

Planification individuelle de reprise saison 2021-2022

| Lundi 12 juillet | Mardi 13 juillet | Mercredi 14 juillet | Jeudi 15 juillet | Vendredi 16 juillet | Samedi 17 juillet | Dimanche 18 juillet |
|---|------------------|---|------------------|--|---------------------------|---------------------|
| Séance d'étirement passif (voir ci-dessous) | Repos | Footing 2 séries de 15 entrecoupées de 3 minutes de récupération active en marchant | Repos | Footing en continue de 35 minutes avec 20 premières minutes à allure modérée (moyen d'évaluation : 6min au Km) puis 15 minutes à une allure un peu plus soutenue (moyen d'évaluation 5,30 au Km) | Séance d'étirement passif | Repos |
| Lundi 19 juillet | Mardi 20 juillet | Mercredi 21 juillet | Jeudi 22 juillet | Vendredi 23 juillet | Samedi 24 juillet | Dimanche 25 juillet |
| Séance FARTLEK de 40 minutes en continu. Les 20 premières minutes footing à allure de 5 min 30 au Km puis ensuite accélération d'une minute à la 20 ^{ème} , 24 ^{ème} , 28 ^{ème} , 32 ^{ème} et 36 ^{ème} minute. | Repos | Séance FARTLEK de 40 minutes en continu. Les 20 premières minutes footing à allure de 5 min30 au Km puis ensuite accélération de 30 secondes toutes les 1 min 30 jusqu'à la 40 ^{ème} | Repos | Footing échauffement de 10 minutes à allure modérée puis Fartlek '1 min – 1 min). 1 minute d'accélération progressive 1 minute de récupération active sur 16 minutes soit 8 temps d'effort et 8 temps de récupération. | Séance d'étirement passif | Repos |

Semaine 1 basée sur une reprise générale, footing à allure réduite en endurance fondamentale (allure de course en totale aisance respiratoire)

Semaine 2 basée sur un travail de PMA, avec intervalle long et moyen en insérant différentes allures de course (Fartlek).

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 :


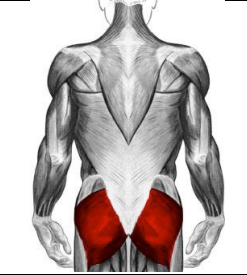

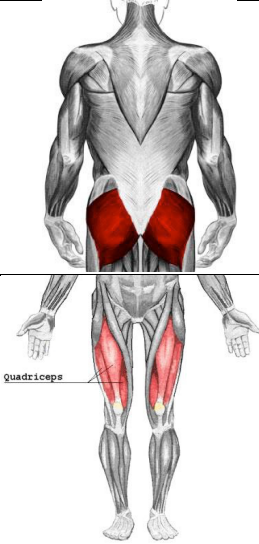
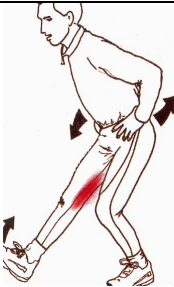
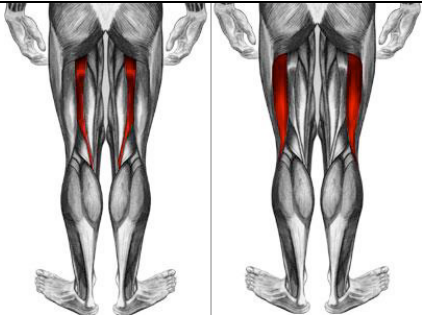
- ✓ Je vous conseille de maintenir et augmenter les positions sur **environ 30 secondes**.


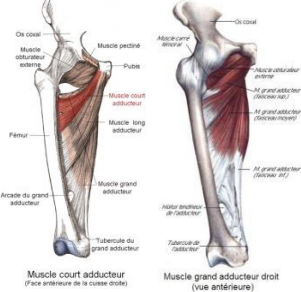

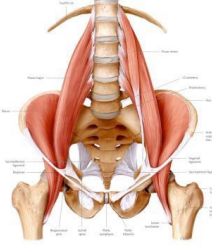
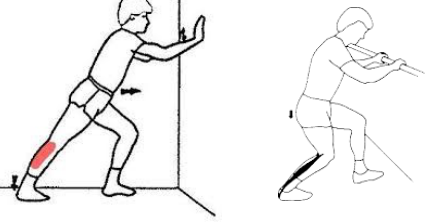

4) Quels groupes musculaires étirer :

- ✓ 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"> • Gastrocnémiens • Soléaire |  |  |

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 !

CALENDRIER DE REPRISE U16/U17/U18 GJ ASR/PAULX

| Date | Évènements |
|----------------------------|--|
| Lundi 26 juillet 2021 | Entraînement (20h-21h30) |
| Mardi 27 juillet 2021 | Entraînement (20h-21h30) |
| Mercredi 28 juillet 2021 | Repos |
| Jeudi 29 juillet 2021 | Entraînement (20h-21h30) |
| Vendredi 30 juillet 2021 | Entraînement (20h-21h30) |
| Samedi 31 juillet 2021 | Repos |
| Dimanche 1 août 2021 | Repos |
| Lundi 2 août 2021 | Entraînement (20h-21h30) |
| Mardi 3 août 2021 | Repos |
| Mercredi 4 août 2021 | Entraînement (20h-21h30) |
| Jeudi 5 août 2021 | Entraînement (20h-21h30) |
| Vendredi 6 août 2021 | Repos |
| Samedi 7 août 2021 | Entraînement (à définir) |
| Dimanche 8 août 2021 | Repos |
| Lundi 9 août 2021 | Repos |
| Mardi 10 août 2021 | Entraînement (20h-21h30) |
| Mercredi 11 août 2021 | Entraînement (20h-21h30) |
| Jeudi 12 août 2021 | Repos |
| Vendredi 13 août 2021 | Repos |
| Samedi 14 août 2021 | Repos |
| Dimanche 15 août 2021 | Repos |
| Lundi 16 août 2021 | Repos |
| Mardi 17 août 2021 | Repos |
| Mercredi 18 août 2021 | Entraînement (18h-19h30) |
| Jeudi 19 août 2021 | Repos |
| Vendredi 20 août 2021 | Entraînement (18h-19h30) |
| Samedi 21 août 2021 | Match contre les Seniors B-C à 19h à Machecoul |
| Lundi 23 août 2021 | Repos |
| Mardi 24 août 2021 | Repos |
| Mercredi 25 août 2021 | Entraînement (18h-19h30) |
| Jeudi 26 août 2021 | Repos |
| Vendredi 27 août 2021 | Entraînement (18h-19h30) |
| Samedi 28 août 2021 | Match contre Saint Sébastien (horaires/lieu à définir) |
| Dimanche 29 août 2021 | Repos |
| Lundi 30 août 2021 | Repos |
| Mardi 31 août 2021 | Repos |
| Mercredi 1 septembre 2021 | Entraînement (18h-19h30) |
| Jeudi 2 septembre 2021 | Repos |
| Vendredi 3 septembre 2021 | Entraînement (18h-19h30) |
| Samedi 4 septembre 2021 | Match contre Metallo (horaires/lieu à définir) |
| Dimanche 5 septembre 2021 | Repos |
| Lundi 6 septembre 2021 | Repos |
| Mardi 7 septembre 2021 | Repos |
| Mercredi 8 septembre 2021 | Entraînement (18h-19h30) |
| Jeudi 9 septembre 2021 | Repos |
| Vendredi 10 septembre 2021 | Entraînement (18h-19h30) |
| Samedi 11 septembre 2021 | Journée CLUB |