

# Le plaisir et la rigueur d'une activité physique

## Le constat



L'arbitre est principalement perçu par le grand public comme un acteur de régulation du jeu. La dimension athlétique de son engagement n'est pas toujours bien appréhendée. Or, arbitrer requiert des grandes qualités physiques. Les chiffres de mesure de la performance le démontrent.



## Messages clés

- X Être arbitre c'est nourrir son activité physique et sportive.
- X Son programme d'entraînement est comparable à celui des joueurs lorsqu'il s'agit du monde professionnel.
- X Pour être au cœur du jeu, l'arbitre est en mouvement quasi permanent. L'arbitre est actif et réactif pour répondre aux nécessités du jeu.

## Messages à transmettre

- X L'arbitre est aussi un athlète.
- X Comme les joueurs, les arbitres se préparent physiquement pour être prêts pendant les matchs.
- X Les chiffres sont illustratifs (moyenne de km parcourus pendant un match, VMA, accélération, moyenne de matchs par saison etc.).

## La mission de l'éducateur



Faire comprendre que les arbitres sont des athlètes à part entière. L'arbitre s'épanouit aussi à travers l'activité physique sur le terrain.