



## PROGRAMME DE PRE-REPRISE – U15 Elite

Etre ambitieux, c'est mettre toutes les chances de TON côté pour progresser et réussir. La reprise collective de l'entraînement étant fixée au LUNDI 20 AOUT, nous te proposons de suivre 8 séances individuelles à partir du mercredi 1<sup>er</sup> août. Elles te permettront :

- de remettre en route tes muscles et tes articulations
- de retrouver une aisance respiratoire lorsque tu cours
- de prévenir les risques de blessures en début de saison
- de réduire les courbatures dès la reprise
- d'éliminer certaines graisses

### Pré-reprise – Séances individuelles

	FOOTING	INTERMITTENT	RENFORCEMENT	DVPT SOUPLESSE
<b>1 août</b>	20' à 65% VMA Allure modérée (3,5 à 4,5 kms)		4 x 30" de gainage 4 x 20 abdominaux	Maintenir la position 30" Répéter 3 fois
<b>3 août</b>	20' à 65% VMA Allure modérée (3,5 à 4,5 kms)		4 x 30" de gainage 4 x 20 abdominaux	Maintenir la position 30" Répéter 3 fois
<b>6 août</b>	30' à 65% VMA Allure modérée (5 à 6 kms)		4 x 30" de gainage 4 x 20 abdominaux	Maintenir la position 30" Répéter 3 fois
<b>8 août</b>	40' à 70% VMA Allure modérée (7 à 8 kms)		4 x 30" de gainage 4 x 20 abdominaux	Maintenir la position 30" Répéter 3 fois
<b>10 août</b>	2 x 20' à 70% VMA Allure modérée (2 x 3,5 kms à 4 kms)	5 x 60 m en 12" <i>Récup sur 60 m en marchant</i>	4 x 30" de gainage 4 x 10 pompes	Maintenir la position 30" Répéter 3 fois
<b>13 août</b>	40' à 70% VMA Allure modérée (7 à 8 kms)		4 x 30" de gainage 4 x 10 pompes	Maintenir la position 30" Répéter 3 fois
<b>15 août</b>	2 x 20' à 70% VMA Allure modérée (2 x 3,5 kms à 4 kms)	5 x 100 m en 20" <i>Récup sur 100 m en marchant</i>	4 x 30" de gainage 4 x 10 pompes	Maintenir la position 30" Répéter 3 fois
<b>17 août</b>	45' à 70% VMA Allure modérée (7,5 à 8,5 kms)		4 x 30" de gainage 4 x 10 pompes	Maintenir la position 30" Répéter 3 fois

### PRINCIPES A RESPECTER :

- ⇒ Réaliser les séances en début de journée (1 h au moins après le petit déjeuner) sur terrain plat
- ⇒ Utiliser des baskets dont l'état reste correct (adapté à ton poids et pas de semelles usées !)
- ⇒ Pour le footing, tes pulsations à la minute doivent être comprises entre 140 et 160. Au dessus de 160, ton allure est trop rapide et en en-dessous de 140, tu dois chercher à courir plus vite.
- ⇒ Repère : 60 m correspond à une largeur de terrain de football et 100 m à une longueur
- ⇒ Encore davantage en vacances, garde l'habitude de te promener avec une bouteille d'eau près de toi afin de boire abondamment (en faible quantité mais souvent, pour favoriser l'assimilation : 2 à 3 litres par jour).



# CALENDRIER AOUT/SEPTEMBRE – U15 Elite

- Prévisionnel -

« Une des clés du succès est la confiance en soi.

Une des clés de la confiance en soi est la préparation. »

Arthur Ashe – Cinq victoires en Grand Chelem

<b>AOUT</b>	Lundi 20	Séance – Reprise collective	10h – 11h30 à Mendes
	Mardi 21	Séance	10h – 11h30 à Mendes
	Mercredi 22	STAGE – pique-nique à apporter	Journée à Mendes
	Jeudi 23	Repos	
	Vendredi 24	Séance	10h – 11h30 à Mendes
	Samedi 25	⚽ Tournoi Belver/Cisowski à Charnay-Les-Mâcon	Hébergement sur place
	Dimanche 26		
	Lundi 27	Repos	
	Mardi 28	Séance	10h – 11h30 à Mendes
	Mercredi 29	STAGE – pique-nique à apporter	Journée à Mendes
		Séance ⚽ Amical contre Bourgoin Jallieu	10h – 11h30 à Mendes 16h30 à Mendes
	Jeudi 30	Séance	10h – 11h30 à Mendes
	Vendredi 31	Séance	10h – 11h30 à Mendes
<b>SEPTEMBRE</b>	Samedi 1	Repos	
	Dimanche 2	⚽ Amical contre Gascol (U16)	Horaires et lieu à définir
	Lundi 3	Séance	18h30 – 20h30
	Mardi 4	Rentrée scolaire – Repos	
	Mercredi 5	⚽ Amical contre Caluire	Horaires et lieu à définir
	Jeudi 6	Repos	
	Vendredi 7	Séance	
	Samedi 8	⚽ Opposition interne	Horaires et lieu à définir
	Dimanche 9	Repos	
	Lundi 10	Séance	18h30 – 20h30
	Mardi 11	Repos	
	Mercredi 12	Séance et opposition contre les U16	Horaires et lieu à définir
	Jeudi 13	Repos	
	Vendredi 14	Séance	18h30 – 20h à Jean Bouin
	Samedi 15	Séance	9h – 10h30 à Jean Bouin
	Dimanche 16	⚽ CHAMPIONNAT – Journée 1	

## REGLES D'OR :

- Pour chaque séance, être en tenue de footballeur complète (y compris protège-tibias), adaptée aux conditions climatiques. Apporter également sa gourde personnelle à chaque
- Les séances démarrent à l'heure indiquée.
- Toujours prévenir en cas d'absence ou de retard

BONNES VACANCES !

Romain JOUBERT – 06 83 90 16 03



## ***FICHE DE RENSEIGNEMENTS***

***A rapporter lundi 20 août***

Nom :	Prénom :
Date de naissance :	Lieu de naissance :

Adresse :	
Code postal :	Ville :

Numéro de fixe :	Numéro portable de tes parents :
Ton numéro de portable :	
Ton adresse mail :	

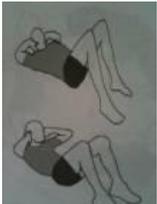
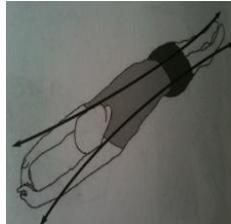
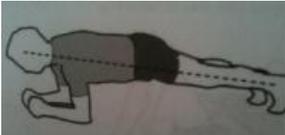
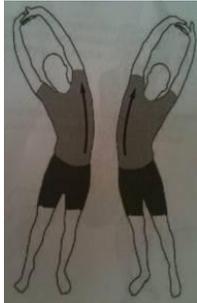
Etablissement scolaire à la rentrée :	
Classe :	Plus tard, tu aimerais devenir (métier) :

Ton meilleur pied :	Ton poste préféré :
Selon toi, quels sont tes qualités de footballeur ?	
Selon toi, que dois-tu améliorer en priorité cette saison ?	

Quel est le joueur de l'effectif que tu connais <u>le mieux</u> ?
Quel est le joueur de l'effectif que tu connais <u>le moins</u> ?



# REGLES D'ACTION *RENFORCEMENT MUSCULAIRE*

	DESSIN	PLACEMENT INITIAL	ACTION	RESPIRATION	POINT SANTE !	ETIREMENTS
<b>Pompes</b>		<p>Je place mes mains à écart d'épaules plus une main. Je suis aligné et gainé.</p> <p><i>Au choix :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Niveau 1 : genoux au sol</li> <li>· Niveau 2 : pieds au sol</li> </ul>	Je descends jusqu'à ce que la distance entre le sternum et le sol soit égale à une balle de tennis	J'expire lors de la remontée et j'inspire lors de la descente	<b>Je ne creuse pas le dos : je contracte le ventre et les fesses.</b>	
<b>Demi-crunchs</b>		Je me tiens à plat dos, mes jambes fléchies. Je regarde vers le haut et l'avant.	Je décolle mes épaules vers le haut et l'avant. Je redescends jusqu'à toucher le sol avec mes omoplates sans poser la tête	J'expire lors de la montée. J'inspire lors de la descente	<b>Je redescends en enroulant la colonne afin de ne pas tomber plat dos</b>	
<b>Gainage dorsal</b>		Je me tiens en appui sur mes épaules et mes pieds. Mon corps est gainé et mes fesses sont hautes	Je maintiens la position en continu	Je maintiens une respiration la plus ample possible	<b>Je ne me cambre pas le dos</b>	
<b>Gainage ventral</b>		Je me tiens en position horizontale en appui sur mes pieds et mes coudes. Je suis gainé.	Je contracte mes fesses et mes abdominaux	Je respire avec une faible amplitude	<b>Je reste gainé et je maintiens mes fesses à ras du sol</b>	
<b>Gainage costal</b>		Je me tiens en position horizontale en appui sur mon pied et mon coude gauche/droit. Je suis gainé.	Je contracte mes fesses et mes abdominaux	Je respire avec une faible amplitude	<b>Je reste gainé et je maintiens mes fesses à ras du sol</b>	



# REGLES D'ACTION

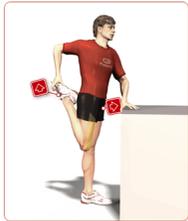
## ETIREMENTS

### Le triceps sural (mollet)



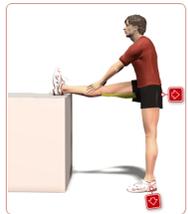
- Placement : se pencher en avant, face à mûr (ou sur le sol), une jambe derrière l'autre
- Action : reculer le plus possible la jambe arrière tout en gardant le talon au contact du sol. Aller un peu plus loin à chaque expiration
- Respiration : ample et contrôlée

### Les quadriceps



- Placement : debout sur une jambe et attraper celle qui est libre par le pied avec la main qui est située du même côté
- Action : serrer les fesses et le ventre. Tirer vers l'arrière et vers le haut
- Respiration : ample et contrôlée

### Les ischio-jambiers



- Placement : debout, la poitrine sortie, tendre sa jambe à hauteur de bassin, pointe de pied vers soi.
- Action : se pencher en avant puis tourner le pied vers l'intérieur et l'extérieur.
- Respiration : ample et contrôlée

### Les fessiers



- Placement : assis, la jambe gauche posée au-dessus du genou droit, joindre les deux mains sous celle-ci. Et inversement.
- Action : tirer la jambe vers soi à l'aide de ses deux bras. Tirer un peu plus à chaque expiration.
- Respiration : ample et contrôlée

### Les adducteurs



- Placement : pied à plat au sol, une jambe fléchie
- Action : se déporter vers le côté de la jambe tendue et faire glisser sa main le plus loin possible
- Respiration : ample et contrôlée

*Après chaque séance*, ces étirements longs passifs seront à effectuer 3 fois pour aider tes muscles à récupérer plus rapidement.

Chaque muscle doit être étiré au moins **3x30" à droite comme à gauche.**

***Pense également à t'hydrater tout au long de la journée !***