



Programme régénération U16 SAINT ORENS FC

Reprise de l'entraînement : Lundi 19 Août 2019

Groupe d'entraînement : U16

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 et maximiser notre performance sportive dès le début de saison .

Planification des 4 semaines :

Pratique 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.
- Etre honnête envers soi même, ses partenaires et le staff quant à la réalisation du programme.
- Ne pas négliger les exercices intellectuels également.
- Profiter des vacances pour faire différentes activités sportives et culturelles.
- Toucher le ballon, jouer ou jongler .

Planification :

Du 1er Juillet au 14 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 15 Juillet au 28 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 29 Juillet au 4 Août

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

○ Lundi

Objectif : Transpirer un maximum (SANS ajout de vêtements type k-way), beaucoup moulinet (pas de gros braquet), varier les dénivelés

« Ta saison de compétiteur 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 (quelques petites gorgées !)

15 min de footing en aisance respiratoire

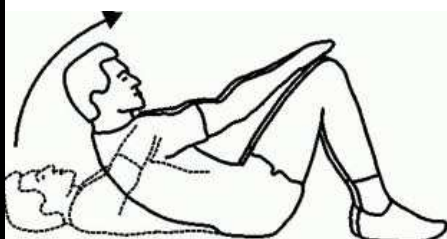
Développement tonicité du corps

Gainage 8 minutes



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

Travail abdominal 4 minutes



Les bras tendus à la perpendiculaire du corps allongé sur le sol. Essayer d'aller « toucher le ciel » en décollant les épaules (légèrement différent de la photo)

Effectuer chaque répétition en contrôlant le mouvement (c-à-d lentement). Abdos rapide = Abdos stupides !

3 séries de 7 répétitions / 30s de récupération entre les séries

- Renforcement chaîne postérieure 4 minutes



Monter rapidement et redescendre lentement. Ne pas dépasser l'alignement épaules-bassin-genoux lors de la montée.

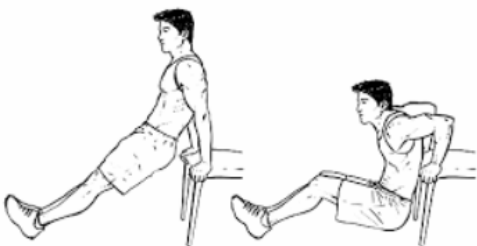
4 séries de 20 / 20 s de récupération entre les séries

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

○ Vendredi

Développement cardiaque

12 minutes de footing en aisance respiratoire

5 minutes hydratation

12 minutes de footing en respiration saccadée (intensité élevée)

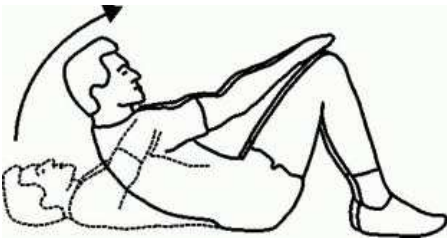
Développement tonicité du corps

Gainage 8 minutes



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

Travail abdominal 4 minutes



4 séries de 7 répétitions / 30s de récupération entre les séries

- Renforcement chaine postérieure 4 min

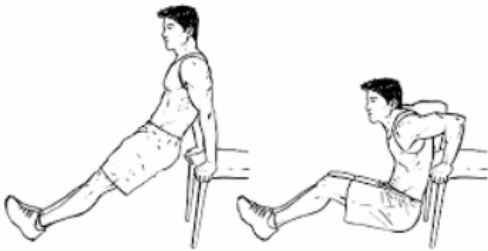


4 séries de 20 / 20 s de récupération entre les séries

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 5 Août au 11 Août

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

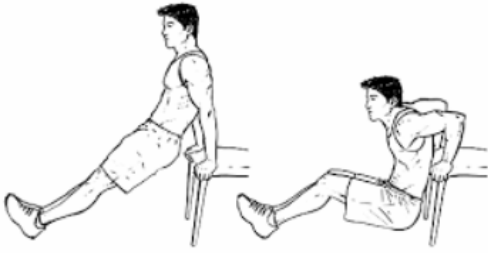


6 séries de 20 levers de jambes côté (alterner droit et gauche) / 25 s de récupération entre les séries

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

○ Mardi

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

○ 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

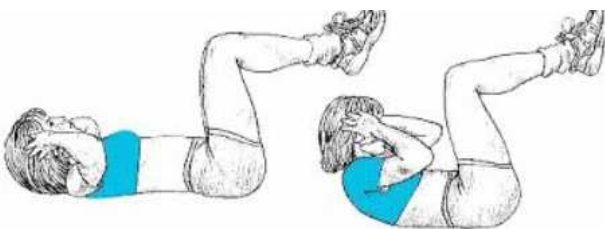
6 minutes de footing en aisance respiratoire

1 minute de footing à intensité élevée

1 minute de footing en aisance respiratoire

Développement de la tonicité du corps

Travail abdominal



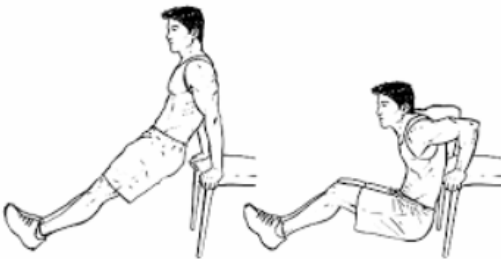
6 séries de 15 abdominaux / 25 s de récupération entre les séries



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



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



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

○ Vendredi

Développement cardiaque 45 minutes

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

○ 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 12 Août au 18 Août

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

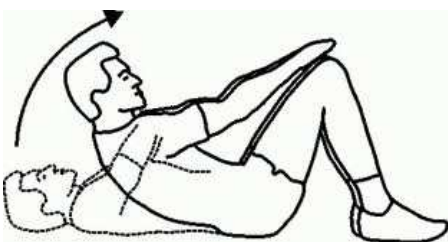
Développement de la tonicité du corps

Gainage 8 minutes



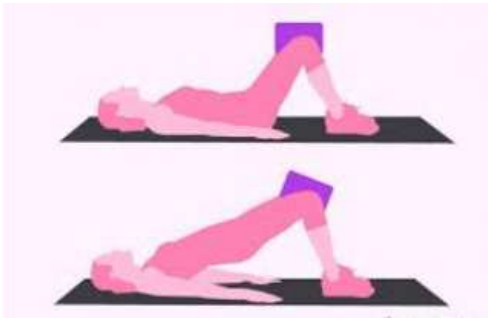
12 gainages statiques 25 s / 15 s de récupération entre les gainages

Travail abdominal 4 minutes



4 séries de 10 répétitions / 25s entre les séries

- Renforcement chaîne postérieure 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

Attention aux angles droits entre chaque segment (jambe-cuisse et cuisse-tronc) et au buste droit (cf. photo)

○ 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 19 Août 10h/12h

Lundi 26 Août 18h/20h

Mardi 20 Août 10h/12h

Mardi 27 Août 18h/20h

Mercredi 21 Août 18h/20h

Mercredi 28 Août 18h/20h

Jeudi 22 Août 10h/12h

Jeudi 29 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, **dont les bas de footballeur et les protèges tibias**)

* Possibilité de stage à prévoir le week-end du Vendredi 30 Août, Samedi 31 Août et Dimanche 1er Septembre.

* Le rythme des entraînements en période scolaire sera le Mercredi 19h30/21h et Vendredi de 11h30 à 20h,

* 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, me prévenir pour toute absence ou tout retard sur un entraînement ou sur un match

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

U16 : Nicolas EOUZAN 06-36-92-15-60 nicolas.eouzan@gmail.com

Sportivement, Nicolas Eouzan.

