

Préparation individuelle avant saison U18F - Senior F CO Pacé 2021-2022



Objectifs



Nous vous proposons une préparation sur trois semaines, à raison de trois séances par semaines . L'idéal serait de commencer le lundi 26 juillet .

L'objectif de cette prépa individuelle sera de retrouver un niveau physique cohérent pour la reprise du football le 17 août .

Déroulement d'une semaine type :

- **Lundi** : Footing + Gainage
- **Mercredi**: Travail d'accélération + Proprioception
- **Vendredi (S1, S2) ,samedi (S3)** : Vélo (S1 et S2) Travail intermittent (S3)

Semaine 1



- **Lundi** : 25 minutes de footing (Maximum 4 Kilomètres) + Circuit gainage (voir fin de la programmation)
- **Mercredi** : 10 minutes de footing (avec échauffements musculaires)
→ Bloc de 4 minutes (30 secondes footing - 5 mètres accélérations) → 3 minutes de récupérations en footing → Bloc de 4 minutes (30 secondes footing - 5 mètres accélérations) → Finir par 5 à 10 min de footing selon votre état de forme + Circuit de proprioception (voir fin de programmation)
- **Vendredi** : 30 minutes de vélo

Bien s'échauffer pour la séance du mercredi (travail musculaire) afin d'éviter toutes blessures

Les courbatures ou différentes douleurs sont des signaux qui doivent vous faire réduire la charge de travail

Accélération : aller le plus vite possible sur la distance indiquée

Semaine 2



- **Lundi** : 30 min de footing (Max 5 Km) + Circuit de Gainage (voir à la fin de la programmation)
- **Mercredi** : 10 minutes de footing (avec échauffements musculaire)
→ Bloc de 5 minutes (alterner 30 secondes footing - 8 mètres accélérations) → 3 minutes de récupérations en footing → Bloc de 5 minutes (alterner 30 secondes footing - 8 mètres accélérations)
→ finir par 5 à 10 minutes de footing selon votre état de forme + Circuit de proprioception (voir fin de programmation)
- **Vendredi** : 35 Minutes de vélo

Augmentation progressive du travail d'accélération en nombre et en distance

Ecoutez bien votre corps (douleurs , courbatures) , hydratez vous régulièrement

Ne courez pas uniquement sur du bitume , évitez les chemins vallonnés !

Semaine 3



- **Lundi** : 30 min de footing (Max 5 Km) + circuit de gainage (voir à la fin de la programmation)
- **Mercredi** : 10 minutes de footing (avec gammes athlétiques comprises) → Bloc de 4 minutes (alterner 30 secondes footing - 10 mètres accélérations) → 3 minutes de récupérations en footing → Bloc de 4 minutes (alterner 30 secondes footing - 10 mètres accélérations) → finir par 5 à 10 minutes de footing selon votre état de forme + Circuit de proprioception (voir fin de programmation)
- **Samedi** : 10 minutes de footing → Deux blocs de 10 minutes (1 minute 90% VMA - 1 minute récupération en footing) avec une récup de 3 minutes en marchant entre les blocs

Séance du lundi et mercredi allégé pour permettre de faire la séance du samedi dans de bonnes conditions

*Pour le bloc de 1 min à 90 % VMA : il faut produire un effort afin d'avoir **un essoufflement moyen et stable** ce n'est pas une accélération comme le mercredi !*

Circuit Gainage

1 série = 15 secs de face, 15 secs de droite , 15 secs de gauche , 10 secs de repos puis 30 secs de repos (3 à 4 séries)

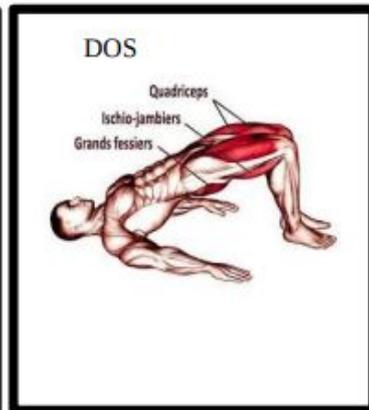
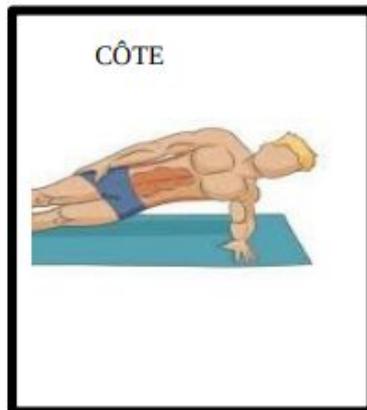
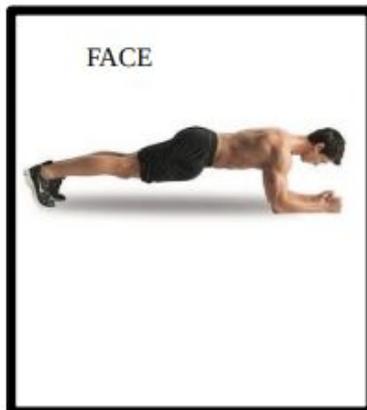
IMPORTANTANCE d'y aller progressivement et de bien maîtriser les positions

Généralités :

- Commencer par 3 séries de 15 secondes puis **PROGRESSIVEMENT** vers 6 séries de 25 secondes
- Toujours travailler **FACE / CÔTE / DOS**
- **Privilégier le Gainage**
- 2 à 3 fois semaine

Gainage

➤ LEVEL 1 :



Circuit Proprioception

Objectif : - Diminuer le nombre de blessures articulaires (cheville, genou)
- Permet d'augmenter la vitesse des changements de direction

- Exercice 1 : Proprioception passive sur coussin ou pointe de pied au sol



Consignes :

- Garder le genou et la cheville dans l'axe.
- Possibilité de se faire des passes avec les mains (en l'air, avec rebond, en utilisant 2 ballons...)
- 3 séries de 15 à 20 secondes par jambes.

- Exercice 2 : Renforcement mollet



Consignes :

- Monter et descendre avec les pointes de pieds
- Un élastique peut être placé à l'intérieur de la cheville. (prévention entorse cheville)
- 2 séries de 10 à 12 répétitions.

- Exercice 3 : Saut latéraux



Consignes :

- Impulsion 1 jambe sur le côté, réceptionner sur l'autre jambe
- A la réception, genou et cheville dans l'axe
- La jambe d'appui légèrement plié à la réception
- 2 séries de 7 sauts latéraux par jambes

- Exercice 4 : Réception (proprioception) vers l'avant

Consignes :

- Petits appuis + impulsion vers l'avant
- Réceptionner en gardant le genou et la cheville dans l'axe
- 2 séries de 7 réceptions

Travail aux sensations : Le nombre de répétition et de série peut être adapté en fonction des sensations : si aucune sensation de travail, augmenter le nombre de répétition, puis de série. Si c'est trop difficile, faire la même chose en diminuant.

Les exercices 1 et 2 peuvent être faits sans matériel



Bonnes vacances à toutes , on se retrouve le 17 août !

Benjamin Lebourlier