



E.S MIGNONNE - SAISON 2022 / 2023



PROGRAMME DE PREPARATION ATHLETIQUE INDIVIDUELLE DE PRE-SAISON

CATEGORIE U15

Avant de retrouver les terrains tous ensemble, il est important de bien se préparer et retrouver une bonne condition physique pour éviter les blessures. Dans l'objectif d'être tous en forme et affûté le jour la reprise le **MARDI 16 AOUT**, nous vous proposons un programme de préparation individuelle à réaliser le plus sérieusement possible. Pour que ce programme soit efficace pour chacun d'entre vous, voici quelques conseils :



- Prenez le temps de faire vos séances, les exercices de gainage, de souplesse et de proprioception. Les séances sont réalisables auprès de chez vous et même sur vos lieux de vacances.
- Essayez de courir avec vos amis et/ou la famille pour avoir plus de motivation, et varier les parcours.
- Pensez à courir avec des chaussures de bonne qualité (running, tennis).
 - La course : **allure modéré signifie allure de footing (50%-60% VMA) / allure soutenue signifie une accélération du rythme (70% VMA) à maintenir.**
- Adoptez une **hydratation régulière avant, pendant et après la séance.**
- **Le gainage** : Attention à votre posture ! Alignement pied-bassin-épaule à respecter (ne pas creuser le dos). Respiration lente et régulière.
- Pratiquez d'autres sports pendant les vacances pour rester actifs.
- **Les gammes athlétiques** : pas-chassés, talons-fesses, genoux-poitrine, course arrière, course jambes-tendus, flexions, extensions, ouvertures et fermetures de hanches, etc...
- **La proprioception** : travail de prévention de blessures articulaires et ligamentaires (entorses, fractures), particulièrement des genoux et chevilles chez le footballeur. Recherche d'instabilité volontaire dans les exercices pour renforcer le maintien des ligaments et des articulations. Pensez à avoir le dos droit en toute circonstance.
 - Exemple de circuit à effectuer 3 fois pour la séance :
 - 1) Equilibre unipodal, jambe d'appuie légèrement fléchie : tenir 10 secondes, puis changez de jambes. 2 répétitions sur chaque jambe
 - 2) Equilibre unipodal, jambe d'appuie légèrement fléchie et jambe libre perpendiculaire au bassin : tenir 10 secondes, puis changez de jambe. 2 répétitions sur chaque jambe
 - 3) Placer 4 objets en croix (2m entre chaque objet). Se placer au milieu de cette croix en équilibre unipodal, jambe d'appuie fléchie, et aller toucher les différents objets à tour de rôle : toucher chaque objet 2 fois, puis changez de jambe. 2 répétitions sur chaque jambe.
 - 4) Equilibre unipodal, jambe d'appuie légèrement fléchie : effectuez 10 sauts de gauche à droite et droite à gauche avec la même jambe d'appui, puis changez de jambe. 2 répétitions sur chaque jambe.
 - 5) Equilibre unipodal, jambe d'appuie légèrement fléchie : effectuez 12 sauts avec jambe de réception différente de la jambe d'appuie. Contrôle la réception en maintenant la position 2/3 secondes.
 - VARIANTES :
 - Faire le circuit les yeux fermés
 - Faire le circuit les yeux ouverts sur une surface instable (coussin, lit, etc...)
 - Faire le circuit les yeux fermés sur une surface instable

Plus vous serez assidus sur ce programme, plus la reprise sera facile pour vous.



E.S MIGNONNE - SAISON 2022 / 2023





 PLANIFICATION REPRISE U15 / Saison 2022-2023 						
PREVOIR LES CHAUSSURES DE FOOTING A CHAQUE SEANCE PREVOIR UNE GOURDE OU BOUTEILLE D'EAU INDIVIDUELLE						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				01-juil	02-juil	03-juil
				REPOS. LA PRATIQUE D'AUTRES SPORTS EST FORTEMENT CONSEILLE JUSQU'ICI POUR GARDER DE LA TONICITE DANS VOS MUSCLES (VELO, MARCHE A PIED, NATATION, SURF, KAYAK, ETC...)		
04-juil	05-juil	06-juil	07-juil	08-juil	09-juil	10-juil
REPOS. LA PRATIQUE D'AUTRES SPORTS EST FORTEMENT CONSEILLE JUSQU'ICI POUR GARDER DE LA TONICITE DANS VOS MUSCLES (VELO, MARCHE A PIED, NATATION, SURF, KAYAK, ETC...)						
11-juil	12-juil	13-juil	14-juil	15-juil	16-juil	17-août
REPOS. LA PRATIQUE D'AUTRES SPORTS EST FORTEMENT CONSEILLE JUSQU'ICI POUR GARDER DE LA TONICITE DANS VOS MUSCLES (VELO, MARCHE A PIED, NATATION, SURF, KAYAK, ETC...)						
18-juil	19-juil	20-juil	21-juil	22-juil	23-juil	24-juil
REPOS. LA PRATIQUE D'AUTRES SPORTS EST FORTEMENT CONSEILLE JUSQU'ICI POUR GARDER DE LA TONICITE DANS VOS MUSCLES (VELO, MARCHE A PIED, NATATION, SURF, KAYAK, ETC...)		Course : 3 x 10 minutes allure modérée / 3 minutes de repos entre chaque série		Course : 3 x 10 minutes allure modérée / 3 minutes de repos entre chaque série		Course : 3 x 12 minutes à allure modérée / 3 minutes de repos entre chaque série
		Gainage statique : 30 secondes sur chaque posture. 2 séries		Gainage statique : 30 secondes sur chaque posture. 2 séries		Gainage statique : 30 secondes sur chaque posture. 2 séries
		Souplesse : 12 secondes / muscle (postures de base)		Souplesse : 12 secondes / muscle (postures de base)		Souplesse : 12 secondes / muscle (postures de base)
25-juil	26-juil	27-août	28-juil	29-juil	30-juil	31-juil
Course : 3 x 12 minutes à allure modérée / 3 minutes de repos entre chaque série	Repos	Course : 2 x 15 min allure modérée + 3 min allure soutenue / 3 min de repos entre série	Repos	Gammes athlétiques + Course : 1 x 25 minutes allure modérée	Repos	Optionnelle : 15 minutes de proprioception
Gainage dynamique : 4 x (5" travail / 5" repos) sur chaque posture. 2 séries		Gainage dynamique : 4 x (5" travail / 5" repos) sur chaque posture. 2 séries		Proprioception : 12 minutes chevilles et genoux		
Proprioception : 12 minutes chevilles et genoux		Souplesse : 12 secondes / muscle (Variantes postures de base)		Souplesse : 12 secondes / muscle (Variantes postures de base)		



E.S MIGNONNE - SAISON 2022 / 2023



 PLANIFICATION REPRISE U15 / Saison 2022-2023 						
PREVOIR LES CHAUSSURES DE FOOTING A CHAQUE SEANCE PREVOIR UNE GOURDE OU BOUTEILLE D'EAU INDIVIDUELLE						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
01-août	02-août	03-août	04-août	05-août	06-août	07-août
Repos	Course : 25 minutes allure modérée + 5 minutes allure soutenue Gainage statique : 30 secondes sur chaque posture. 3 séries Souplesse dynamique : 2 exercices au choix du tronc + 2 premiers exercices hanches, genoux, chevilles. 20 secondes de travail, 10 secondes de repos. 4 séries	Repos	Repos	Gammes athlétiques + Course : 30 minutes allure modérée Gainage dynamique : dorsaux, abdos obliques & carré des lombes. 15 répétitions position A à position B. 4 séries. Souplesse : Variantes des postures de base (12 secondes / muscle. 2 séries) + Mobilisation articulaire du tronc et hanches, genoux, chevilles (20 secondes/exercice. 4 séries)	Repos	Optionnelle : Gainage + Souplesse au choix (20 minutes)
08-août	09-août	10-août	11-août	12-août	13-août	14-août
Gammes athlétiques + Course : 2 x 20 minutes allure modérée Proprioception : 12 minutes chevilles et genoux Souplesse : postures de base (12 secondes par muscle)	Repos	Repos	Course : 40 minutes de course à allure modérée Proprioception : 12 minutes chevilles et genoux Souplesse : postures de base (12 secondes par muscle)	Repos	Repos	Course : 30 minutes allure modérée + 10 minutes allure soutenue Proprioception : 12 minutes chevilles et genoux
15-août	16-août	17-août	18-août	19-août	20-août	21-août
Souplesse et Gainage au choix : 20 minutes	Lieu : Irvillac	Lieu : Irvillac	Repos	Lieu : Irvillac	Repos	Repos
	Séance collective 1 (17h30-19h00)	Séance collective 2 (17h30-19h00)		Séance collective 3 (17h30-19h00)		
22-août	23-août	24-août	25-août	26-août	27-août	28-août
Lieu : Plouzané	Lieu : Plouzané	Lieu : Plouzané	Repos	Repos	Lieu : Carhaix	Repos
STAGE J1 / Séance collective 4	STAGE J2 / Séance collective 5	STAGE J3 / Séance collective 6 + MATCH DE PREPARATION selon accord			TOURNOI DE CARHAIX	
29-août	30-août	31-août	03 SEPTEMBRE : MATCH DE PREPARATION N°2 vs GJ CAP SIZUN / 10 SEPTEMBRE : MATCH DE PREPARATION N°3 vs FC RELECC KERHUON / 17 SEPTEMBRE : 1ER MATCH DE BRASSAGE			
Lieu : Irvillac	Repos	Lieu : ??				
Séance collective technique 7 (18h30-19h30)		MATCH DE PREPARATION N°1 vs FAR				

BONNES VACANCES A TOUS !!

L'EQUIPE TECHNIQUE U15