



CONDITIONS PHYSIQUE ET MENTALE

La condition physique d'un arbitre, c'est...

- **Endurance aérobie**
- **Endurance musculaire**
- **Puissance**
- **Vitesse**
- **Flexibilité**
- **Agilité**

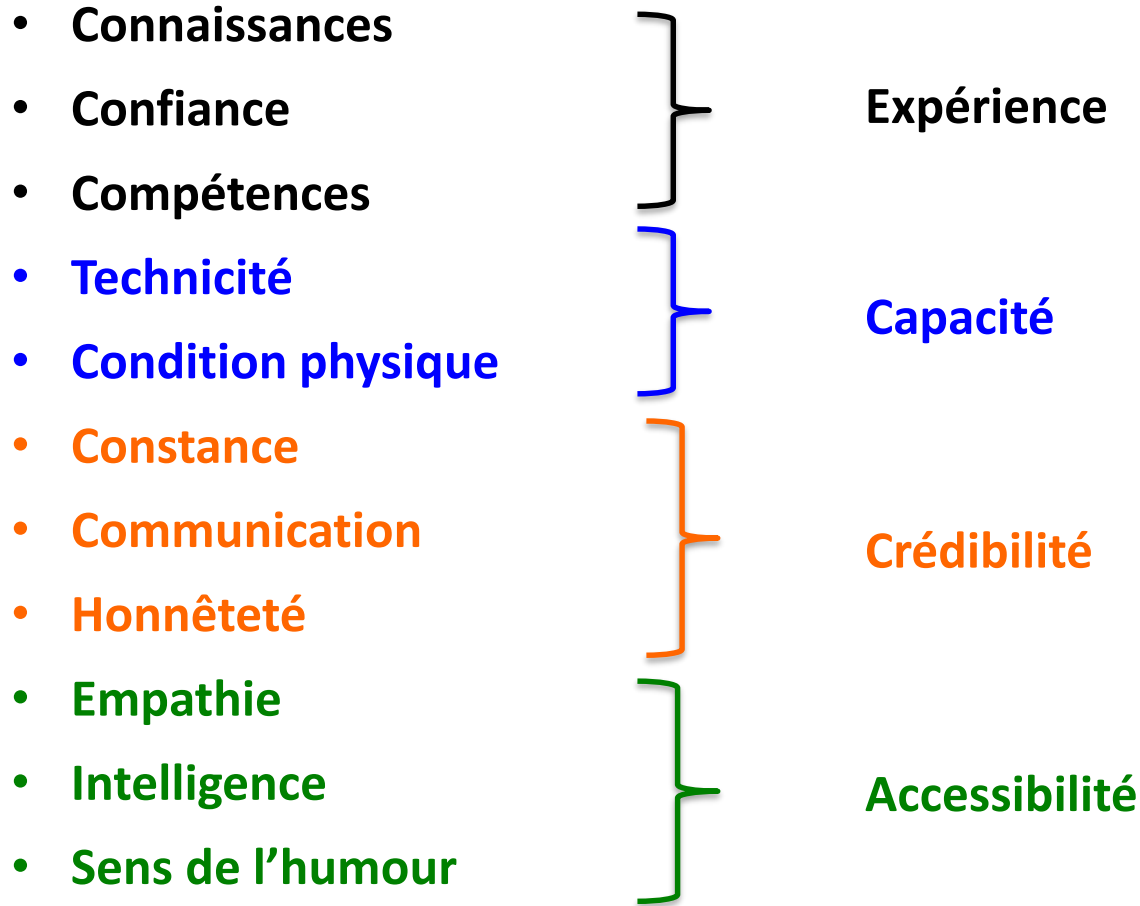
Ce qui implique...

- **Entraînement**
- **Echauffement**
- **Assouplissement**
- **Hydratation**
- **Alimentation**
- **Sommeil**

La préparation mentale

- **Communication**
- **Confiance en soi**
- **Concentration**
- **Motivation**
- **Relaxation**
- **Imagerie mentale**

Aspects psychologiques



Les requis

Vous avez la responsabilité du bon déroulement du match.

Être à 100% disponible mentalement pour maintenir la concentration nécessaire.

Tout au long du match et particulièrement à la fin, pour prendre les bonnes décisions et ne pas passer à côté...

La concentration à 100%

Suis-je clair dans ma tête ?

Est-ce 100% possible ?



Suis-je prêt physiquement à 100% ?

Ai-je envie de réussir mon arbitrage ?

Suis-je à 100% comme une finale ?

Arbitrage en championnat

- **Se préparer**
- **Organiser l'imprévu**
- **Relire le briefing FFH**
- **Relire régulièrement les règles de jeu**
- **Se tenir à jour des évolutions de règles**
- **Contacteur son collègue dans la semaine précédant la rencontre**

**SI VOUS NE PENSEZ PAS A
VOTRE ARBITRAGE...**

**... VOUS NE POUVEZ PAS
ETRE UN BON ARBITRE!**