

NEWSLETTER ARBITRAGE

#5/ Juillet 2023

Présentation NOUVEAUX ARRIVANTS



**Dimitri
PARISE BIGOT**

Peux-tu te présenter ?

Je m'appelle Dimitri PARISE BIGOT, j'ai 24 ans. Je suis adjoint au responsable réseau. Pour des raisons professionnelles, je suis arrivé dans cette magnifique région des Pays de la Loire courant MARS 2023, où la météo est nettement meilleure. ☺

Ce changement de région en Vendée me permet de découvrir un nouveau football avec de nouvelles équipes et de nouveaux collègues arbitres très accueillants.

Ton parcours d'arbitre ?

J'ai commencé l'arbitrage en 2013 à l'âge de 14 ans. J'ai découvert cette passion lors des manifestations UNSS au collège. Lors de mon parcours dans l'arbitrage, j'ai eu la chance de participer au festival national U13 à CAP BRETON où j'ai vécu un super moment. Après 3 ans d'arbitrage en Normandie, j'ai pu atteindre le niveau JAL. Depuis 2 ans dans la cour des seniors, j'évolue en tant qu'arbitre de Régionale 3.

Ta Ligue de Provenance ?

Ma Ligue de provenance est la Ligue de Normandie dans le département de l'EURE.

Tes centres d'intérêts ?

Mes centres d'intérêts sont le Football, le Badminton ainsi que l'univers high-tech

Peux-tu te présenter ?

Je m'appelle Mathias LOUINEAU, j'ai 20 ans et je suis actuellement en dernière année de BMA ébénisterie.

Ton parcours d'arbitre ?

J'ai passé la formation d'arbitrage en fin d'année 2017 au District de Vendée. Après quelques saisons en District j'ai obtenu mon test de JAL en 2020. Suite au covid je n'ai pu officier que sur quelques matchs en tant que JAL à la Ligue des Pays de la Loire avant de rejoindre la Ligue d'Occitanie pour les saisons 2021-2022 et 2022-2023.

Tes centres d'intérêts ?

Mes centres d'intérêts sont le Football, aller à la salle de sport ainsi que le travail du bois.

Ta Ligue de provenance ?

J'arrive de la Ligue de football d'Occitanie.

**Mathias
LOUINEAU**



Paroles à DES ARBITRES DE LIGUE

Découvrez notre dernière interview avec des arbitres de Ligue, nous avons demandé à ces arbitres leur meilleur souvenir dans l'arbitrage !

En espérant que cette interview vous a donné un nouvel aperçu de l'arbitrage et de ses avantages

[Découvrir](#)

Quiz KAHOOT

L'Équipe Technique Régionale en Arbitrage (ETRA) propose à tous les acteurs du football (licenciés ou non) de participer à un quizz ludique « Dans la peau d'un Arbitre ! », via la plateforme KAHOOT ! Un challenge en ligne destiné aux licenciés, joueurs, éducateurs, dirigeants, parents, bénévoles ... ou sympathisants de notre Ligue qui a pour but de sensibiliser aux lois du jeu de notre sport, bien souvent mal maîtrisés.

Suite aux trois premiers quiz, le succès est total puisque pas moins de 2 000 parties ont été jouées.

On espère autant de succès pour le 4ème quiz du mois de Juillet, après le spécifique Futsal !

[Lien vers le quiz](#) + Code : 07180011 sur kahoot.it



L'astuce DE DIDIER >



Dans cette newsletter, Didier nous donne des conseils pour améliorer notre souplesse, avec un exemple de séance pour vous aider.

En espérant que ces conseils vous seront utiles, bon entraînement et bon courage !

[Découvrir](#)

Mise EN VALEUR

Des arbitres féminines :



Flavie SALMON

Peux-tu te présenter ?

Je m'appelle Flavie Salmon, j'ai 20 ans, je suis actuellement étudiante à la fac de chirurgie dentaire à Nantes. Je fais beaucoup de course à pied (ça aide beaucoup pour suivre les joueurs sur le terrain)

Depuis combien de temps et comment es-tu arrivée à l'arbitrage ?

Je suis arbitre depuis 2017, j'ai commencé à 13 ans. Mon papa m'a transmis sa passion pour l'arbitrage. J'ai commencé la FIA (Formation d'arbitre) à l'âge minimum requis.

Pour terminer, quels conseils donnerais-tu à une féminine voulant se lancer dans l'arbitrage ?

J'ai eu beaucoup de messages venant de jeunes filles qui voulaient se lancer dans cette activité mais sans savoir comment faire, ni si elles y arriveraient. Honnêtement vous ne regretterez rien si vous entamez cette expérience. Cela apporte confiance en soi, rencontres, connaissances sur le foot et des opportunités incroyables. Le monde de l'arbitrage regorge de bienveillance et vous serez accompagné tout au long de votre formation et parcours par votre Ligue ou District.

Peux-tu te présenter ?

Je m'appelle Maëlyne CASSEGRAIN, j'ai 14 ans, je suis en 4ème. Je suis passionnée de football et d'arbitrage.

Depuis combien de temps et comment es-tu arrivée à l'arbitrage ?

J'ai passé ma formation initiale d'arbitrage en septembre 2022 à LAVAL.

Je suis arrivée à l'arbitrage grâce au festival départemental Pitch U13 en avril 2022 à ENTRAMMES, auquel j'ai participé en tant que joueuse.

J'y ai vu de jeunes arbitres et je leur ai demandé comment faire pour devenir arbitre. J'ai également rencontré Yannick SUARD, formateur de la commission départementale de l'arbitrage, qui m'a informé de la prochaine formation en septembre.

Par la suite, je souhaite passer et réussir mon examen de jeune arbitre de ligue et aussi intégrer une section sportive arbitrage en seconde.

Qu'est ce que tu apprécies le plus lorsque tu vas arbitrer le week-end ?

Cela me permet de voir une autre approche du football, différente de celle que j'avais quand j'étais joueuse.

Quel est ton meilleur souvenir en tant qu'arbitre ?

Mes meilleurs souvenirs sont les sélections U12 et U13 en novembre 2022 à ERNÉE ainsi que la phase départementale du festival Pitch U13 en avril 2023 à ENTRAMMES.

Pour terminer, quels conseils donnerais-tu à une féminine voulant se lancer dans l'arbitrage ?

Ne pas hésiter à passer la formation, ne rien lâcher et persévérer.

Ne pas se laisser intimider par les remarques extérieures.

Tu n'as rien à perdre !

Qu'est ce que tu apprécies le plus lorsque tu vas arbitrer le week-end ?

J'aime aller arbitrer le week-end car ça me permet de me dépenser. Cela me permet de faire également de nouvelles rencontres. J'aime découvrir les arbitres des autres régions.

Aller arbitrer me permet aussi de couper dans mes études et mes révisions du week-end.

Quel est ton meilleur souvenir en tant qu'arbitre ?

Mon meilleur souvenir est assez récent. J'ai eu l'occasion de pouvoir arbitrer le tournoi mondial de Montaigu en avril dernier, lors de la demi-finale Portugal/Japon.

L'ambiance était vraiment top et le fait de parler une autre langue est vraiment enrichissant.

J'ai aussi toujours beaucoup aimé arbitrer les tournois étant plus jeune.

A ton avis, quels sont les ou 3 qualités requises pour arbitrer ?

Je pense qu'un arbitre doit être maître de lui, avoir un sang-froid important, une connaissance parfaite des lois du jeu et surtout avoir le sourire.

Je pense qu'arriver avec le sourire sur les lieux du match est important. Ça permet de montrer que nous aussi on vient pour passer un bon moment même si tout le monde ne perçoit pas notre rôle comme cela.

Maelyne CASSEGRAIN



DÉVELOPPER L'ARBITRAGE

En séance club

Découvrez un nouvel exercice pour développer vos compétences en matière d'arbitrage lors de vos séances d'entraînement.

L'exercice consiste à une conservation 4 contre 4 avec Arbitres Assistants dans le but d'améliorer la conservation collective du ballon et proposer des solutions au porteur.

En cliquant sur le PDF, vous trouverez également une vidéo du jeu

Parties	Tâches	Durée	Description	Éléments pédagogiques
Jeu	Objectif : Améliorer la conservation du ballon, le jeu collectif - Le jugement du hors-jeu	9' à 15'	Conservation 4 contre 4 avec appuis	<ul style="list-style-type: none"> Maîtriser la taille du terrain : Le nombre de joueurs par équipe Maîtriser le nombre de passes selon le niveau et la catégorie Maîtriser le nombre de touches de ballon (drib, 1.T., 2.T., 3.T.) Charger l'adversaire qui se défend à l'extérieur d'au moins 2 zones Contrôler l'équipe qui défend à l'extérieur d'au moins 2 zones Ajouter des passes au milieu afin d'augmenter une supériorité numérique
	Consignes :	4 contre 4 avec appuis		
	Les joueurs se déplacent librement et doivent enchaîner un nombre de passes sans perdre la possession du ballon.			
	Faire des passes de 2 ou 3 avant de changer l'équipe en arbitrage.			
	L'équipe en AA doit signaler à chaque hors-jeu qui lui fait face, dans le sens du jeu.			



Offre INTERSPORT

A l'occasion de la fin de saison, Intersport propose aux arbitres une offre sur de nombreux articles. Cette offre est valable dans les magasins et collectivités Intersport de la région, de suite jusqu'au 30 Septembre 2023 selon les stocks disponibles.

Formations CALENDRIER



Retrouvez les dates des Formations Initiales en Arbitrage de la saison prochaine en cliquant [ici](#).

FESTIVAL U13 Pitch



Mathis (SC Mareuil) et Agathe (Angers SCO) ont arbitré lors de la phase finale du Festival U13 Pitch à Capbreton, Bravo à eux !

Arbitrage CLASSEMENTS



Découvrez les classements des arbitres pour la saison 2022/2023 et les affectations pour la saison 2023/2024.