****

**PREPARATION ATHLETIQUE POUR LE GROUPE U14/U15 (EXCELLENCE ET 1ERE DIVISION)**

Bonjour à tous

Ces séances ont pour but de vous préparer à la reprise des entraînements du **lundi 21 août**. Je vous livre donc ce programme de remise en forme physique sur 8 séances pour vous préparer à notre préparation athlétique.

**Si vous ne souhaitez / pouvez pas suivre ce plan, rien de grave mais attendez-vous à avoir un peu plus de mal que les autres à la reprise.**

**Pour ceux qui souhaitent le suivre, merci de suivre les répétitions et l’ordre des séances.** Les séances sont progressives. Si vous en ratez une, ne sautez pas de séance. Respecter le rythme (tous les 2 jours = 1 séance). Exemple : Séance 1 (05/08) et 2 (07/08) faite, je ne peux pas faire celle du 3ème jour. Pour le 4ème jour (11/08), je reviens à la 3ème séance (09/08).

Gourde d’eau nécessaire !

**ATTENTION AUX ETIREMENTS ! SI ILS NE SONT PAS MAITRISES, VOUS POUVEZ TRES FACILEMENT VOUS BLESSER ! JE VOUS CONSEIL DONC DE NE PAS EN FAIRE.**

**SOMMAIRE :**

[Séance 1](#Cinq) (05/08/2017)

[Séance 2](#Sept) (07/08/2017)

[Séance 3](#Neuf) (09/08/2017)

[Séance 4](#Onze) (11/08/2017)

[Séance 5](#Treize) (13/08/2017)

[Séance 6](#Quinze) (15/08/2017)

[Séance 7](#Dixsept) (17/08/2017)

[Séance 8](#Dixneuf) (19/08/2017)

[Index](#Index)

**Séance 1 (Samedi 5 août) :**

1. **ECHAUFFEMENT :** les articulations (chevilles, genoux, hanches, poignets, coudes, épaules, nuques) échauffement musculaire léger facultatif (montées de genoux, talons fesses…).
2. **ENDURANCE :** 2x20 minutes de footing (pause de 5 à 8 minutes entre les deux) à allure modérée (30 à 50% de votre vitesse maximum). On court tranquille, ce n’est pas une course 😉
3. **DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE :** 3x30 abdominaux obliques et droit + 2x10 pompes en position classique + 3x30 secondes de chaises (dos droit en appui sur un mur et jambes pliées à 45° angle droit, bras relâchés le long du corps).
4. **PROPRIOCEPTION (connaissance de la position du corps) :** sur une jambe, maintenir son équilibre pendant 20 secondes (5 fois par jambe).
5. **FIN :** relâchez vos muscles, soufflez, buvez beaucoup d’eau (1 litre par jour au minimum) et prenez une douche tiède et rincez-vous avec de l’eau un peu plus froide à la fin.

**Séance 2 (Lundi 7 août) :**

1. **ECHAUFFEMENT :** les articulations + musculaire : sur 15 mètres 3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant --> talons fesses, montée de genoux, [jambes tendues](#Courses) et course en arrière.
2. **ENDURANCE :** 2x25 minutes de footing à allure faible puis modérée.
3. **DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE :** 4x30 abdominaux obliques et droit + 3x10 pompes + 4x30 secondes de chaises + 5 sauts verticaux (chercher haut en l’air) à la fin de chaque séquence.
4. **PROPRIOCEPTION** : sur une jambe, maintenir son équilibre pendant 20 secondes (5 fois par jambe).
5. **FIN**

**Séance 3 (Mercredi 9 août) :**

1. **ECHAUFFEMENT :** les articulations + musculaire : sur 15 mètres 3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant --> talons fesses, montée de genoux, jambes tendues, course en arrière, pas chassés et pas croisés.
2. **ENDURANCE :** 2x30 minutes de footing à allure modérée.
3. **DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE :** 5x30 abdominaux droit et obliques + 4x10 pompes + 6x30 secondes de chaises avec à chaque séquence, 10 foulées bondissantes (à chaque appui je saute sans chercher la hauteur 10 fois).
4. **PROPRIOCEPTION :** 10 petits rebonds sur une jambe puis l’autre (pointe de pieds) + maintenir son équilibre sur une jambe pendant 20 secondes (5 fois par jambe).
5. **FIN**

**Séance 4 (Vendredi 11 août) :**

1. **ECHAUFFEMENT :** les articulations.
2. **ENDURANCE ET VITESSE :** 20 minutes de footing à allure modérée + 20 minutes de fartlek (changement de rythme : 30 à 50% puis 60 à 80% de votre vitesse maximum). Allure modérée pendant 2 minutes puis allure soutenue pendant 30 secondes à répéter pendant 20 minutes. Exemple : fractionné, 15/15.
3. **DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE :** 6x30 abdominaux droit et obliques + 4x30 secondes de [gainage (classique + côté droit + côté gauche + dos + actif genoux gauche touche le coude droit puis 3 secondes après genoux droit touche le coude gauche et ainsi de suite)](#Gainage) + 5x10 pompes.
4. **PROPRIOCEPTION :** 10 petits rebonds sur une jambe puis l’autre (pointe de pieds) + maintenir son équilibre sur une jambe pendant 20 secondes (5 fois par jambe).
5. **FIN**

**Séance 5 (Dimanche 13 août) :**

1. **ECHAUFFEMENT :** les articulations + musculaires.
2. **ENDURANCE ET VITESSE :** 15 minutes de footing à allure modérée.

Escaliers : 30 secondes de montée (et descente si pas assez) d’escaliers à un rythme soutenue avec 30 secondes de repos. 8 fois puis recommencer (8minutes + 8 minutes en tout).

1. **DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE (facultatif) :** 2 séries de chaque ateliers habituels maximum.
2. **PROPRIOCEPTION :** 10 petits rebonds sur une jambe puis l’autre (pointe de pieds) + maintenir son équilibre sur une jambe pendant 20 secondes (5 fois par jambe).
3. **FIN**

**Séance 6 (Mardi 15 août) :**

1. **ECHAUFFEMENT :** les articulations + musculaires.
2. **ENDURANCE :** 2x30 minutes de footing à allure modérée sur un parcours vallonné (quai de l’Isère avant la piste cyclable ou à la Bastille).
3. **RENFORCEMENT MUSCULAIRE :** 6x30 abdominaux droit et obliques + 4x30 secondes de gainage (chaque style) + 5 x10 pompes + 4x30 secondes de chaises jambes gauches avec 10 cloches pieds jambes gauches. Alterner avec la jambe droite (4x30 secondes de chaque).
4. **PROPRIOCEPTION :** sautiller pendant 10 secondes dans toutes les directions sur une jambe puis prendre appuis dessus pendant 20 secondes (3x jambe gauche et 3x jambe droite).
5. **FIN**

**Séance 7 (Jeudi 17 août) :**

1. **ECHAUFFEMENT :** les articulations + musculaires.
2. **ENDURANCE ET VITESSE :** 20 minutes de footing à allure modérée + 20 minutes de fartlek, allure modérée pendant 1 minutes 30 puis allure soutenue pendant 30 secondes.
3. **RENFORCEMENT MUSCULAIRE :** 6x30 abdominaux droit et obliques + 4x30 secondes de gainage (chaque style) + 5 x10 pompes + 4x30 secondes de chaises jambes gauches avec 10 cloches pieds jambes gauches. Alterner avec la jambe droite (4x30 secondes de chaque).
4. **PROPRIOCEPTION :** sautiller pendant 10 secondes dans toutes les directions sur une jambe puis prendre appuis dessus pendant 20 secondes (3x jambe gauche et 3x jambe droite).
5. **FIN**

**Séance 8 (Samedi 19 août) :**

1. **ECHAUFFEMENT :** les articulations + musculaires.
2. **ENDURANCE ET VITESSE :** 20 minutes de footing à allure modérée. Escaliers : 30 secondes de montée (et descente si pas assez) d’escaliers à un rythme soutenue avec 30 secondes de repos. 8 fois puis recommencer (8minutes + 8 minutes en tout).
3. **RENFORCEMENT MUSCULAIRE :** 6x30 abdominaux droit et obliques + 4x30 secondes de gainage (chaque style) + 5 x10 pompes + 4x30 secondes de chaises jambes gauches avec 10 cloches pieds jambes gauches. Alterner avec la jambe droite (2x30 secondes de chaque) + 2 x30 secondes de chaise classique.
4. **PROPRIOCEPTION :** sautiller pendant 10 secondes dans toutes les directions sur une jambe puis prendre appuis dessus pendant 20 secondes (3x jambe gauche et 3x jambe droite).
5. **FIN**

**REPRISE DES ENTRAINEMENTS LE LUNDI 21 AOUT A 17H30.**

Si vous avez effectué toutes les séances dans l’ordre et en suivant le programme : BRAVO, vous êtes en très bonne condition pour démarrer la saison.

Si vous n’avez pas fait ces séances ou qu’une partie : rien de grave, soyez prêt à travailler un peu plus que les autres à la reprise.

Je reste à votre disposition pour toutes questions ou remarques au : **06.23.29.26.66**.

Site internet du club : <http://fcallobrogesasafia.footeo.com/>

Page Facebook : FC Allobroges Asafia

Chaîne YouTube : Florent Mileron

Florent Mileron, salarié et responsable du groupe U14/U15 au FC2A.

**INDEX**

**Gainage « classique » :**

**Gainage côté :**

**Gainage dos :**

****

**Course jambes tendues :**



Vidéo de démonstration : <https://www.youtube.com/watch?v=sJniEGIFwyM>

Vidéo détaillé : <https://www.youtube.com/watch?v=wmRqAP6PwoI>