

# L'amélioration de l'aptitude physique et de l'état de santé chez les arbitres de volleyball

---

Une présentation par:  
Hicham Boufekane



# Votre conférencier

---



## Hicham Boufekane

Kinésiologue

Préparateur physique, étudiant à la maîtrise en sciences de l'activité physique et para-triathlète



# Comment définiriez-vous la santé?

---



# Qu'est-ce que la santé?

---



« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »

- Organisation Mondiale de la santé



who.int

# Comment améliorer sa santé

---



- Bris de sédentarité
- Améliorer sa récupération (nutrition, sommeil, stress)
- Entraînement régulier (150min d'intensité modéré à intense par semaine) => cardio + musculaire

MAIS, INSUFFISANT POUR OPTIMISER

# Qualités physiques pour un arbitre

---



- Capacité cardiovasculaire
- Qualités musculaires
- Capacité cognitivo-motrices



# Ça prend quoi pour arbitrer?

---



# Capacité cardiovasculaire

---

- Terrain assez petit, course non continue
- Enchaînement de déplacements courts
- Capacité à récupérer entre les efforts
- Endurance fondamentale



[Insquebec.org](http://Insquebec.org)



# Capacité musculaire

---

- Prévention de blessures
- Emphase sur les structures tendineuses du bas du corps
- Renforcement abdominal



[midamericaortho.com](http://midamericaortho.com)

# Capacités cognitives et motrices

---



- Risque de commotion plutôt élevé
- Reflèxes plus aiguisés
- Faire passer ça par des éducatifs

# Récupération

---



- Sommeil suffisant
- Nutrition adéquate (votre prochaine conférence!)
- Gestion du stress

**On est tous humains!**



**À quoi  
ressemble votre  
entraînement?**

---



# Pistes de réflexion pour l'entraînement

---

- Entraînement aérobic 2 à 3 fois par semaine
- Entraînement musculaire 1 à 2 fois par semaine
- Ajouter des blocs ludiques de réflexes



Verywellfit.com

# Activation

---

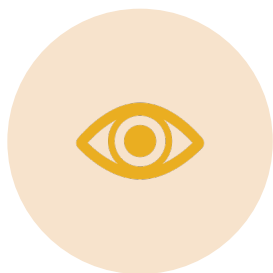


Avant les journées d'arbitrage

- Court et efficace
- Petite partie cardio
- Activation musculaire

# Autres choses à considérer

---



VISION OPTIMALE?



SOULIERS ADÉQUATS



BRIS DE  
SÉDENTARITÉ/POSTURE



JOINDRE L'UTILE À  
L'AGRÉABLE

# Questions, commentaires?

---

N'hésitez pas à m'écrire:  
[hboufekane@insquebec.org](mailto:hboufekane@insquebec.org)

