

Travail d'avant saison



Programme de préparation physique réalisé par :

Alexis Rabatel :

- Préparateur physique titulaire d'une licence STAPS mention "entraînement sportif" à l'université Grenoble Alpes.
- Educateur au LCA FOOT 38

But :

Ce travail te permettra si tu le réalises selon les conditions fixés de reprendre la saison en août avec un corps habitué à un rythme de travail (Tu seras moins en difficultés sur le début de la préparation physique)

Attention à bien respecter les délais de récupération qui ne sont pas donnés au hasard !!!

NOTE AUX ÉDUCATEURS : Ce programme est à réaliser 3 semaines avant votre reprise "officielle".

PRÉPARATION ESTIVALE U13

Partie endurance fondamentale (créer le réservoir) → à titre indicatif, les allures associées au km à parcourir en un certains temps correspondent à des allures vous permettant de discuter si vous courez à 2 (Vous êtes censés pouvoir converser avec des phrases courtes sans être essoufflé).

Les km correspondent aux allures ci dessous:

8km/h allure

10km/h allure

(Voir tableau ci dessous)

Jour	Temps course	Km à effectuer	ex en nbr de tour de terrain	Récupération	Nature de la récupération
Lundi	15 min	2km à 2,5km	6,5 tours à 8 tours	24h	Passive
Mercredi	22 min	3km à 3,7km	10 tours à 12,5 tours	24h	Passive
Vendredi	22 min	3km à 3,7km	10 tours à 12,5 tours	24h	Passive
Lundi	22 min : accélérer 10s toutes les 2')	x	X	24h	Passive

Partie changement de rythme + technique:

Dans cet ordre : Course, technique, étirement, Renfo

Pensez à vous échauffer avant ces séances plus rythmés. Durant 10 minutes, montées de genoux, talons fesses, flexion légère (pas descendre trop bas).

Jour	Course	technique	Étirement léger	Renforcement léger
<u>Mercredi</u>	12 min : Accélération progressive 15" toutes les 2' pendant 12'	8 min de jongles. Pied droit Pied gauche Tête	<u>NON</u>	<u>NON</u>
<u>Vendredi</u>	12 min : Accélération progressive 15" toutes les 2' pendant 12'	8 min de jongles. Pied droit Pied gauche Tête	<u>OUI</u> <u>Voir tableau "étirement"</u>	<u>NON</u>
<u>Dimanche</u>	12 min : Accélération progressive 15" toutes les 2' pendant 12'	8 min de jongles. Pied droit Pied gauche Tête	<u>OUI</u> <u>Voir tableau "étirement"</u>	<u>OUI</u> <u>Voir tableau "renfo"</u>
<u>Mardi</u>	12 min : Accélération progressive 15" toutes les 2' pendant 12' + 8 min de course avec des	8 min de jongles. Pied droit Pied gauche Tête	<u>OUI</u> <u>Voir tableau "étirement"</u>	<u>OUI</u> <u>Voir tableau "renfo"</u>

	accélérations (hausse d'allure) toutes les 30s pendant 15s			
<u>Jeudi</u>	12 min avec des accélérations progressives pendant 15s toutes les minutes + 8 min de course avec des accélérations (hausse d'allure) toutes les 30s pendant 15s	8 min de jongles. Pied droit Pied gauche Tête	<u>OUI</u> <u>Voir tableau</u> <u>"étirement"</u>	<u>OUI</u> <u>Voir tableau</u> <u>"renfo"</u>

* Le dernier mardi et jeudi (dernière ligne et avant dernière ligne du tableau) les **8 min ajoutées** sont à effectuer après la série de **jongles**. Cela donne donc :

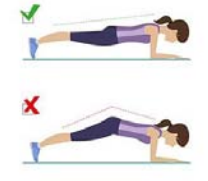


- Course 12' - Jongles - Course 8' - renfo - étirement léger

NOTE AUX JOUEURS U13 ET EDUCATEUR U13 : Pour les ateliers de jonglages, il est demandé aux joueurs de noter dans le tableau (dernière page) les scores de jongles et de les rapporter aux éducateurs à la reprise. Objectif : 20 têtes, 30 droit, 30 gauche sur




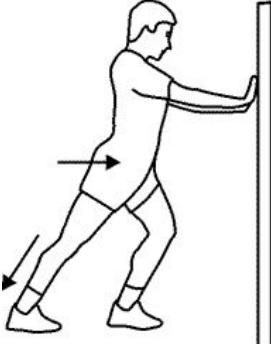
les 3 premières séances et 30 têtes, 50 droit, 50 gauche à la fin de la prépa.


ATTENTION : Ce sont des objectifs, entraînez vous pour ! Si vous n'atteignez pas ces résultats, ne trichez pas sur votre fiche d'objectif, il faudra simplement travailler cela.

Tableau Renforcement léger u13

Mouvement	Durée de maintien de la position	répétition	consignes réalisations	Image
Planche ventrale	25s	2x	-Serrer les abdos -Contracter cuisses, bras, forcer pieds dans le sol	
Planche Latérale	25s	2x	-Serrer les abdos -Contracter cuisses, bras, forcer pieds dans le sol	
Planche dorsale	25s	2x	-Serrer les abdos -Contracter cuisses, bras, forcer pieds dans le sol	

Étirement illustré U13

Image	Muscle étiré	Condition de réalisation	Remarque
	Ischio jambiers	10x3s de maintien	Planter le talon au sol. Dos droit, descendre le buste vers l'avant tout en mettant le bassin en antéversion.
	Quadriceps	10x3s de maintien	image1 : Venir positionner ses fesses entre ses jambes en cherchant à reculer le plus possible. Maintenir la position Image 2 : Attraper sa jambe à étirer et ramener le talon vers la fesse. Rester gainé
	Adducteurs	10x3s de maintien	Travailler contre un mur en laissant agir la gravité. Position de départ, fesse collées au mur et jambes écartés.
	Mollets	10x3s de maintien	Position bras tendu contre un mur, jambe à étirer en arrière avec talon au sol et bassin en rétroversion.

	Psoas	10x3s de maintien	Position fente Genou arrière au sol Bassin en rétroversion (en arrière) Dos droit
---	-------	-------------------	--

Alexis rabatel - LCA FOOT 38

Evaluation jonglerie U13



Nom :

Prénom :

N° séance	Tête	Pied droit	Pied gauche	Total
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				