

## FOOTBALL ARBITRES SUISSES

Aujourd'hui, les arbitres ont compris qu'ils devaient trouver le bon équilibre entre les charges physiques, familiales et professionnelles pour être le plus performants possible. LDD



# Ils refusent d'être largués par les footballeurs

Force et puissance: tels ont été les maîtres mots du camp d'entraînement des directeurs de jeu suisses aux îles Canaries la semaine dernière. «Ils sont prêts», assure Michaël Duc, responsable de leur condition physique.

GREGORY CASSAZ

Trois touches de balle, six secondes: voilà qui suffit aujourd'hui à une formation de Super League qui veut mener une contre-attaque fulgurante. Cruel, pour l'équipe qui se fait avoir. Pénible, aussi, pour l'arbitre s'il n'est pas capable de suivre le mouvement. Pour se trouver au bon endroit au bon moment, le directeur de jeu principal et ses assistants doivent être prêts. Psychologiquement, bien sûr. Mais physiquement, avant tout.

## La visite de Massimo Busacca

Pour leur rappeler, les 21 arbitres principaux et 30 assistants assistants de Challenge League et de Super League ont eu droit à la visite de Massimo Busacca lors leur désormais traditionnel camp de préparation hivernal. Qui de mieux placé que celui qui a dirigé la finale de la Ligue des champions en 2009 pour motiver et convaincre les troupes? «Son objectif était de mettre en évi-



MICHAËL DUC RESPONSABLE DE LA CONDITION PHYSIQUE DES ARBITRES SUISSES

«Avant, lors des camps, certains arbitres se plaignaient de charges de travail trop importantes. Ce n'est plus le cas aujourd'hui.»

dence l'importance de la réaction et de l'anticipation. Il a fait travailler ces deux qualités lors d'un exercice pratique mais aussi lors de cours théoriques», relève Michaël Duc, responsable de la condition physique des arbitres.

## Des journées très denses

Conscient que le football évolue de plus en plus vite et que les arbitres ne doivent pas rater le train, le Valaisan leur a concocté un menu pour le moins copieux. Après le petit-déjeuner, direction le terrain dès 8 h 30. Fin des

séances? Vers 19 heures. «Avec une pause de deux heures sur le temps de midi quand même», sourit Michaël Duc. Plus sérieusement, les journées étaient très denses. Mis à part le travail physique, les participants ont aussi eu droit à des parties pratiques, des séances théoriques ou encore des entraînements en salle de fitness.»

La musculation, voilà une activité avec laquelle les arbitres devront se familiariser de plus en plus. «Les domaines de la force et de la puissance sont des domaines d'avenir pour être capable de suivre les joueurs.»

## Fit après les fêtes

Mandaté avec la SUVA pour la quatrième année, Michaël Duc voit une réelle progression dans le travail. «Lors de mon premier camp, je me rappelle avoir été choqué: certains assistants ou arbitres se plaignaient de douleurs, de charges de travail trop importantes. Ce n'est plus le cas aujourd'hui», relève-t-il. Il faut dire que depuis que lui et son équipe – dans laquelle on compte les Valaisans Pierre-Etienne Fournier (médecin), Johan Clavien et Valentin Sarrasin (physiothérapeutes) – ont pris en charge leurs entraînements, les hommes en noir n'ont plus le droit de tricher. Plus le droit à une excuse du type «je ne suis pas prêt, je ne sais pas comment m'entraîner». Avec eux, ils sont suivis à la trace via une montre GPS. Toutes les deux semaines, Michaël Duc leur donne un retour. Un concept qui porte déjà ses fruits. «Les arbitres sont arrivés au camp avec de meilleures prédispositions, un programme spécifique pour les deux premières

semaines de janvier leur ayant été proposé en plus du travail annuel qu'ils doivent accomplir, rapporte le Valaisan. Je peux vous garantir qu'en termes de condition physique, ils sont prêts pour la reprise.»

## Changement d'attitude

Ces derniers sont non seulement prêts à siffler le premier coup d'envoi mais aussi motivés par leur développement. «Nous avons vraiment ressenti un changement de mentalité et d'attitude face à l'entraînement physique», note Michaël Duc. Les arbitres se rendent compte que leur condition va bien au-delà de l'alignement de kilomètres à la course. Ils savent aussi que ce n'est pas seulement durant cette semaine de camp qu'il faut travailler, mais toutes les semaines et dans plusieurs secteurs: dans la récupération, dans l'alimentation ou encore dans le respect des heures de sommeil.» Les arbitres suisses ne laissent donc plus rien au hasard. Pour eux, chaque détail compte. Une rigueur qu'ils voudront désormais appliquer en championnat. ●

## LIMITES DEMANDÉES POUR LE GROUPE ÉLITE FIFA ATTEINTES

Alors qu'ils avaient pris l'habitude de réaliser le test FIFA lors de leur séjour sur l'île espagnole, les arbitres ont cette fois eu droit à un test cognitif et physique. «Il s'agit d'une course d'orientation au cours de laquelle leurs pulsations sont très hautes et où on leur pose des questions sur les règles d'arbitrage», explique Michaël Duc. Le but de cette épreuve? Améliorer la capacité à toujours avoir un esprit frais malgré la fatigue physique qui s'accumule. «A la fin, ils ont souffert. Sur une échelle de difficulté de 1 à 10, beaucoup ont répondu 9», relève le responsable, tout de même rassuré par le deuxième test qu'il leur a proposé: le test du yo-yo. «Au cours de ce test, les arbitres doivent effectuer des allers-retours sur 20 mètres en augmentant la vitesse à chaque palier. 85% des participants ont atteint les limites demandées pour le groupe élite de la FIFA.» ● GC

LE CAMP DES ARBITRES EN IMAGES



**Mixité Avec cinq dames** Cinq arbitres féminines ont pris part au camp. Parmi elles, Esther Stäubli, qui a arbitré la dernière Ligue des champions féminine entre Francfort et le PSG (2-1). LDD



**Au grand complet 51 participants** Vingt et un arbitres principaux et 30 assistants de Super League et de Challenge League ont répondu présent la semaine dernière. LDD



**Travail pratique Sous les ordres de Michaël Duc** Tous les matins, les arbitres ont eu droit à des séances pratiques sur le terrain. Ici, place à un exercice de prévention des blessures. LDD