



## Programme préparation physique U14-U15 saison 2018-2019

Libellé : Programme de régénération (3 semaines : Lundi 30 Juillet au Lundi 20 Août 2018)

Reprise de l'entraînement : Lundi 20 Août 2018

Groupe d'entraînement : U14/U15

Utilité de ce document :

Tout mettre en œuvre pour partir, tous ensemble (joueurs, staff, parents) sur de très bonnes bases dès le début de saison. *Ce programme n'est pas à caractère obligatoire mais fortement conseillé pour une reprise dans les meilleures conditions.*

Planification des 4 semaines :

- Pratiquer un maximum d'activités sportives pour continuer à développer ton Volume Aérobie, tes qualités nerveuses et musculaires.
- N'hésites pas à imprimer les pages des exercices et d'y annoter ce que tu as réellement réalisé ou remplacé.

Dès la reprise, nous ferons des tests physiques.

Quel intérêt ont les tests physiques de la rentrée ?

Pour évaluer ton état de forme physique, mais aussi nous donner un point de départ de travail pour chacun des joueurs. En effet, il est important de savoir garder un niveau de veille musculaire et nerveux car la saison ne commence pas à la reprise mais par l'apprentissage d'un comportement adapté pendant les vacances, afin de te permettre d'atteindre tes objectifs durant la saison.

Réaliser de multiples activités sportives et intellectuelles et respecter des temps de repos est l'assurance de partir tous ensemble sur de très bonnes bases dès le début de saison.

J'encourage les parents à accompagner leurs enfants s'ils le peuvent sur ce programme.

### Principes à respecter pour ce programme :

- Utilisation d'un chronomètre (pour le respect des temps d'effort et de récupération). Tous les exercices sont calibrés pour ta catégorie.
- Boire en abondance et pas d'exposition prolongée au soleil pour une activité sportive. (Importance de boire très régulièrement en faible quantité mais souvent pour favoriser l'assimilation).
- Pas de sport le ventre vide.
- Bien s'équiper (vêtements légers, chaussures adaptées...).
- Séances à privilégier en début de journée tôt, le plus souvent à l'ombre.
- Ne pas négliger les étirements après les activités sportives.
- Ne pas négliger les exercices intellectuels également.
- Toucher le ballon, jouer ou jongler.

### Planification :

#### ***Du 1<sup>er</sup> Juillet au 15 Juillet***

Dans l'idéal, repos presque complet (aucune activité sportive intense) les 2 premières semaines de Juillet afin d'aider le corps à se régénérer.

#### ***Du 16 Juillet au 29 Juillet***

Réaliser une activité annexe tous les 2 jours.

Idéalement, 30 minutes de natation minimum tous les 2 jours. Sinon marche ou vélo.

Ne pas puiser dans ses réserves.

## *Du 30 Juillet au 5 Aout*

*Objectif : Agrandir sa capacité aérobie (réservoir à carburants) et dynamiser son corps*

○ Lundi

Objectif : Transpirer un maximum, beaucoup mouliner (pas de gros braquet), varier les dénivelés

'Ta saison commence sérieusement dès aujourd'hui'

Reprise cardiaque, musculaire et articulaire

➔ Sortie Vélo 1h minimum en aisance respiratoire

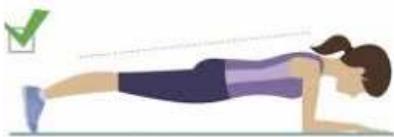
○ Mercredi

Développement cardiaque

- 15 minutes de footing en aisance respiratoire
- 5 min hydratation
- 15 min de footing en aisance respiratoire

Développement tonicité du corps

- Gainage 8 minutes



12 gainages statiques de 25 s / 15 s de récupération entre les gainages

- Travail abdominal 4 minutes

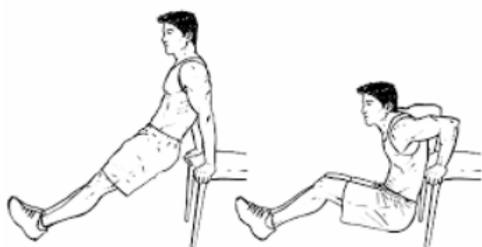


4 séries de 20 / 20 s de récupération entre les séries

- Renforcement musculaire des membres supérieurs 8 minutes



6 séries de 3 pompes / 20 s de récupération entre les séries



6 séries de 3 dips / 20 s de récupération entre les séries

- o Vendredi

### Développement cardiaque

- 12 minutes de footing en aisance respiratoire
- 5 minutes hydratation
- 12 minutes de footing en respiration saccadée (intensité élevée)

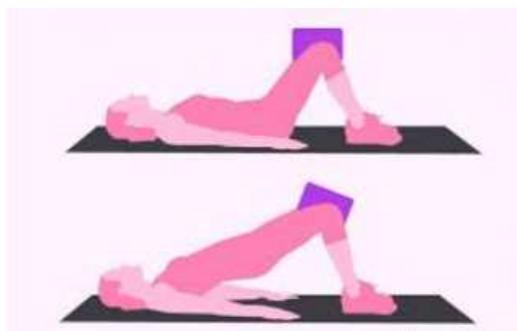
## Développement tonicité du corps

Gainage 8 minutes



12 gainages statiques 25 s / 15 s de récupération entre les gainages

- Travail abdominal 4 minutes

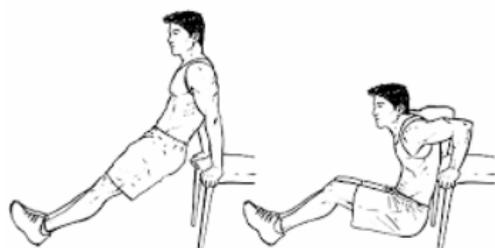


4 séries de 20 / 20 s de récupération entre les séries

- Renforcement musculaire des membres supérieurs 8 minutes



6 séries de 3 pompes / 20 s de récupération entre les séries



6 séries de 3 dips / 20 s de récupération entre les séries

○ Samedi

➔ Une activité sportive de ton choix de plus d'une heure (natation et vélo à privilégier).

○ Dimanche

### Développement de la souplesse par étirements des chaînes musculaires

Type yoga (30 minutes) -> posture du papillon, de la pince, de la demi-pince, du cobra...

## ***Du 6 Aout au 12 Aout***

*Objectif : Cibler progressivement le travail sur l'augmentation de la puissance maximale aérobie (débit du robinet) et continuer à tonifier son corps*

○ Lundi

### Développement cardiaque et tonicité musculaire

- 15 minutes de footing en aisance respiratoire

- 5 minutes hydratation

- 6 minutes de réveil musculaire et articulaire

1 série de 6 sprints de 10 m intensité maximale (départ arrêté)

1 minute de récupération entre chaque sprint

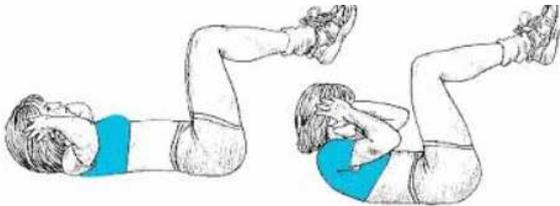
10 minutes de footing en aisance respiratoire

5 minutes à intensité élevée

15 minutes de footing en aisance respiratoire

## Développement de la tonicité du corps

### - Travail abdominal



6 séries de 15 abdominaux / 25 s de récupération entre les séries

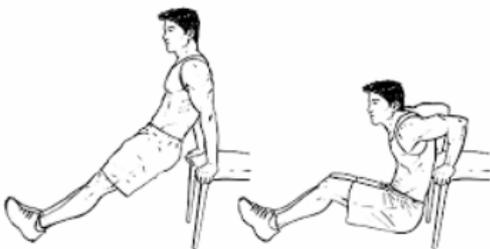


6 séries de 20 levers de jambes côté (alterner droit et gauche) / 25 s de récupération entre les séries

### - Renforcement musculaire des membres supérieurs 8 minutes



6 séries de 3 pompes / 20 s de récupération entre les séries



6 séries de 3 dips / 20 s de récupération entre les séries

o Mardi

→ Une activité sportive de ton choix de plus d'une heure.

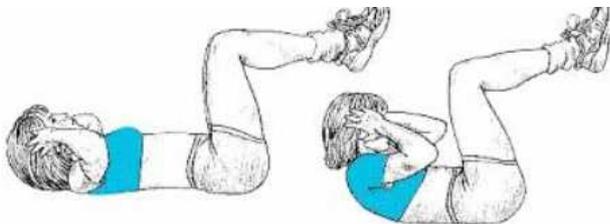
o Jeudi

#### Développement cardiaque et tonicité musculaire

- 15 minutes de footing en aisance respiratoire
- 5 minutes hydratation
- 6 minutes réveil musculaire et articulaire
  - 1 série de 6 sprints de 10 m intensité maximale (départ arrêté)
  - 1 minute de récupération entre chaque sprint
- 6 minutes de footing en aisance respiratoire
- 1 minute de footing à intensité élevée
- 1 minute de footing en aisance respiratoire

#### Développement de la tonicité du corps

- Travail abdominal



6 séries de 15 abdominaux /25 s de récupération entre les séries

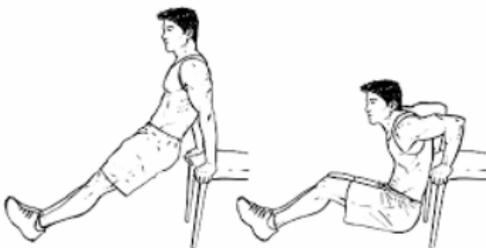


6 séries de 20 levers de jambes côté (alterner droit et gauche) / 25 s de récupération entre les séries

- Renforcement musculaire des membres supérieurs 8 minutes



6 séries de 3 pompes / 20 s de récupération entre les séries



6 séries de 3 dips / 20 s de récupération entre les séries

- o Vendredi

Développement cardiaque 45 minutes

45 minutes de footing (varier les intensités à volonté suivant le parcours choisi) ou 1h30 de marche non-stop

- o Samedi

Développement de la souplesse par étirements des chaînes musculaires

Type yoga (30 minutes) -> posture du papillon, de la pince, de la demi-pince, du cobra...

## ***Du 13 Aout au 19 Aout***

*Objectif : Finaliser le développement de la capacité aérobie (réservoir de carburant) et tonifier, dynamiser son corps*

○ Lundi

### Développement cardiaque

- 15 minutes de footing en aisance respiratoire
- 5 minutes hydratation
- 8 minutes de footing en aisance respiratoire
- 30 secondes de footing intensité maximale
- 2 minutes de footing en aisance respiratoire

### Dynamiser son corps

- ✓ 3 séries de 10 m de montées de genoux + 10 m de sprint  
1 minute de récupération entre les séries
- ✓ 3 séries de 10 m de talon fesse + 10 m de sprint  
1 minute de récupération entre les séries

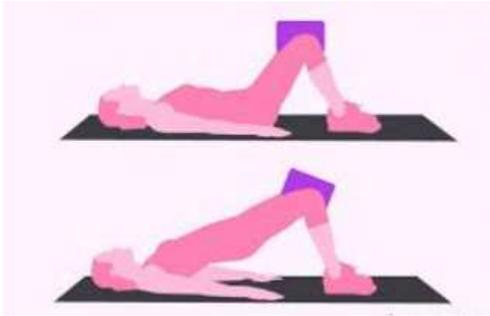
### Développement de la tonicité du corps

- Gainage 8 minutes



12 gainages statiques 25 s / 15 s de récupération entre les gainages

- Travail abdominal 4 minutes



4 séries de 20 / 20 s de récupération entre les séries

- Travail fessiers



8 séries de 20 (alterner droit et gauche) / 20 s de récupération entre les séries



5 séries de 10 fentes (droit et gauche) / 30 s de récupération entre les séries

o Mercredi

➔ Une activité sportive de ton choix de plus d'une heure.

○ Jeudi

Développement cardiaque

- 20 minutes de footing en aisance respiratoire
- 5 minutes d'hydratation

Dynamiser son corps

- ✓ 3 séries de 10 m de montées de genoux + 10 m de sprint  
1 minute de récupération entre les séries
- ✓ 3 séries de 10 m de talon fesse + 10 m de sprint  
1 minute de récupération entre les séries

12,5 minutes de footing

- 10 minutes de footing en aisance respiratoire
- 30 secondes de footing intensité maximale
- 2 minutes de footing en aisance respiratoire

○ Vendredi

Développement de la souplesse par étirements des chaînes musculaires

Type yoga (30 minutes) -> posture du papillon, de la pince, de la demi-pince, du cobra...

○ Dimanche

➔ 1 activité sportive de ton choix de plus d'une heure.

Planification de la reprise des entraînements collectifs :

Lundi 20 Août	10h/12h	Lundi 27 Août	18h/20h
Mardi 21 Août	10h/12h	Mardi 28 Août	18h/20h
Jeudi 23 Août	10h/12h	Jeudi 30 Août	18h/20h
Vendredi 24 Août	10h/12h	Vendredi 31 Août	18h/20h

(Pour les entraînements de reprise, prévoir crampons moulés, baskets, une gourde, vos affaires de douche, ainsi que la tenue complète du footballeur)

\* Possibilité de stage à prévoir le week-end du Vendredi 31 Août, Samedi 1er Septembre et Dimanche 2 Septembre.

\* Pour info le rythme des entraînements en période scolaire sera le Mercredi 19h30-21h et le Vendredi 18h30 à 20h.

\* Pour rappel pour les matchs, on vous demandera de venir en survêtement de St Orens, d'avoir dans votre sac en plus de la tenue du footballeur, vos affaires de douche ainsi qu'une paire de crampons moulés (la plus fréquemment utilisée, par temps sec ou sur surface synthétique) et une paire de crampons vissés (pour terrains gras, en hiver, utilisée de manière plus exceptionnelle).

\* Naturellement, nous prévenir pour toute absence ou tout retard sur un entraînement ou sur un match.

**Vous pouvez nous joindre par téléphone si vous avez des questions sur ce programme. Bonnes vacances et bonne préparation !**

U14 : Grégory JOLY 06-37-51-87-55 gregtiburon31@gmail.com

U15 : Nicolas EOUZAN 06-36-92-15-60 nicolas.eouzan@gmail.com

Sportivement, Grégory Joly et Nicolas Eouzan.