

# Les arbitres, familiers de l'entraînement solitaire

**FOOTBALL** Comme les joueurs, les arbitres suisses doivent s'entretenir durant cette période de semi-confinement. Le point avec Michaël Duc, chargé de leur condition physique.

PAR GREGORY.CASSAZ@LENOUVELLISTE.CH

Plus d'un mois que les arbitres de Super League sont confinés. Comme une grande partie des Suisses. Comme les footballeurs qu'ils dirigeaient chaque week-end. A l'instar des clubs qui demandent à leurs joueurs de se maintenir, les arbitres doivent également se tenir prêts malgré la suspension du championnat. «A aucun moment ils n'ont envisagé la fin de la saison. Aucun d'eux ne s'est dit qu'il était en vacances», commence Michaël Duc, collaborateur auprès du service de médecine



«Aucun arbitre ne s'est dit mi-mars qu'il était en vacances.»

MICHAËL DUC  
RESPONSABLE DE LA CONDITION  
PHYSIQUE DES ARBITRES SUISSES

du sport de la Clinique romande de réadaptation de Sion et chargé de la condition physique des arbitres suisses. «Dès l'annonce des premières mesures du Conseil fédéral visant à lutter contre la pandémie, on a demandé aux arbitres de bien suivre les recommandations sanitaires afin d'éviter de s'exposer au Covid-19. On leur a ensuite rappelé que la pratique de l'activité physique était non seulement bénéfique pour leur santé mais qu'elle allait aussi les aider à maintenir leur niveau physique.»

Les arbitres ont ainsi poursuivi leur travail. Comme à leur habitude. Seuls. En suivant les recommandations de leur préparateur. Contrairement aux joueurs qui travaillent en groupe, les arbitres sont familiers de l'entraînement solitaire. «Ce sont des sportifs individuels. Les arbitres de ce niveau sont habitués, depuis le début de leur carrière dans les ligues amateurs, de s'entraîner seuls», concède Michaël Duc.

## Du conseil plutôt que du flicage

S'ils sont coutumiers du travail en solitaire, les arbitres



Lionel Tschudi et les arbitres suisses poursuivent leur entraînement à domicile via une plateforme. DR

ont aussi l'habitude de rendre des comptes à distance. «A ce propos, j'ai été étonné de voir que les joueurs du FC Saint-Gall n'ont été équipés de cardiofréquencesmètres que la semaine dernière», confie Michaël Duc. Voilà huit ans déjà en effet que les arbitres sont équipés d'un tel appareil, qui permet à leur responsable de les suivre avec une montre et un capteur de fréquence cardiaque. «On n'a pas tellement le choix puisqu'ils habitent aux quatre coins de la Suisse. En procédant de la sorte, ils peuvent savoir si leur entraînement est satisfaisant ou non. De notre côté, cela nous permet d'avoir un contrôle sur leur activité.» Un contrôle qui, en temps normal, est effectué une fois par mois. Cette fréquence a été maintenue en période de pandémie. «On est avant tout dans une relation d'échange et de soutien. On sait aussi que, depuis un mois, certains sont moins impactés que d'autres. Si vous avez accès à une pelouse, vous pourrez réaliser certaines séances.»

## L'absence de l'intensité d'un match

Malgré leur expérience du travail solitaire et de la surveillance à distance, les directeurs de jeu ont subi des ajustements dans leur activité. «Dans les recommandations de l'UEFA, il nous est demandé de favoriser certaines unités de travail spécifique», rappelle Michaël Duc, faisant notamment référence à l'entraînement sur le terrain avec des changements de direction, des arrêts et autres démarrages. «Ce type d'entraînement a été perturbé. Il a été remplacé par des courses d'endurance. En fait, durant cette période de pandémie, on a perdu la spécificité de l'entraînement et les intensités des matchs que l'on ne parvient pas à recréer. Les séances d'intervalles qu'on a mises en place ne remplacent pas l'intensité spécifique d'un match», observe le responsable, qui voit dans tout de même une opportunité dans ce nouveau quotidien. «Certains peuvent travailler des points faibles tels que le gainage, la force du tronc ou la souplesse.»

## 4 QUESTIONS À...

LIONEL TSCHUDI  
ARBITRE DE SUPER LEAGUE



## «On est autant prêt que si la saison avait continué»

Lionel Tschudi, qu'est-ce qui a changé dans votre entraînement quotidien?

Aujourd'hui, on n'a plus accès aux installations sportives pour nos entraînements spécifiques. Je pense notamment aux séances en salle de force mais aussi aux séances sur le terrain, où on a l'habitude de réaliser nos entraînements par intervalles. Pour remplacer le travail dans les fitness, on travaille à domicile avec le poids de notre corps ou avec des sangles. Quant aux intervalles, on les accomplit là où il n'y a pas de monde, en forêt par exemple.

Vous parvenez donc à maintenir votre niveau de condition physique.

Pour en avoir discuté avec les autres arbitres, je crois pouvoir dire qu'on est autant prêts que si le championnat avait continué. On réalise le même nombre d'entraînements. Voire davantage. Cela ne nous dérange pas. Au contraire, même. Je crois que chaque arbitre est un passionné de sport avant tout. En plus, le

maintien de notre condition physique fait partie de notre métier.

Profitez-vous aussi de cette période pour travailler d'autres aspects de l'arbitrage?

On poursuit effectivement notre e-learning dispensé par la fédération. On y analyse notamment des décisions techniques et cela toujours en parallèle avec la VAR. Doit-elle intervenir ou non? Il ne faut pas oublier qu'on est encore très jeune dans le projet de l'assistance vidéo à l'arbitrage. On a également reçu du travail de la part de l'UEFA par rapport à cette thématique. On est donc toujours autant occupé, tant sur un plan physique que technique.

On parle d'une éventuelle reprise du championnat. Y croyez-vous?

J'y crois et je l'espère. Une reprise donnerait un signal positif dans la situation morose que l'on traverse. Je suis persuadé que le sport et le football regorgent de bénéfices. Qu'ils soient physiques ou psychiques. GC

EN  
BREF

TENNIS

## Roland-Garros reporté d'une semaine

S'il a lieu, Roland-Garros sera décalé d'une semaine à l'automne. Il se déroulera finalement du 27 septembre au 11 octobre. Ce report d'une semaine s'explique par plusieurs raisons: la concurrence du Tour de France dont la dernière étape est prévue le 20 septembre à Paris, la possibilité avec un tournoi qui débute le 27 septembre d'éviter la collision avec un week-end de Coupe Davis qui aurait interdit la tenue des qualifications du simple messieurs et, enfin, la volonté de l'ATP et de la WTA de mettre sur pied une véritable saison européenne sur terre battue si l'US Open (31 août au 13 septembre) n'a pas lieu. ATS

FOOTBALL

## La ligue féminine suisse fête ses 50 ans

Le football féminin suisse célèbre hier son 50e anniversaire. C'est le 24 avril 1970 en effet que la ligue de football féminin suisse a vu le jour. Sept mois plus tard, le 8 novembre 1970, l'équipe nationale féminine disputait son premier match amical en Suisse face à l'Autriche à Schaffhouse. «Avec sept joueuses valaisannes et un entraîneur valaisan, Jacques Gaillard», rappelle en souriant la Grangearde Madeleine Boll, pionnière du football féminin en Suisse, qui faisait évidemment partie de l'équipe. «Les autres Valaisannes sont Nelly Juillard, Yolande Dieng, Elisabeth Copt, Rose-Marie Siggen, Mirella Cina et Josiane Etter.» GC

HOCKEY

## JO 2022: la Suisse face au tenant du titre

La Suisse affrontera bien la Russie, tenante du titre, et la République tchèque au premier tour du tournoi olympique de 2022 à Pékin. La quatrième équipe du groupe sera issue des qualifications. La sélection dirigée par Patrick Fischer hérite d'un tel groupe en raison de sa huitième place dans le dernier classement mondial publié par la fédération internationale (IIHF). Le top-ten de ce classement n'a pas bougé après l'annulation du championnat du monde qui devait se dérouler à Zurich et à Lausanne. Le Canada est en tête devant la Russie et la Finlande. ATS

## Trois semaines de travail spécifique

Très concrètement, les arbitres ont accès à une plateforme sur laquelle ils trouvent divers exercices et séries en images et vidéos pour travailler leur renforcement musculaire, leur souplesse et autre stabilisation. «Le contenu leur a été donné selon leurs possibilités à domicile. Ils peuvent ainsi réaliser ces séances avec le poids de leur corps mais aussi avec des élastiques, des sangles et autres petits haltères.»

Avec la course à pied qui a toujours été permise, Michaël Duc assure que «la perte de qualité physique sera moindre». «Les arbitres sont conscients de la situation et de la nécessité d'être en forme pour une éventuelle reprise. Une fois qu'une date aura été prononcée, il leur faudra par contre trois à quatre semaines de travail spécifique d'entraînement avant d'être prêts à siffler. Pour éviter les blessures notamment.»