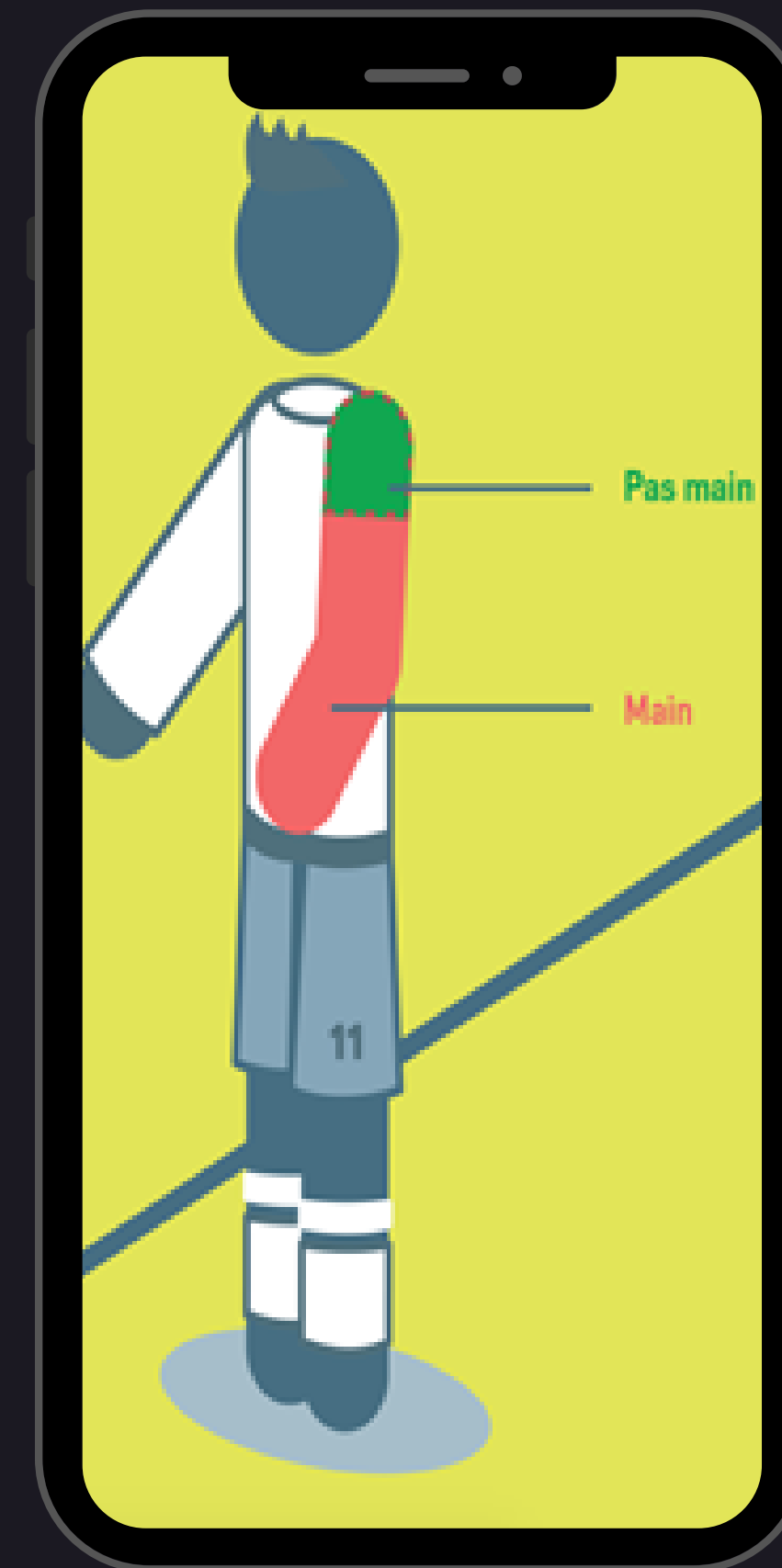
NEW

Tous les contacts du ballon avec la main ou le bras ne constituent pas une infraction ;
La position de la main ou du bras d'un joueur doit être jugée en relation avec le mouvement du corps dans la situation examinée ;

NEW

Si un gardien touche "illégalement" le ballon une deuxième fois après la reprise du jeu (par exemple coup de pied de but, coup franc, etc.), même s'il le touche du bras/de la main :

- Si cette action stoppe une attaque prometteuse : CFI + AVT
- Si cette action annihile une occasion nette de marquer un but : CFI + EXC



NOUVEAUTÉS

LOI 12 : INCORRECTIONS

NEW

L'infraction consistant à user d'une stratégie pour contourner la Loi interdisant au gardien de se saisir du ballon de la main après une passe volontaire d'un coéquipier s'applique également aux coups de pied de but ; l'instigateur de cette stratégie doit être averti (carton jaune).

NEW

Si un gardien touche "illégalement" le ballon une deuxième fois après la reprise du jeu (par exemple coup de pied de but, coup franc, etc.), même s'il le touche du bras/de la main :

- Si cette action stoppe une attaque prometteuse : CFI + AVT
- Si cette action annihile une occasion nette de marquer un but : CFI + EXC

NOUVEAUTÉS

LOI 14 : PENALTY

NEW

Une infraction commise par le gardien de but n'est pas pénalisée si le tir manque le but ou rebondit sur les montants (sans que le gardien n'ait touché le ballon), sauf si cette infraction du gardien a clairement perturbé le tireur.

NEW

Le gardien de but est mis en garde lors de la première infraction et reçoit un avertissement en cas de récidive. (Uniquement dans les cas où l'infraction du gardien de but est la conséquence d'un tir à refaire.)

NEW

Si le tireur et le gardien de but commettent une infraction exactement au même moment, le tireur est pénalisé.

LOI 10 : ISSUE D'UN MATCH

NEW

Les avertissements et rappels à l'ordre (pour les joueurs et officiels d'équipes) ne sont pas enregistrés/reportés pour l'épreuve des tirs au but.

CIRCULAIRE 3.02- RÈGLEMENTS DES COMPÉTITIONS

Nombre de joueurs/joueuses et de remplaçants/remplaçantes par type de compétition

COMPÉTITION	JOUEURS	REMPACANTS	REMPACEMENTS	OBSERVATIONS
N2 - N3	11	5	3	Les remplacés ne peuvent pas participer à la rencontre
U17 - U19 Nat	11	5	3	Un gardien de but doit figurer parmi les 5 remplaçants. Les remplacés ne peuvent plus participer à la rencontre
COUPE GAMBARDELLA	11	3	3	<u>Epreuve éliminatoire</u> : Règle du remplaçant/remplacé
	11	5	3	<u>A partir du 1er Tour Fédéral</u> : Un gardien de but doit figurer parmi les 5 remplaçants. Les remplacés ne peuvent plus participer à la rencontre
COUPE DE FRANCE	11	5	3	Tour 1 et 2 : Règle du remplaçant/remplacé Tour 3 : Les remplacés ne peuvent plus participer à la rencontre - Fin de l'exclusion temporaire 16 joueurs max inscrits sur la FDM dès le Tour 1
COUPE DE FRANCE FEMININES	11	3	3	Phase éliminatoire : 14 joueuses inscrites - Règle de la remplaçante/remplacée
	11	5	3	Compétition propre : 16 joueuses max inscrites sur la FDM. Les remplacées ne peuvent participer à la rencontre

L'exclusion temporaire est applicable dans toutes les compétitions régionales et départementales Seniors (hors N3) et Jeunes, y compris en COUPE DE FRANCE et COUPE GAMBARDELLA sur les tours concernés par le processus du « remplaçant-remplacé ». N'est pas applicable sur le football à effectif réduit.

L'exclusion temporaire est une sanction administrative à vocation préventive, pédagogique et éducative, inscrite sur la feuille de match mais qui n'entraîne pas de suspension ou amende financière.



Article 1 : L'arbitre notifie une exclusion temporaire à un joueur pour une durée de 10 minutes pour un seul et unique motif : Désapprobation en paroles ou en actes.

Article 2 : L'exclusion temporaire ne pourra être notifiée au même joueur qu'une seule fois durant la rencontre. En cas de nouvelle infraction, l'avertissement ou l'exclusion définitive devra être prononcé suivant l'application des lois du jeu.

Article 3 : L'exclusion temporaire devra être notifiée au joueur lors d'un arrêt de jeu. L'arbitre notifie l'exclusion temporaire par un carton blanc adressé au joueur incriminé, il ne peut reprendre le jeu que lorsque le joueur a quitté le terrain. Au cas où l'arbitre n'arrêterait pas le jeu sur le fait, en raison d'un avantage, la sanction sera notifiée au joueur dès le premier arrêt de jeu.

Article 4 : Un carton blanc pourra être adressé après un carton jaune. Les lois du jeu prévoyant l'avertissement ou l'exclusion doivent être appliquées conformément aux textes en dehors de cette particularité concernant la contestation en paroles ou en actes

Article 5 : Un joueur exclu temporairement ne peut être remplacé durant la durée de la sanction.

Article 6 : A l'issue du temps prévu pour l'exclusion temporaire, le club peut faire entrer sur le terrain : - Soit le joueur qui avait été exclu temporairement - Soit un joueur remplaçant régulièrement inscrit sur la feuille de match

Article 7 : Le décompte du temps de 10 minutes sera effectif à partir de la reprise du jeu consécutive à la sanction. Les 10 minutes d'exclusion temporaire correspondent à un temps de jeu effectif (hors temps de remplacements, de blessures, de tentatives volontaires de retarder le temps de jeu...). Le décompte du temps de jeu est sous la responsabilité exclusive de l'arbitre qui pourra se faire aider par son Assistant. En aucun cas il ne pourra y avoir de discussion ni de réserves sur la durée de l'exclusion temporaire

Article 8 : Le joueur exclu temporairement va sur le banc de touche et de par le fait qu'il est considéré comme faisant partie intégrante de l'équipe reste soumis à l'autorité de l'arbitre et pourra, le cas échéant, être sanctionné comme tel.

Article 9 : La durée de la sanction écoulée, l'arbitre permet au joueur de revenir lors d'un arrêt de jeu. Le joueur doit pénétrer sur le terrain à la hauteur de la ligne médiane

Article 10 : Si à la fin d'une période de jeu une sanction temporaire est en cours cette dernière devra être poursuivie en début de la période suivante y compris lors d'éventuelles prolongations. Au cas où une rencontre se termine alors qu'une sanction temporaire est en cours, la sanction est considérée comme purgée mais pour l'éventuelle séance de tirs au but seuls les joueurs présents sur le terrain au coup de sifflet final peuvent y participer

Article 11 : Au cas où une équipe se trouverait réduite à moins de 8 joueurs suite à une ou plusieurs exclusions temporaires, la rencontre est arrêtée par l'arbitre qui doit le signaler sur la feuille de match que celle-ci soit informatisée ou manuelle et faire un rapport circonstancié à la Ligue ou au District suivant la compétition. Les commissions sportives prendront la décision qu'elles jugeront opportune.

OBJECTIF : Valoriser les « bons » comportements et encourager les attitudes positives sur les terrains de football, le tout en cohérence avec les valeurs « PRETS » de la FFF. Fort du succès rencontré par le dispositif #CARTONVERT depuis plusieurs saisons désormais, la Ligue de Bretagne de Football a le plaisir de reconduire l'opération dès le début de saison 2020/2021 sur tous les Championnats de Ligue (R1 & R2) et sur la Coupe Région Bretagne pour les catégories U15 G et U15 F. Au niveau départemental, le dispositif sera étendu à la catégorie U14 pour donner une continuité aux opérations : Festival U13, U14 District et U15 Ligue.



La saisie du « carton vert » devra se réaliser dans l'onglet « discipline » de la FMI par l'arbitre de la rencontre. L'information sur la FMI doit alors être notifiée de la même manière que l'attribution des cartons rouges et jaunes : Cocher la case « carton vert » - Identifier le(s) joueur(s) - Cocher une des 5 valeurs « PRETS » de la FFF

Un maximum de 3 cartons verts sera autorisé par match (2 décernés par les observateurs et 1 par l'arbitre).

Il n'existe aucune obligation de délivrance.

Le club accueillant est chargé de la mise en place du dispositif en désignant 2 observateurs chargés d'identifier les bons comportements au cours de la rencontre. Un éducateur, un dirigeant ou encore un parent peuvent occuper le rôle d'observateur. Les observateurs de l'équipe A se concentrent sur le comportement des joueurs de l'équipe B, et inversement. Il n'est pas nécessaire d'identifier ces observateurs sur la feuille de match.



- 1- Retarder la reprise du jeu
- 2- Manifester sa désapprobation en paroles ou en actes
- 3- Pénétrer ou revenir délibérément sur le terrain ou quitter délibérément le terrain sans autorisation
- 4- Ne pas respecter la distance réglementaire lors d'un CPC, CF, BAT ou RT
- 5- Enfreindre de manière répétée les lois du jeu
- 6- Se rendre coupable d'un comportement anti sportif



- 1- Commettre une faute grossière
- 2- Commettre un acte de brutalité
- 3- Recevoir un 2nd AVT lors du même match
- 4- Cracher sur un adversaire ou tout autre personne
- 5- Empêcher l'équipe adverse de marquer un but ou annihiler une occasion manifeste de but en touchant délibérément le ballon de la main.
- 6- Annihiler une occasion de but manifeste d'un adversaire se dirigeant vers le but en commettant une faute passible d'un coup-franc
- 7- Tenir des propos ou faire des gestes blessants, injurieux et/ou grossiers

**SAVE THE
DATE**

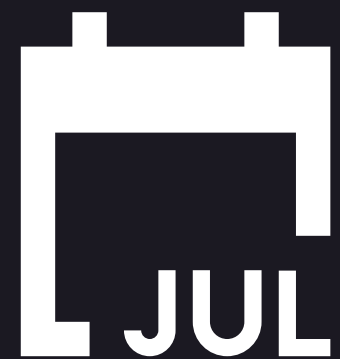
CALENDRIERS

Dates	CDF	CRB	N3	Gr 14	GR12
22/08/2021					
29/08/2021	1°T		J1	Coupes	Coupes
05/09/2021	2°T	1°T	J2	Coupes	Coupes
12/09/2021			J3	J1	J1
19/09/2021	3°T	2°T	CDF + MR	Coupes	Coupes
26/09/2021			J4	J2	J2
03/10/2021	4°T	3°T	CDF + MR	Coupes	Coupes
10/10/2021			J5	J3	J3
17/10/2021	5°T	4°T	CDF + MR	Coupes	Coupes
24/10/2021			J6	J4	J4
31/10/2021	6°T	5°T	CDF + MR	J5	Coupes
07/11/2021			J7	J6	J5
JE 11/11			MR	MR	MR
14/11/2021	7°T		CDF + MR	J7	J6
21/11/2021			J8	J8	J7
28/11/2021	8°T	6°T	CDF + MR	Coupes	Coupes
05/12/2021			J9	J9	J8
12/12/2021			J10	J10	J9
19/12/2021	1/32F		J11	J11	J10
26/12/2021			Treuve		
02/01/2022	1/16F		Treuve		

CALENDRIER COMPÉTITIONS SENIORS

09/01/2022		T Supl	MR	MR	MR
16/01/2022			J12	J12	Coupes
23/01/2022			J13	J13	J11
30/01/2022			J14	J14	J12
06/02/2022	Vacances Fevrier	1/32F	MR	CRB + MR	CRB + MR
13/02/2022			MR	MR	MR
20/02/2022			J15	J15	J13
27/02/2022			J16	J16	J14
06/03/2022		1/16F	MR	CRB + MR	CRB + MR
13/03/2022			J17	J17	J15
20/03/2022			J18	J18	J16
27/03/2022		1/8F	MR	CRB + MR	CRB + MR
03/04/2022			J19	J19	J17
10/04/2022	Vacances Pâques		J20	J20	J18
17/04/2022		1/4F	MR	CRB + MR	CRB + MR
24/04/2022			J21	J21	J19
01/05/2022	Férié	1/2F	MR	CRB + MR	CRB + MR
08/05/2022	Férié		J22	J22	J20
15/05/2022			J23	J23	J21
22/05/2022			J24	J24	J22
JE 26/05	Ascension	MR	MR	MR	
29/05/2022			J25	J25	
05/06/2022	Pentecote		J26	J26	
12/06/2022		Finale CD			
19/06/2022		Finale CRB			

CALENDRIER COMPÉTITIONS SENIORS



JUL

FIA - LBF

23/07 au 25 /07

Ploufragan

TCF 21

30/07 au 01/08

Ploufragan



AUG

STAGE ARE N3

6/08 au 08/08

Ploufragan

FIA - LBF

20/08 au 22 /08

Ploufragan

STAGE ARBITRE LIGUE

28/08 ou 29/08

Ploufragan



SEP

STAGE OBSERVATEURS

05/09 (matinée)

Ploufragan

PROBATOIRE FFF

05/09

Ploufragan

CCL + TESTS PHYSIQUES

19/09

Dans les Districts

FIA - DISTRICTS

26/09/20

Dans les Districts



STAGE JAL / PRE JAF

3/10 - Ploufragan

STAGE FUTSAL

03/10- Ploufragan

RATT. CCL LIGUE

17/10 - Ploufragan

FIA - LBF

29/10 au 31/10

Ploufragan



TESTS PHYSIQUES +

CCL DISTRICT

11/11/20

Dans les Districts

STAGE FEMININES

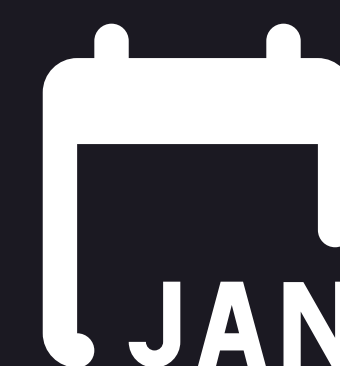
21/11 - Ploufragan



FIA - DISTRICTS

12/12

Dans les Districts



EXAMEN DE LIGUE

09/01 - Ploufragan

STAGE ARE

08 au 09/01

Ploufragan

PROBATOIRE FFF

08/01

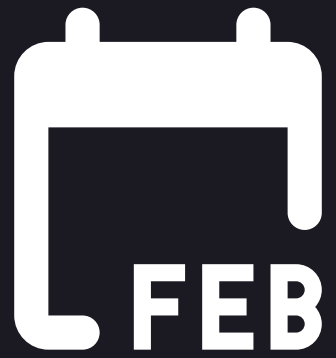
STAGE ARBITRE LIGUE

22/01 - Ploufragan

STAGE INITIATEURS

28/01 au 29/01

Ploufragan



FEB

FIA - DISTRICTS

06/02

Dans les Districts



MAR

**STAGE
INTERDISTRICT**

13/03

Ploufragan

FIA - LBF

25/03 au 27/03

Ploufragan



APR

PROBATOIRE FFF

03/04

Ploufragan



MAY



ENTRAINEMENT



ALIMENTATION

ALIMENTS À PRIVILÉGIER

Les légumes sous toutes leurs formes et leurs couleurs, à tous les repas.

Les protéines : Volailles, poissons, oeufs.
Au moins 2 portions par jour.

Les féculents : Pâtes au blé complet, riz complet, quinoa, lentilles etc... 2 portions par jour.

Autres : Epices (curcuma, curry, cannelle etc...), huile d'olive, amandes, noix, noisettes

SOIGNER SON HYDRATATION

restez bien hydraté tout au long de la journée.
Boire de l'eau un petit peu, tout le temps.
Evitez les boissons sucrées...

AUTOMASSAGE

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

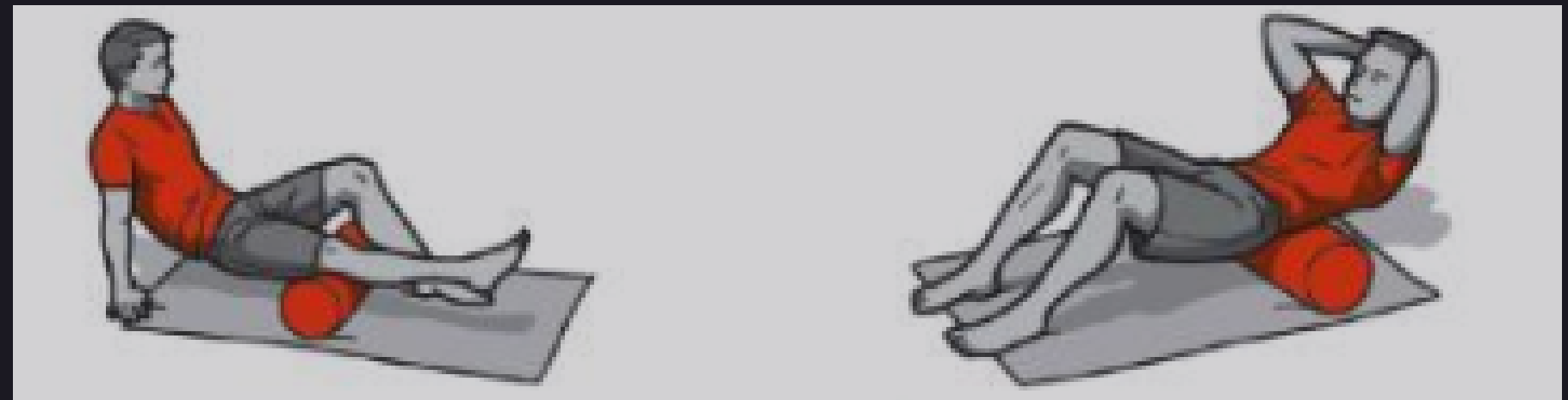
Rouleau de massage, Balle dure, Bâton en bois

PROTOCOLES

Rouler sur l'extrémité du muscle

Frotter sur les zones douloureuses

Etirer légèrement le muscle



ÉTIREMENTS

Les exercices d'étirements

membres inférieurs

arrière



ischios jambiers
en rotation



ischios
(consignes : pointe de pied
vers soi, dos droit)



ischios

arrière



fessiers



fessiers



mollets

avant



quadriceps

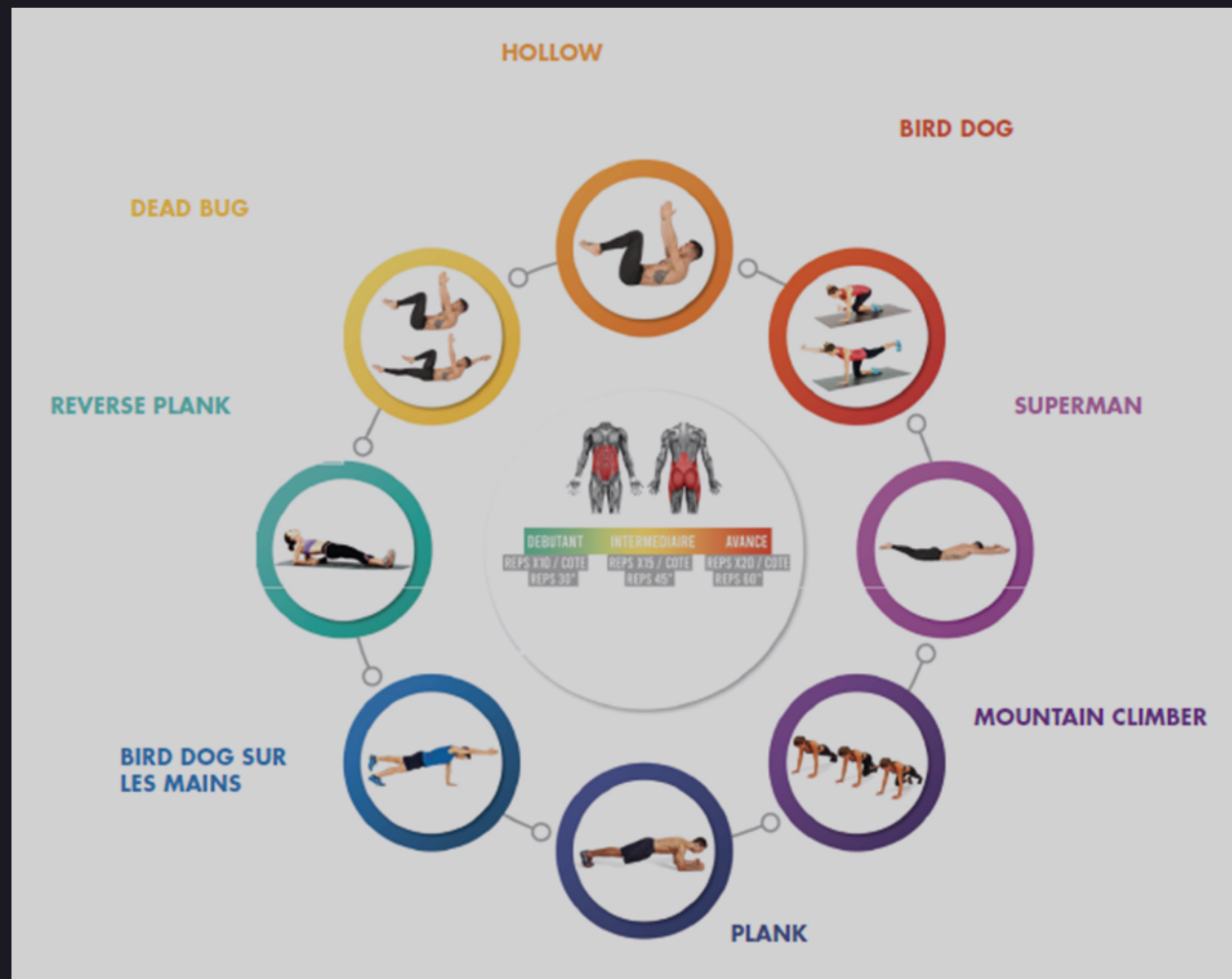


quadriceps
(consigne : serrer les fesses)



psoas
(haut de l'avant cuisse)

RENFORCEMENT MUSCULAIRE



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

HOLLOW

- Maintenir la position en isométrique / relever les épaules
- Maintenir la tête avec la main si besoin
- Placer le transverse à l'expiration et le maintenir le plus longtemps possible

BIRD DOG

- Chercher à s'étirer au maximum
- Placer le transverse à l'expiration et le maintenir le plus longtemps possible
- Toucher le genou avec le coude

SUPERMAN

- Maintenir la position en isométrique
- Placer le transverse à l'expiration et maintenir le plus longtemps possible

MOUNTAIN CLIMBER

- Montées de genoux en vitesse lente
- Placer le transverse à l'expiration et maintenir le plus longtemps possible

BIRD DOG SUR LES MAINS

- Chercher à s'étirer au maximum
- Placer le transverse à l'expiration et maintenir le plus longtemps possible
- Toucher le genou avec la main ou le coude

REVERSE PLANK

- Maintenir la position en isométrique
- Placer le transverse à l'expiration et maintenir le plus longtemps possible
- Veiller à bien équilibrer le poids du corps (ne pas mettre tout le poids de corps sur les épaules)

DEAD BUG

- Chercher à s'étirer au maximum
- Placer le transverse à l'expiration et le maintenir le plus longtemps possible



EXERCICES TYPES

"VITESSE"

NOS CONSEILS POUR SÉANCE DE "VITESSE"

Prévoir un échauffement complet de 20 à 25 minutes

Organiser 3 à 4 exercices de vitesse pour la séance

Obligation de temps de repos entre les séances de travail
(ex : sprint de 3 secondes = 30 secondes de repos)

Ne pas faire des sprints de plus de 50 mètres

Ne pas s'entraîner plus de 45 min

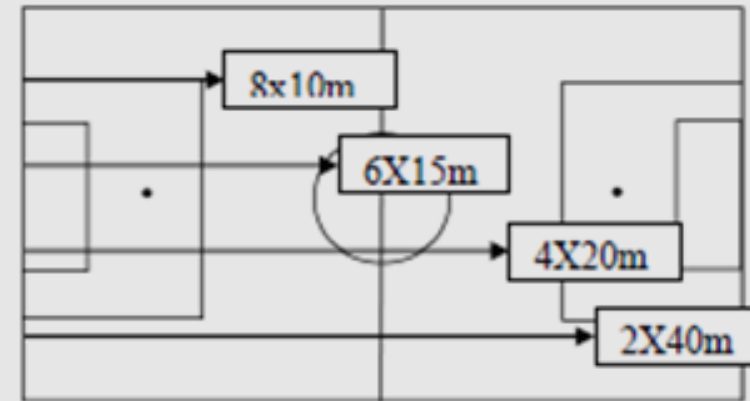
Prévoir 1 séance de vitesse / vicacité par semaine
(veille ou avant-veille du match)

Ne pas s'étirer longuement après la séance de vitesse
(uniquement 5 à 6 secondes par muscle)

V1 - Travail de vitesse

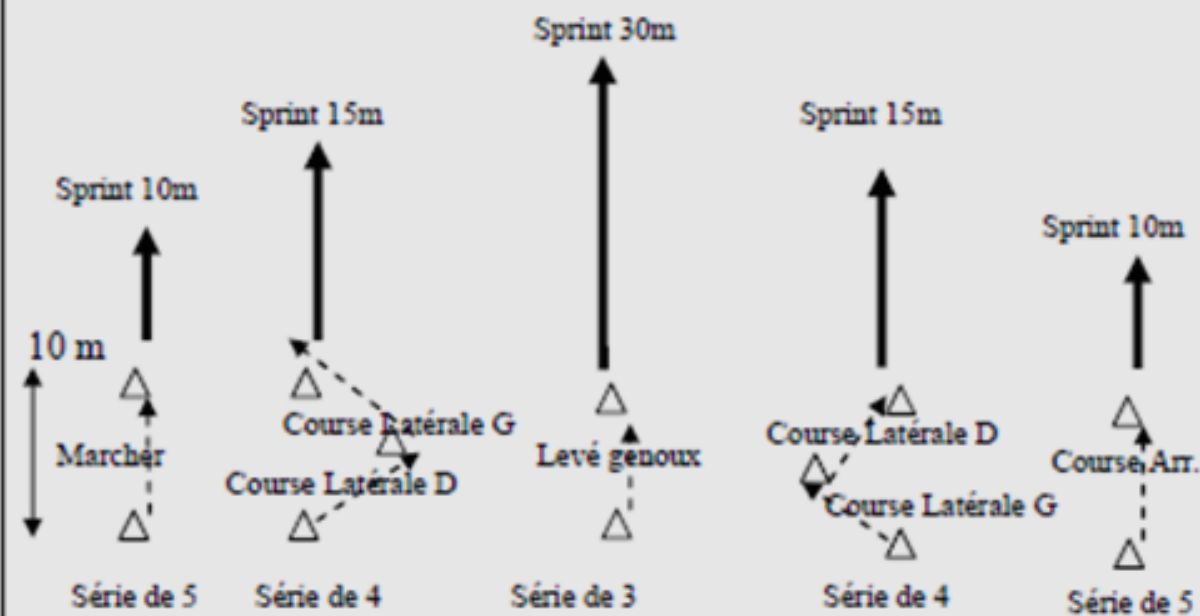
20 sprints par série

- 8 x 6 m départ assis
- 6 x 10 m départ de dos
- 4 x 20 m départ sur le dos
- 2 x 40 m départ accroupi



V2 - Travail de déplacement et vitesse

- 5 x 10 m après 10 m de marche
- 4 x 15 m après 10 m de course latérale
- 3 x 30 m après 10 m de levé de genoux
- 4 x 15 m après 10 m de course latérale
- 3 x 10 m après 10 m de course arrière

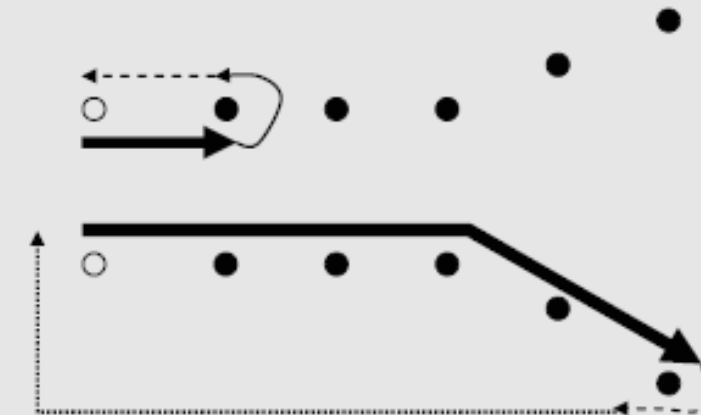


V3 - Travail de Vitesse

2 ateliers :

- 2 x 5,10,15,20,25 m
- Récupération 5'
- 2 x 25,20,15,10,5 m
- Récupération 5'

Durée : 15 mn
Total distance : 300m



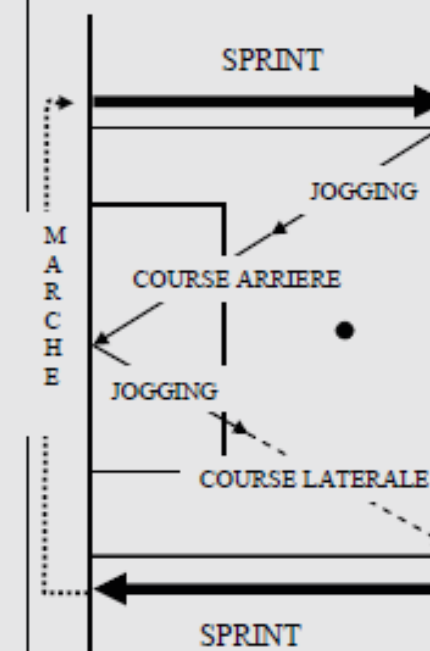
V4 - CHANGEMENTS DE DIRECTION VITESSE DE REACTION

Série 1 : 5 tours

Récupération 5' avec étirements

Série 2 : 5 tours

Récupération 5'





EXERCICES TYPES

"FRACTIONNÉS"

NOS CONSEILS POUR SÉANCE DE "PMA"

Les exercices de puissance aérobie (= exercice PMA) sont des exercices qui travaillent le système cardio-vasculaire. Pour développer votre PMA, il convient de réaliser des séances de type « fractionné » sur des courtes durées (10/10 – 15/15 – 30/30).

Dans une semaine d'entraînement, on ne peut pas réaliser plus de 3 séances de puissance aérobie, sachant qu'un match est considéré comme une séance PMA.

Toutes les séances de PMA doivent être séparées au minimum de 48h. [Pour un match le samedi, une séance de PMA doit être réalisée le jeudi au plus tard.]

1 séance PMA = Echauffement + 1 exercice PMA au choix + Gainage

Pour tous les exercices qui vont suivre, le 100 % ne correspond pas à la vitesse maximale de l'individu MAIS à la vitesse maximale aérobie. Pour simplifier, il ne s'agit pas de prendre en compte votre vitesse en sprint mais de votre allure maximum sur une course de 1km.

Pour vous repérer, prenez en compte le tableau suivant...

CORRESPONDANCES ENTRE ALLURE ET DISTANCE

ALLURE	distance parcourue en mètres													
	en 10"	en 15"	en 30"	en 45"	en 1'	en 1'30"	en 2'	en 3'	en 4'	en 5'	en 6'	en 9'	en 12'	en 15'
11 Km/h	31 m	45 m	91 m	137 m	183 m	275 m	366 m	550 m	733 m	916 m	1100 m	1650 m	2200 m	2750 m
11,5 Km/h	32 m	47 m	95 m	143 m	191 m	287 m	383 m	575 m	766 m	958 m	1150 m	1725 m	2300 m	2875 m
12 Km/h	33 m	50 m	100 m	150 m	200 m	300 m	400 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m	1800 m	2400 m	3000 m
12,5 Km/h	35 m	52 m	104 m	156 m	208 m	312 m	416 m	625 m	833 m	1041 m	1250 m	1875 m	2500 m	3125 m
13 Km/h	36 m	54 m	108 m	162 m	216 m	325 m	433 m	650 m	866 m	1083 m	1300 m	1950 m	2600 m	3250 m
13,5 Km/h	38 m	56 m	112 m	168 m	225 m	337 m	450 m	675 m	900 m	1125 m	1350 m	2025 m	2700 m	3375 m
14 Km/h	39 m	58 m	116 m	175 m	233 m	350 m	466 m	700 m	933 m	1166 m	1400 m	2100 m	2800 m	3500 m
14,5 Km/h	40 m	60 m	120 m	181 m	241 m	362 m	483 m	725 m	966 m	1208 m	1450 m	2175 m	2900 m	3625 m
15 Km/h	42 m	62 m	125 m	187 m	250 m	375 m	500 m	750 m	1000 m	1250 m	1500 m	2250 m	3000 m	3750 m
15,5 Km/h	43 m	64 m	129 m	193 m	258 m	387 m	516 m	775 m	1033 m	1291 m	1550 m	2325 m	3100 m	3875 m
16 Km/h	44 m	66 m	133 m	200 m	266 m	400 m	533 m	800 m	1066 m	1333 m	1600 m	2400 m	3200 m	4000 m
16,5 Km/h	46 m	68 m	137 m	206 m	275 m	412 m	550 m	825 m	1100 m	1375 m	1650 m	2475 m	3300 m	4125 m
17 Km/h	47 m	70 m	141 m	212 m	283 m	425 m	566 m	850 m	1133 m	1416 m	1700 m	2550 m	3400 m	4250 m
17,5 Km/h	49 m	72 m	145 m	218 m	291 m	437 m	583 m	875 m	1166 m	1458 m	1750 m	2625 m	3500 m	4375 m
18 Km/h	50 m	75 m	150 m	225 m	300 m	450 m	600 m	900 m	1200 m	1500 m	1800 m	2700 m	3600 m	4500 m
18,5 Km/h	51 m	77 m	154 m	231 m	308 m	462 m	616 m	925 m	1233 m	1541 m	1850 m	2775 m	3700 m	4625 m
19 Km/h	53 m	79 m	158 m	237 m	316 m	475 m	633 m	950 m	1266 m	1583 m	1900 m	2850 m	3800 m	4750 m
20 Km/h	54 m	81 m	162 m	243 m	325 m	487 m	650 m	975 m	1300 m	1625 m	1950 m	2925 m	3900 m	4875 m
20,5 Km/h	56 m	83 m	166 m	250 m	333 m	500 m	666 m	1000 m	1333 m	1666 m	2000 m	3000 m	4000 m	5000 m
21 Km/h	58 m	87 m	175 m	262 m	350 m	525 m	700 m	1050 m	1400 m	1750 m	2100 m	3150 m	4200 m	5250 m
22 Km/h	61 m	91 m	183 m	275 m	366 m	550 m	733 m	1100 m	1466 m	1833 m	2200 m	3300 m	4400 m	5500 m
23 Km/h	64 m	95 m	191 m	287 m	383 m	575 m	766 m	1150 m	1533 m	1916 m	2300 m	3450 m	4600 m	5750 m

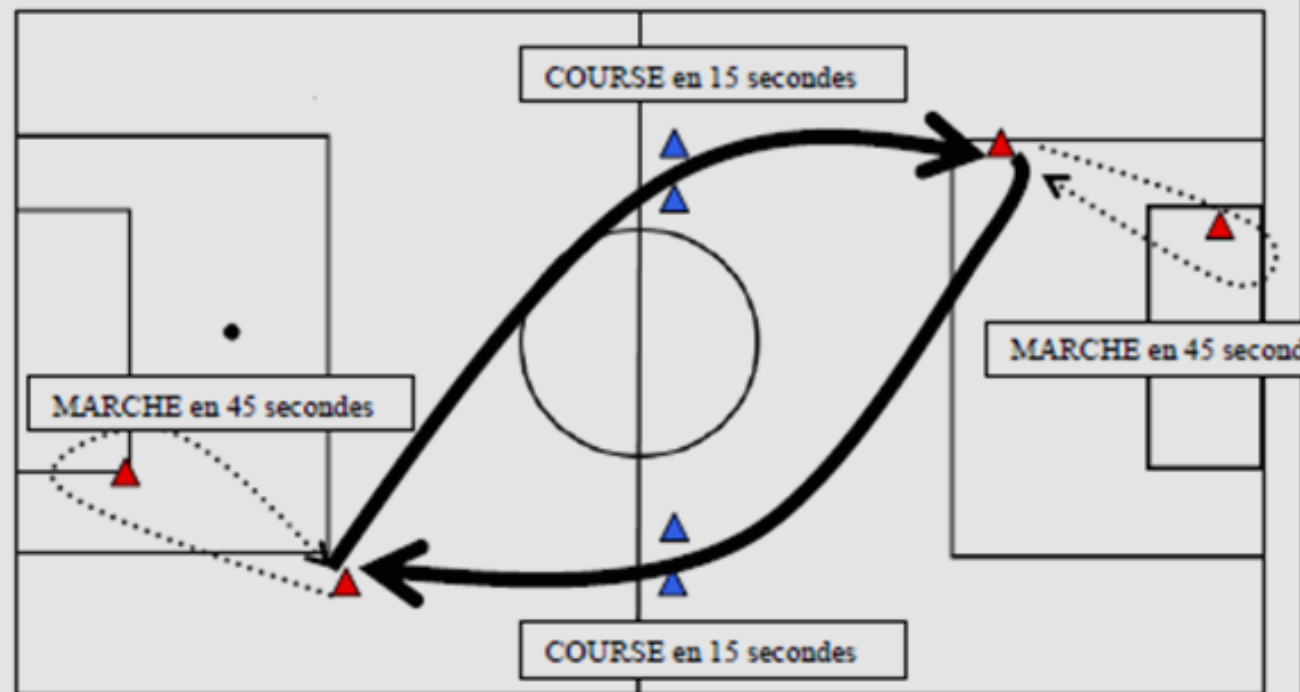
**DA2 - TRAVAIL
DIAGONALE
ENDURANCE
PUISSANCE**

2 séries de 5 A/R en diagonale en 15 seconde. Soit 10 passages avec une récupération de 45 secondes par passage en marchant.

Après la première série, récupération 4'.

Après la deuxième série, récupération 4' enchaînée avec footing de 5' et étirements.

Durée de la séance : 24 à 25 minutes



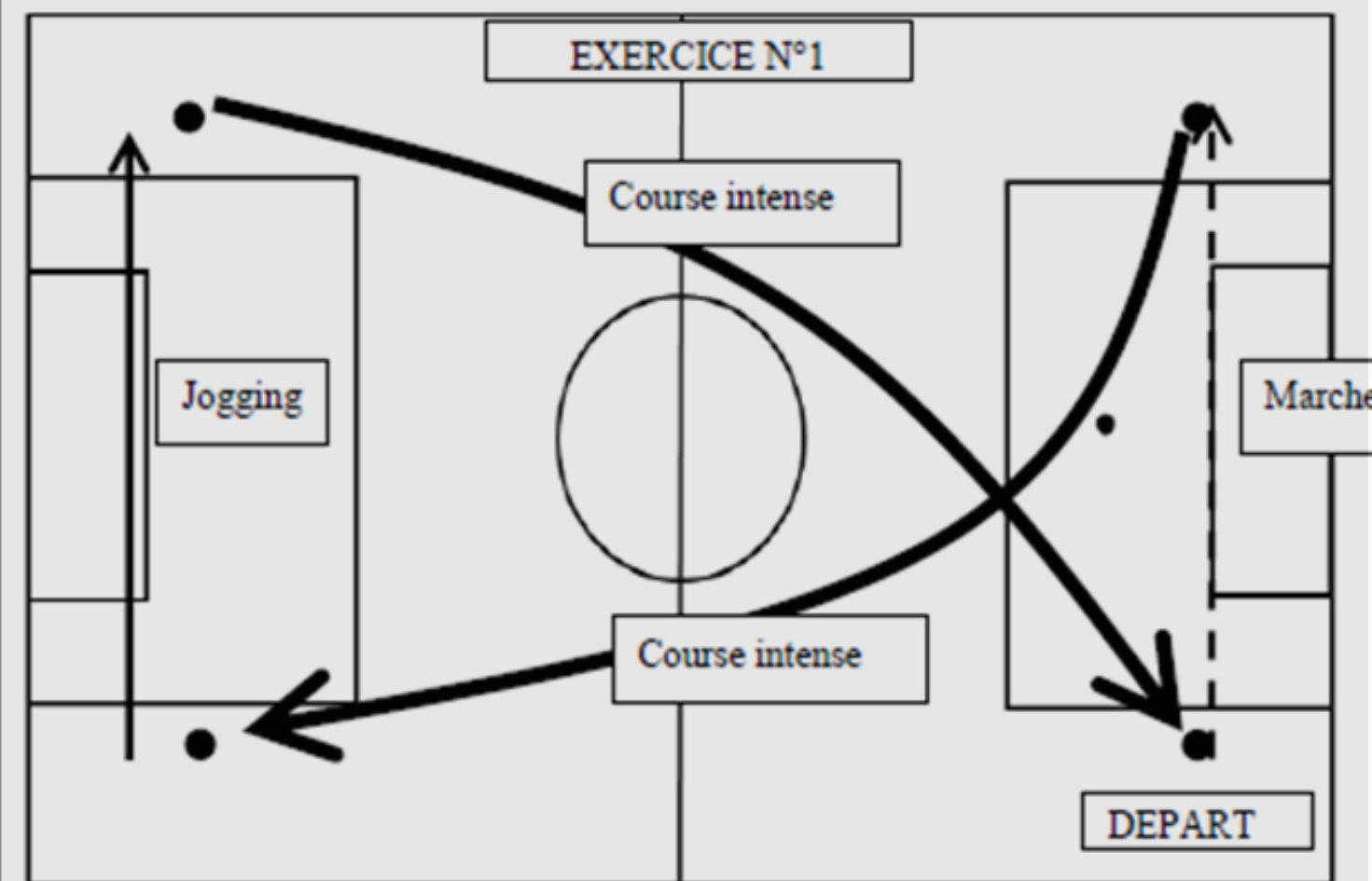
**DA6 -
ENDURANCE
PUISSANCE**

Exercice 1

Réaliser le tour complets :
- Marche + Diagonale
+ Jogging + Diagonale
En 90 secondes

6 fois.

Récupération 4'.



**DA8 -
ENDURANCE
PUISSANCE**

Série 1

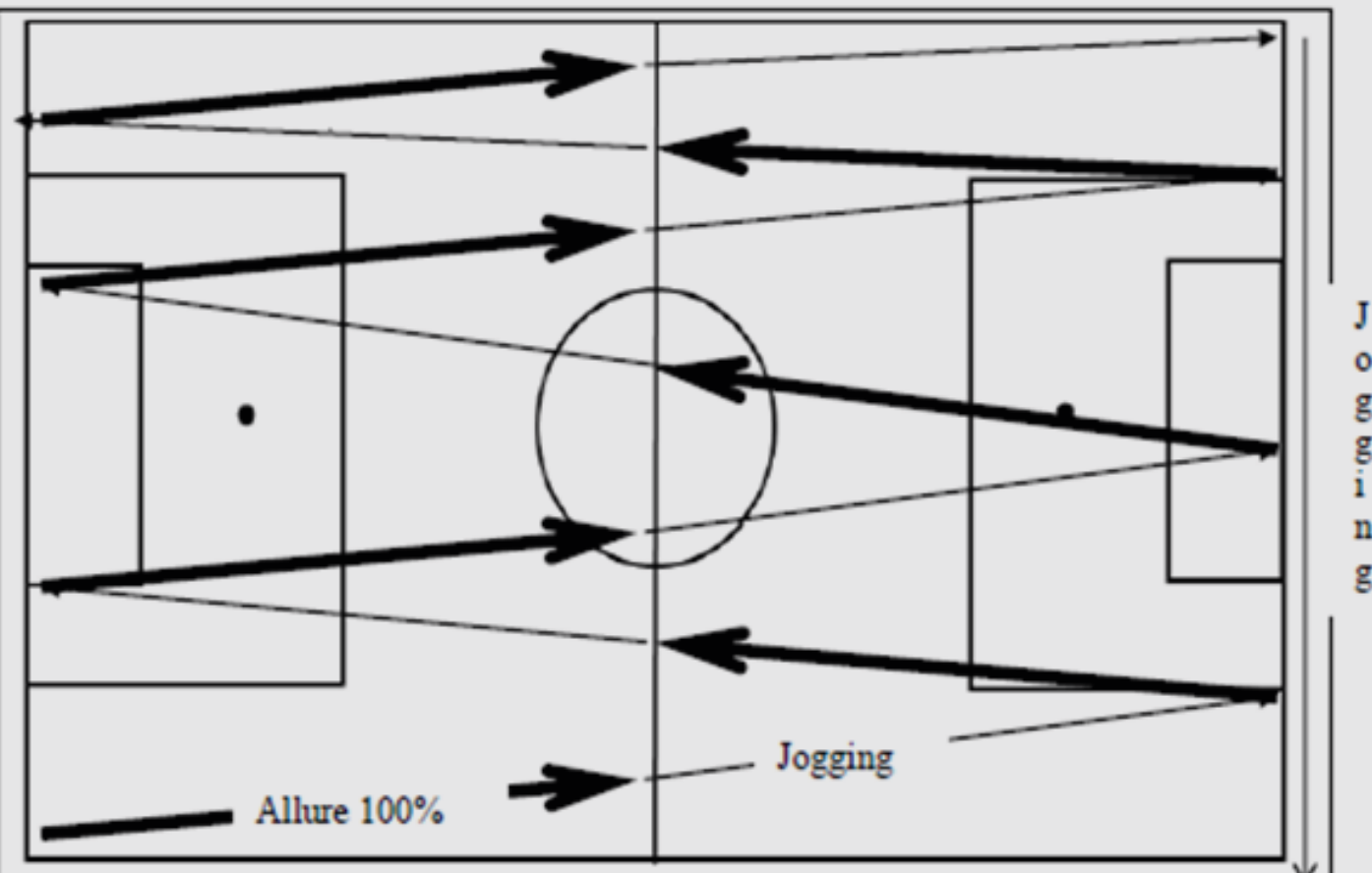
Travail de course intense et jogging sur 7 passages.
2 tours complets

Récupération 4'

Série 2

Même exercice sur 2 tours complets

Récupération 4'





ANNUAIRE



Hervé BEAUGUION
Thierry BRIAND
Lionel DAGORNE
Philippe GERARD
Guy GRANVILLE
Gérard LE ROY
Alain LEAUTE
Bernard LEBRETON
Thibault MICHEL
Gérard MIGNON
Alain OLLIVIER HENRY
Didier PAUCHARD
Gilbert ROBIC
Anaëlle REHEL
Vincent BIARD

HERVE.BEAUGUION@ORANGE.FR
THIERRYBRIAND@HOTMAIL.FR
LIONEL.DAGORNE@CEGETEL.NET
PHIL35.GERARD@WANADOO.FR
GUY.GRANVILLE@ORANGE.FR
GLR.LEROY@ALICEADSL.FR
ALAIN.LEAUTE@WANADOO.FR
LEBRETONBERNARD@NEUF.FR
THIBAUTMICHEL_56@YAHOO.FR
CGKMN@ORANGE.FR
OLLIVIER-HENRYA@WANADOO.FR
DIDIER.PAUCHARD@ORANGE.FR
GILBERT.ROBIC@YAHOO.FR
ANAELLE.LOIDON@LAPOSTE.NET
PETIOT.BIARD@ORANGE.FR

06 99 46 42 87
06 43 59 64 02
06 15 64 18 38
06 12 54 38 49
06 19 13 75 42
07 50 23 61 60
06 82 19 51 75
06 72 27 34 43
06 98 92 72 00
06 32 29 65 85
06 80 37 73 91
06 77 13 05 73
06 15 03 73 07
06 65 16 17 15
06 24 69 42 66



PARTENARIAT INTERSPORT



**NOUVELLE
COLLECTION**

AA0735



AA0736

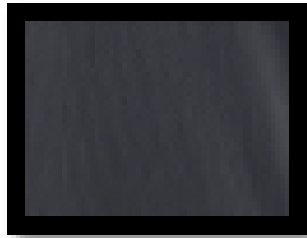
AA0737



SX5728



**NOUVEAUX
COLORIS DES
MAILLOTS**



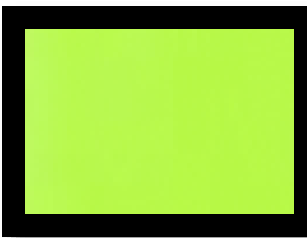
**ANTHRACITE/
DARK GREY
060**



**HYPER TURQ/
GREEN GLOW
354**



**SAFETY ORANGE/
TOTAL ORANGE
819**



**VOLT/ ELECTRIC
GREEN
703**



BV6916



BV6918



BV6922



BV6926



BV6920

AV2609



057

100

702

87
9



**RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS ARBITRES AUPRES DE VOS
COMMERCIAUX CLUBS & COLLECTIVITES INTERSPORT**





893796

010



CV1956

354



010

DC2647-010

Taille : 48L x 35W x 17D cm/30L



010

BA5199

Taille : 82L x 35W x 38H cm/120L

"Malgré la COVID, votre confiance et votre présence à l'UNAF - près de 900 unafistes la saison dernière - sont des signaux forts de votre attachement à l'arbitrage et à l'association des arbitres. C'est pourquoi, la décision exceptionnelle de prolonger la cotisation 2020/2021 sur la nouvelle saison 2021/2022 a été prise unanimement au niveau des 4 départements bretons.

Pour cette nouvelle saison 2021/2022, l'UNAF BRETAGNE va concentrer son énergie sur les nouveaux arbitres afin de les accompagner, les encourager et les conseiller en partenariat avec les CDA et la CRA dans un objectif de fidélisation. Les relations constructives CDA-CRA-UNAF permettent de belles réussites pour les arbitres de Bretagne et le football breton, que ce soit au plan départemental ou régional.

Que vous soyez JAD/JAL/JAF/DISTRICT/LIGUE ou FEDERATION...foot à 11, foot féminin, futsal, beache soccer...l'UNAF BRETAGNE sera toujours là pour :

- proposer des avantages tarifaires chez INTERSPORT et SIGNALBIP*
- accompagner les unafistes lors des convocations en commission de discipline ou d'appel*
- mobiliser la commission juridique pour prendre en charge les frais d'avocat lors des faits graves*
- organiser des rassemblements conviviaux et sportifs afin de se retrouver et partager des moments amicaux*
- mobiliser la commission solidarité pour apporter de l'aide à des collègues touchés par un évènement douloureux : décès, accident...*

L'amitié et la solidarité sont des piliers de l'UNAF. Je sais pouvoir compter sur l'adhésion de toutes et tous à l'UNAF. (anciens arbitres, membres des commissions, arbitres...) Votre adhésion, c'est un encouragement à poursuivre notre mission de représentation constructive de tous les arbitres au sein des instances.

Avec Jean-Claude HILLION Président de la LBF et Alain LEAUTE Président de la CRA, ainsi qu'avec Bertrand LAYEC et Erwan FINJEAN nos techniciens en arbitrage, nous allons continuer à travailler dans l'intérêt des arbitres, de l'arbitrage et du football breton.

Mes derniers mots iront en direction des collègues arbitres et membres des commissions de la LBF qui ont fait le choix de mettre un terme à leur carrière d'arbitre ou de leur engagement au sein des commissions régionales, je veux leur dire au nom de l'UNAF BRETAGNE un grand MERCI pour le travail accompli ! Belle saison 2021/2022 !

Amicalement et unafistement,

Thomas BIZEUL

Président UNAF BRETAGNE



SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



FACEBOOK



TWITTER



INSTAGRAM

