

**PLANIFICATION PRÉPARATION PHYSIQUE INDIVIDUELLE TRÈVE ESTIVALE  
SAISON 2021 2022**



**PHASE 1 PERIODE DE RECUPERATION PHYSIOLOGIQUE COMPLETE**

Semaine du lundi 21 juin au dimanche 27 juin et du lundi 28 juin au dimanche 4 juillet

Période de relâchement musculaire Diminution des tensions

Inclure d'autres activités physiques sportives et ludiques (vélo, randonnée, tennis, volley...)

**OBJECTIF :** La période particulière due au COVID entraîne une préparation ADAPTÉE afin de bien anticiper le retour à l'entraînement

**IMPORTANT** cette préparation inter saison à pour objectif de vous donner les moyens d'effectuer une reprise progressive pour disposer lors de la préparation athlétique collective de la bonne énergie et d'éviter les problèmes musculaires ou tendineux

**PHASE 2 PERIODE DE REPRISE GENERALE Footing à allure très légère en ENDURANCE FONDAMENTALE (allure de course en totale aisance respiratoire) et étirements passifs**

Semaine du lundi 5 juillet au dimanche 11 juillet et du lundi 12 juillet au dimanche 18 juillet

**DU LUNDI 5 AU JEUDI 8 JUILLET REPOS**

**VENDREDI 9 JUILLET** Footing de 30 minutes en aisance respiratoire Étirements statiques

**SAMEDI 10 et DIMANCHE 11 JUILLET REPOS**

**LUNDI 12 JUILLET** Footing à allure constante de 40 minutes en aisance respiratoire. Renforcement musculaire 3 séries de 20 pompes 2 séries de 30 abdos faciaux Étirements passifs

**MARDI 13 JUILLET REPOS**

**MERCREDI 14 JUILLET** Footing en course continue 35 minutes. Les 20 premières minutes sont effectuées à allure modérée (moyen d'évaluation 6 minutes au KM), les 15 minutes suivantes à une allure plus soutenue (soit 5 minutes 30 au KM). La distance totale représente 6 KM. Pour ceux qui ne peuvent évaluer leur distance de course il doit y avoir un changement de rythme de course à mi course sans dépasser ses limites d'aisance respiratoire. Étirements passifs. Renforcement musculaire 1 série de 40 abdos faciaux 1 série de 40 abdos obliques 2 séries de 30 secondes en gainage position ventrale latérale des 2 côtés et dorsale

**JEUDI 15 JUILLET REPOS**

**VENDREDI 16 JUILLET** Footing 20 minutes à allure constante récupération active 3 minutes en marchant 10 minutes à allure soutenue (rythme idem séance précédente) suivies de 3 minutes de récupération active en marchant puis footing 15 minutes à allure constante en aisance respiratoire. Renforcement musculaire 1 série de 40 abdos faciaux 1 série de 40 abdos obliques 2 séries de 45 secondes en gainage position ventrale latérale des 2 côtés et dorsale

**SAMEDI 17 et DIMANCHE 18 JUILLET REPOS**

26 JUILLET 20 H STADE DE LA RABINE

**PHASE 3 PERIODE DE SEANCE ORIENTEE VERS L'ACTIVITE FOOTBALL (Rapprochement des conditions physiques de match) PMA (Puissance Maximale Aérobie) Travail par intervalles courts**

Semaine du lundi 19 juillet au dimanche 25 juillet

**LUNDI 19 JUILLET** Footing à allure constante de 30 minutes avec 1 minute d'accélération toutes les 4 minutes (soit 6 accélérations de 1 minute). Renforcement musculaire 2 séries de 30 abdos faciaux et de 30 obliques 3 séries de 15 pompes. Étirements passifs

**MARDI 20 JUILLET REPOS**

**MERCREDI 21 JUILLET** Footing échauffement de 10 minutes à allure modérée puis Fartlek (1' - 1') 1 minute d'accélération progressive 1 minute de récup active sur 16 minutes soit 8 temps d'effort 8 temps de récup puis 5 minutes de footing à allure modérée. Étirements passifs Renforcement musculaire Gainage frontal 2 séries de 45 secondes 1 minute 30 de récup passif entre chaque série et 45 secondes de gainage latéral par côté enchaîné puis 45 secondes gainage dorsale 2 séries de 35 pompes Étirements passifs

**JEUDI 22 JUILLET REPOS**

**VENDREDI 23 JUILLET** Footing d'échauffement de 12 minutes à allure constante Fartlek : 24 minutes (3 séries de 8 minutes) Base de travail 40 minutes entrecoupées de 3 minutes de récupération active en marchant. Série 1 8 minutes de courses continues entrecoupées de succession d'accélération de 30 secondes et de récup active de 1 minute. Série 2 8 minutes de course continue succession de 30 secondes de footing soutenu (environ 16km/h) 30 secondes de footing de récupération (environ 8 km/h) et 1 minute de footing à allure normale (environ 12 km/h). Série 3 5 allongements de 20m retour en marchant 5 allongements de 30m retour en marchant 5 allongements de 40 m retour en marchant 5 allongements de 20m retour en marchant Renforcement musculaire 2 séries de 35 répétitions axes en petite amplitude, 2 séries de 25 appuis faciaux (pompes) pieds joints écartement des mains serrées à hauteur des pectoraux et gainage 1 minute gainage soléole latérale des 2 côtés et dorsale. Étirements passifs

**SAMEDI 24 et DIMANCHE 25 JUILLET REPOS**

REPRISE ENTRAINEMENT COLLECTIF LUNDI

Date	Evenements
lundi 26 juillet 2021	Entraînement
mardi 27 juillet 2021	Entraînement
mercredi 28 juillet 2021	Repos
jeudi 29 juillet 2021	Entraînement
vendredi 30 juillet 2021	Entraînement
samedi 31 juillet 2021	Repos
dimanche 1 août 2021	Repos
lundi 2 août 2021	Entraînement
mardi 3 août 2021	Repos
mercredi 4 août 2021	Entraînement
jeudi 5 août 2021	Entraînement
vendredi 6 août 2021	Repos
samedi 7 août 2021	Entraînement
dimanche 8 août 2021	Match Seniors vs St Maixent à Machecoul
lundi 9 août 2021	Repos
mardi 10 août 2021	Entraînement
mercredi 11 août 2021	Entraînement
jeudi 12 août 2021	Repos
vendredi 13 août 2021	Match Seniors vs St Sébastien à Machecoul
samedi 14 août 2021	Repos
dimanche 15 août 2021	Repos
lundi 16 août 2021	Entraînement
mardi 17 août 2021	Entraînement
mercredi 18 août 2021	Match Seniors A vs St Philbert à Machecoul
mercredi 18 août 2021	Match Seniors B-C vs Bourgneuf (lieu à définir)
jeudi 19 août 2021	Repos
vendredi 20 août 2021	Entraînement
samedi 21 août 2021	Repos Seniors A
samedi 21 août 2021	Match Seniors B-C vs U18 à la Rabine
dimanche 22 août 2021	Match Seniors A vs La Garnache à la Garnache
lundi 23 août 2021	Repos
mardi 24 août 2021	Entraînement
mercredi 25 août 2021	Entraînement Seniors A
mercredi 25 août 2021	Match Seniors B-C vs FC Basse Loire (lieu à définir)
jeudi 26 août 2021	Repos
vendredi 27 août 2021	Entraînement
samedi 28 août 2021	Repos
dimanche 29 août 2021	Coupe de France pour les Seniors A
lundi 30 août 2021	Repos
mardi 31 août 2021	Repos
mercredi 1 septembre 2021	Entraînement Seniors A
mercredi 1 septembre 2021	Match Seniors B-C vs FC Retz (lieu à définir)
jeudi 2 septembre 2021	Repos
vendredi 3 septembre 2021	Entraînement
samedi 4 septembre 2021	Cohésion Seniors B-C
dimanche 5 septembre 2021	
dimanche 5 septembre 2021	Coupe Seniors A
lundi 6 septembre 2021	Repos
mardi 7 septembre 2021	Repos
mercredi 8 septembre 2021	Match Seniors B-C vs Challans (lieu à définir)
jeudi 9 septembre 2021	Repos
vendredi 10 septembre 2021	Entraînement
samedi 11 septembre 2021	Championnat
dimanche 12 septembre 2021	

## Séances d'étirements passifs

### 1) Le but d'un étirement est :

- ✓ De favoriser l'élasticité, la souplesse du muscle.
- ✓ D'éviter les zones musculaires « spasmées »,
  - Qui peuvent être douloureuses
  - Qui peuvent maintenir une articulation en hypomobilité et ainsi provoquer des compensations dans d'autres articulations, muscles, ligaments, etc...

### 2) Recommandations :

- ✓ N'étirez pas un muscle blessé / gonflé / chaud.
  - Remettez-vous en à un médecin !
- ✓ Etirez-vous sans jamais ressentir de douleur !
  - On ne fait pas une compétition... Si lors de la première séance vous ne touchez pas vos pieds en pliant le dos, il n'y aura pas de magie
  - L'amplitude dans les étirements viendra au fur et à mesure des semaines.
- ✓ Travaillez en exagérant la respiration, cela aide les muscles à se relâcher
  - Jamais d'apnée ou de blocage respiratoire.

### 3) Durée des étirements :






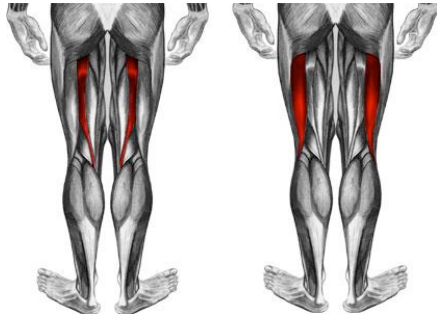
- ✓ Je vous conseille de maintenir et augmenter les positions sur **environ 30 secondes**.


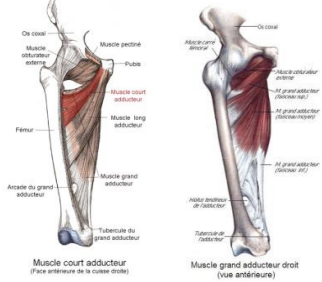

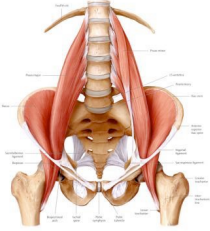
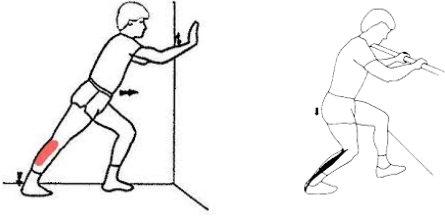

### 4) Quels groupes musculaires étirer :

- ✓ Au football nous utilisons surtout :
  - Les fessiers
  - Les quadriceps
  - Les ischios jambiers
  - Les adducteurs
  - Le psoas

- Les triceps suraux
- ✓ Vous pouvez étirer les autres muscles du corps mais ils ne sont pas détaillés plus bas

5) Comment étirer :

<p>Les fessiers</p>		
<p>Les quadriceps</p>		
<p>Les ischios jambiers</p>		

<p>Les adducteurs</p>		
<p>Le psoas</p>		
<p>Les triceps suraux :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gastrocnémiens</li> <li>• Soléaire</li> </ul>		

## Le renforcement musculaire

1) Les rôles et fonctions des muscles permettent :

- ✓ De se mouvoir
- ✓ D'adopter une bonne posture
- ✓ De stabiliser les articulations
- ✓ De produire de la chaleur
- ✓ De réguler le volume des organes
- ✓ De déplacer des substances dans l'organisme
- ✓ De s'exprimer
- ✓ De stocker de l'énergie
- ✓ De protéger les organes

→ D'où renforcer nos muscles

2) Comment ?

- ✓ Je vous propose l'application mobile : exercice à la maison



3) Quand ?

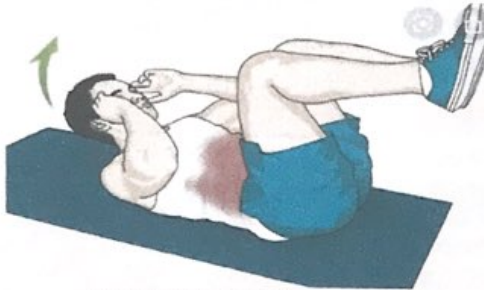
- ✓ L'idéal est une fois par jour avec une alternance (ou les deux le même jour) entre le haut du corps et le bas du corps avec le programme défi 7x4

**BON COURAGE !**

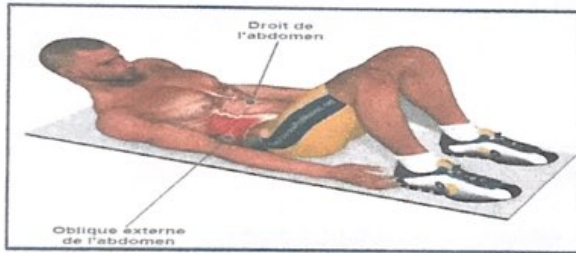
# RENFORCEMENT MUSCULAIRE

## EXEMPLE D'EXERCICES ABDOMINAUX

- ABDOS FACIAUX : CRUNCH

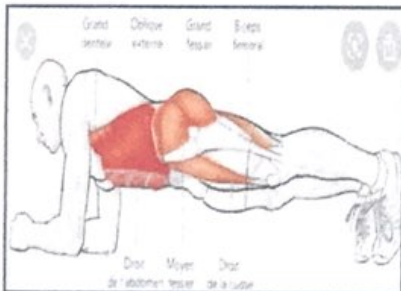


- ABDOS OBLIQUES

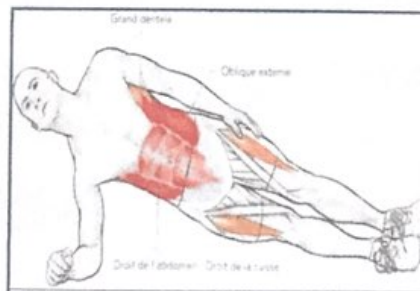


## EXERCICE GAINAGE

### GAINAGE FACIAL.



### GAINAGE LATÉRAL



## APPUI FACIAL (POMPES)

