

FC COMTAL saison 2021-2022

Préparation physique individuelle U14-U15

Ce programme a pour but de vous remettre en forme, retrouver une aisance respiratoire, remettre en route les muscles, les tendons et les articulations et de préparer la reprise collective qui aura lieu le **lundi 23 août**. Bien que réalisé de manière individuelle, ce programme fait parti intégrante de la préparation de l'équipe et sera considéré comme réalisé à la reprise de l'entraînement.

Conseils :

- **Penser à boire** pendant et surtout après les séances
- Faire si possible les séances **le matin** si forte chaleur
- Respecter les **temps d'activité** et de **repos**
- **Insister sur les étirements**
- Chacun s'organise comme il l'entend, vous pouvez le faire à plusieurs (si vous habitez proches les uns des autres).

Séance 1 – Mercredi 28 juillet :

- 2 x 12 min de course à faible allure (fréquence cardiaque entre 120/140 battement/min) sur surface souple (herbe, chemin)
- proprioception : maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 20 secondes (5 fois chaque jambe)
- jonglerie : pied fort/pied faible (50 contacts chaque pied) et tête (25 contacts)
- étirements : 15 secondes sur chaque groupe musculaire (voir ci après étirements après effort)

Séance 2 – Samedi 31 juillet :

- petit échauffement : sur 15m (talons aux fesses, montées de genoux, course arrière) 3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant
- 25 min de course à faible allure (fréquence cardiaque 120/140 battement/min)
- renforcement musculaire : 1 série de Gainage
- jonglerie : pied fort/pied faible (50 contacts chaque pied) et tête (25 contacts)
- étirements : 15 secondes sur chaque groupe musculaire (voir ci après étirements après effort)

C'est samedi ! Pensez à aller au siège du foot (entre 10h et 12h) pour la licence et l'essayage des tenues. Pour jouer un match en U15 il faut impérativement que la licence soit validée, les premiers matchs arrivent vite !

Séance 3 – Mercredi 4 août :

- 30min de course à intensité faible (pas d'essoufflement) ou sortie vélo 45 min minimum
- étirements : 15 secondes sur chaque groupe musculaire (voir ci après étirements après effort)

Séance 4 – Samedi 7 août:

- endurance : 10 min allure faible + 8 min de course à intensité soutenue +4 min de récupération +8 min de course à intensité soutenue, sur surface souple (herbe ou chemin), fréquence Cardiaque: 140-160 batts/min
- renforcement musculaire : 2 série de Gainage
- étirements : 15 secondes sur chaque groupe musculaire (voir ci après étirements après effort)

Séance 5 – Mercredi 11 août:

- endurance : 20 min de course à allure normal + 10 min de fartleck libre
- renforcement musculaire : 3 séries de gainage

- proprioception : 10 petits sauts sur une jambe (pointe des pieds) + enchaîné par équilibre sur une chambre pendant 20 sec (3 fois sur chaque jambe)
- étirements : 15 secondes sur chaque groupe musculaire (voir ci après étirements après effort)

Séance 6 – Samedi 14 août:

- échauffement pendant 15 min
- étirements activo-dynamique (voir ci après)
- endurance : 20 min sur parcours légèrement vallonnés
- endurance : 20 min de fartleck codifié (allure soutenue pendant 30 sec toutes les 2 min)
- proprioception : sautillé sur une jambe dans toute les directions pendant 10 sec + enchaîné par équilibre sur une jambe pendant 20 sec (3 fois sur chaque jambe)
- étirements : 15 secondes sur chaque groupe musculaire (voir ci après étirements après effort)

Séance 7 – Mercredi 18 août:

- endurance : 10 min de course à allure normale
- étirements activo-dynamique (voir ci après)
- endurance : 10 min à allure soutenue
- technique : Maîtrise de balle pendant 15min (conduite de balle / jonglage / contrôle-passe).
- entretien musculaire : 3 séries de gainage
- étirements : 15 secondes sur chaque groupe musculaire (voir ci après étirements après effort)

Séance 8 – Samedi 21 août:

- endurance : 10 min de course à allure normale
- étirements activo-dynamique (voir ci après)
- endurance : 10 min à allure soutenue
- technique : Maîtrise de balle pendant 15min (conduite de balle / jonglage / contrôle-passe).
- entretien musculaire : 4 séries de gainage
- étirements : 15 secondes sur chaque groupe musculaire (voir ci après étirements après effort)

Reprise des entraînements collectifs à partir du lundi 23 août

Lundi 23 août	18h15-20h	à Sébazac
Mercredi 25 août	18h15-20h	à Sébazac
Vendredi 27 août	18h15-20h	à Sébazac
Samedi 28 nous allons essayer d'organiser les premiers matchs amicaux...		
...		

BON COURAGE A TOUS et SOYEZ MOTIVES !!!

Éducateurs U15 FC COMTAL

Jérôme GRAS	Philippe TOUCHARD	...
06.80.95.80.15	07.70.14.16.07	



Étirements (exercice d'étirements passifs après effort) :

Effectuer des étirements en fin d'entraînement (Il est préconisé de s'étirer à froid c'est à dire 1h30 environ après l'effort !) en maintenant la position à hauteur de 15 secondes maximum par muscle et sans atteindre le seuil de la douleur.

Pour que des étirements soient bien assimilés, il faut respecter les règles suivantes :

- Aucun à coup, coup de ressort
- Ne pas dépasser le seuil de la douleur
- S'étirer sans chaussure pour des questions de qualité d'appuis
- Aucun étirement sur des muscles endoloris sans avis médical
- S'étirer environ 15 sec par muscle maximum

S'étirer dans l'ordre ci-dessous :



Pensez à bien étirer les 2 jambes !

<https://www.youtube.com/watch?v=ZUrh89MHNqc>

Fartleack (progresser en endurance et en vitesse) :

Fartleack = « jeux de course » : changer de rythme pendant la course

Le fartlek libre : lors de votre sortie, vous décidez d'accélérer au gré de vos envies. Par exemple, vous accélérez jusqu'à un arbre, une route, vous montez une côte rapidement, vous faites la descente à fond, etc. C'est vous qui fixez la règle de la distance à parcourir et de l'allure. Après ce temps d'accélération vous reprenez un rythme normal, puis à nouveau une accélération...

Le fartlek codifié : vous allez courir à une vitesse élevée sur des fractions de temps définies en fonction de votre objectif : par exemple 30 sec vite - 30 sec lent. Pour cet exercice vous aurez besoin d'un chronomètre.

Étirements activo-dynamique (exercice d'étirements dynamique avant l'effort) :

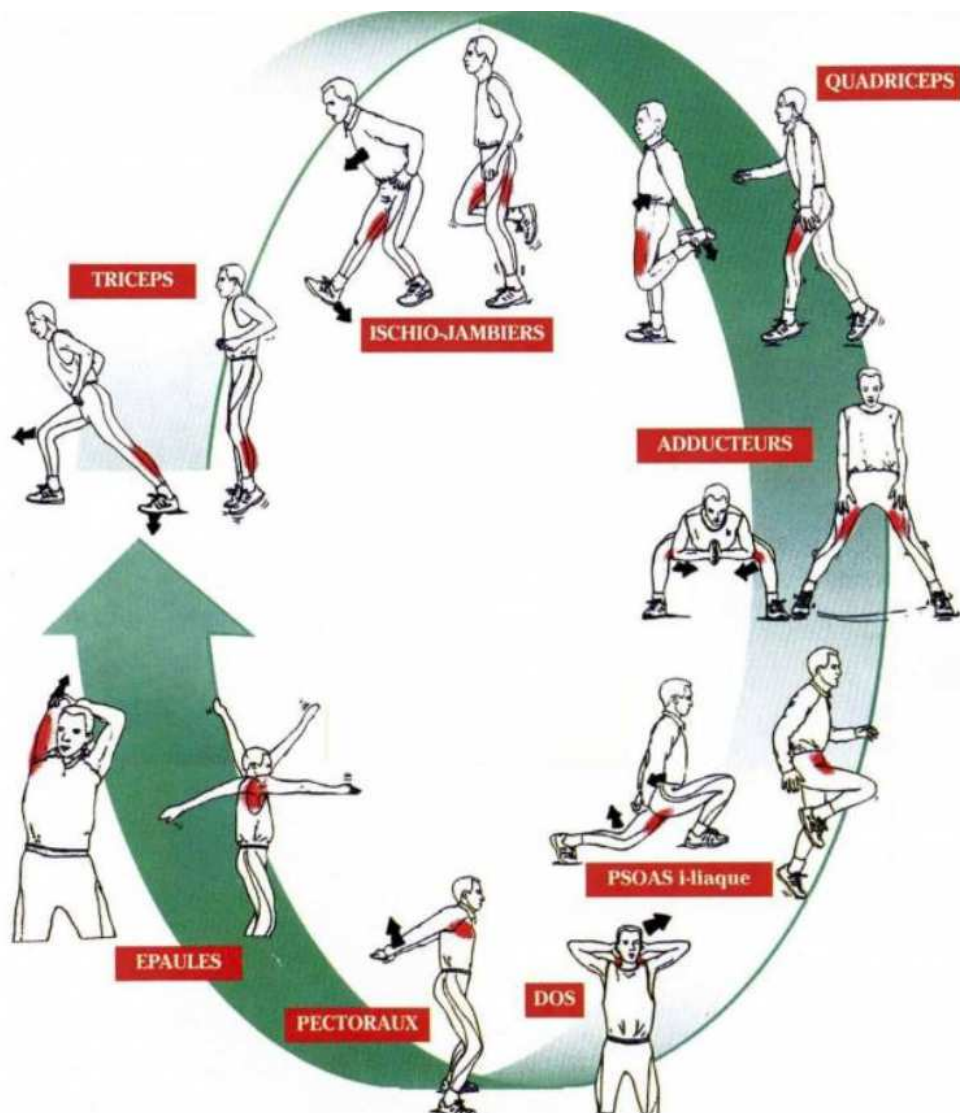
Effectuer des étirements activo-dynamique pendant l'échauffement après une première phase d'échauffement (avant l'effort).

- 1- se mettre en position pour étirer le muscle (sans forcer) maintenir 5 s (muscle relâché)
- 2- dans cette même position contracter le muscle pendant 5 s (pour maintenir la position le muscle étire et le muscle antagoniste forcent)
- 3- relâcher quelques secondes
- 4- exercice dynamique pendant 10s : faire travailler le muscle, bouger !

Exercice à réaliser 3 fois pour chaque muscle.

Pour que des étirements soient bien assimilés, il faut respecter les règles suivantes :

- Ne jamais tirer sur le muscle comme pour un étirement statique
- Ne pas atteindre le seuil de la douleur
- Pendant l'exercice dynamique ne pas tendre au maximum le muscle



Gainage (exercices de gainage) :

La durée de l'effort de chacun des 12 exercices est de 30 secondes

La durée du repos entre chacun des 12 exercices est aussi de 30 secondes

La durée du repos entre 2 séries est de 2 minutes

Vous aurez donc besoin d'un chronomètre pour réaliser cet exercice

The diagram illustrates a 12-exercise core workout circuit. The exercises are arranged in a circular pattern around a central text block. Each exercise is represented by a small illustration of a person performing the movement, a number (1-12), and the name of the exercise in French. The exercises are: 1. Pompes sur genoux (Knee push-ups), 2. Crunch inversé (Reverse crunch), 3. Burpee, 4. Ciseau costal (Side plank), 5. Double crunch, 6. Gainage ventral (Front plank), 7. Jumping jack, 8. Mountain climber, 9. Crunch-abdos croisé (Crossed ab crunch), 10. Soulevé de fesses (Glute bridge), 11. Fentes sautées (Jumping lunges), and 12. Gainage costal (Side plank). The central text specifies the timing: 30s d'effort, 30s de repos pour chacun des 12 exercices, and 2 minutes de repos entre chaque série. Large black arrows indicate the sequence flow from exercise 12 to 1, 1 to 2, 2 to 3, 3 to 4, 4 to 5, 5 to 6, 6 to 7, 7 to 8, 8 to 9, 9 to 10, 10 to 11, and 11 to 12.

11 Fentes sautées

12 Gainage costal

1 Pompes sur genoux

2 Crunch inversé

3 Burpee

4 Ciseau costal

5 Double crunch

6 Gainage ventral

7 Jumping jack

8 Mountain climber

9 Crunch-abdos croisé

10 Soulevé de fesses

30s d'effort
30s de repos
pour chacun des
12 exercices

2 minutes de repos
entre chaque série