



Programme de Préparation

Physique de pré-saison

Catégorie U17

‘Le sport **ne** forge **pas** le caractère. **Il** le révèle.’
Heywood Hale Broun

Tu t’es engagé pour la saison 2019-2020 dans la catégorie U17 de Foot Vallon/Druelle. Afin d’arriver dans les meilleures conditions à la reprise de l’entraînement, nous avons établi ci-dessous une préparation physique d’avant saison.

L’objectif est de te préparer individuellement avant la reprise collective et surtout de prévenir les blessures articulaires et musculaires.

Entre les 3 premières séances, il faut au moins 2 jours de repos pour bien récupérer. Ne pas chercher à courir trop vite. Il est plus important de respecter le temps en variant ton parcours (plat, vallonné, côte, chemin,...). Pense à t’hydrater et à ton hygiène de vie (sommeil, alimentation, boissons,...).

Rien n’est obligatoire, ce planning est une proposition pour une remise en forme progressive. Il faut tenir compte de ton état physique : si tu es fatigué, baisse l’intensité, si au contraire tu te sens bien alors augmentes ton rythme ou répètes une séance.

Les éducateurs.

Séance 1 :

- footing 15 min + repos 5 min + footing 15 min (footing à allure moyenne)
- étirements passifs (voir fin de document) + hydratation
- récupération sous forme de jonglerie libre pendant 5 min

Séance 2 :

- footing 20 min + repos 5 min + footing 15 min (footing à allure moyenne)
- étirements passifs + hydratation
- renforcement musculaire (voir en fin de document)

Séance 3 :

- footing 35 min à allure moyenne
- étirements passifs + hydratation
- récupération sous forme de jonglerie libre pendant 5 min

Séance 4 :

- footing bonne allure 20 min
- étirements actifs + hydratation
- alterner 2 min course rapide/2 min course lente (faire cela 2 fois)
- vitesse : 60 mètres de sprint puis 1 min de récupération (faire cela 2 fois)
- étirements passifs + hydratation
- renforcement musculaire

Séance 5 :

- footing bonne allure 20 min
- étirements actifs + hydratation
- alterner 2 min course rapide/2 min course lente (faire cela 4 fois)
- vitesse : 2 X 60 mètres puis 2X30 mètres (1 min de récupération entre chaque course)
- étirements passifs + hydratation
- récupération sous forme de jonglerie libre pendant 5 min

Séance 6 :

- footing bonne allure 25 min
- étirements actifs + hydratation
- alterner 2 min courses rapide/2 min course lente (faire cela 6 fois)
- vitesse : 1 X 60 mètres puis 2X30 mètres puis 4X20 mètres (1 min de récupération entre chaque course)
- étirements passifs + hydratation
- renforcement musculaire

□ Les étirements actifs : _____

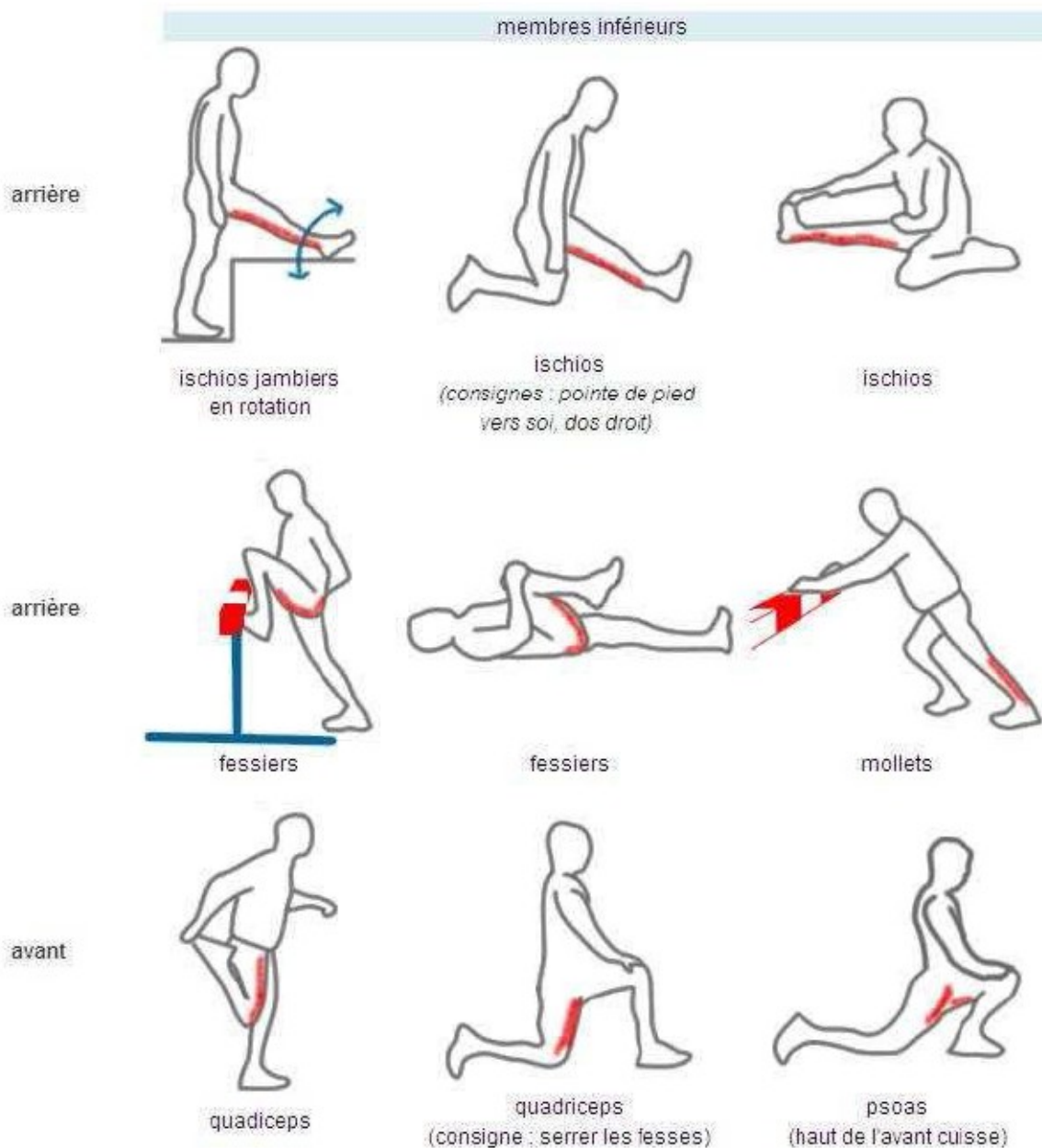
Ils consistent à maintenir un étirement pendant un temps relativement court (compris entre 6 et 8 secondes). L'idée est de parvenir à l'allongement du muscle en favorisant son relâchement de façon tonique.

□ Les étirements passifs : _____

Ils consistent à maintenir un étirement pendant un temps relativement long (compris le plus souvent entre 20 et 25 secondes). L'idée est de parvenir à l'allongement du muscle en favorisant son relâchement passivement.

□ Les exemples d'exercices d'étirements à faire en actif et passif : _____

Les exercices d'étirements



□ **Renforcement musculaire :** _____

□ **Gainages** (30 secondes par position et on alterne droite et gauche pour le latéral : 2 fois chaque position)



□ **Pompes** (1 fois 20 pompes puis 1 fois 15 pompes)