

Entrainementdefoot.fr

# Programme Estival D'oxygénation

Comment récupérer un groupe en pleine  
forme pour la reprise estivale



Entrainementdefoot.fr

# Programme estival D'oxygénation

Comment récupérer  
un groupe en pleine forme pour la reprise estivale

2014

---

# Mentions légales

Ce guide gratuit vous est offert et vous avez le droit de l'offrir à qui vous le souhaitez.

Vous avez la permission de l'offrir sur votre site Internet, mais vous n'avez pas le droit de le vendre. « Programme estival d'oxygénation » est un guide gratuit qui doit le rester.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 «[licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)», ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, de toujours citer l'auteur Cédric Dubois et d'inclure un lien vers:

[www.entrainementdefoot.fr](http://www.entrainementdefoot.fr)



# Remerciements

Je tiens à remercier mes formateurs tout au long de mon parcours de footballeur puis d'éducateurs, les bons comme les mauvais, ceux qui ont eu les paroles justes et ceux qui ont été maladroits, ceux qui savaient et ceux qui ne savaient pas, ceux qui m'ont transmis leur grande passion d'apprendre.

Merci à Jacques Dano formateur au Vannes OC qui a su montrer qu'avec passion, pédagogie, abnégation et amour du foot on peut faire de belles choses dans n'importe quel club.

Merci à Thomas Regent du district de Loire Atlantique qui m'a donné l'opportunité d'entrer dans la famille de l'UF Saint Herblain et de rencontrer l'excellent Freddy Bricaud au côté de qui j'apprends chaque semaine.

Merci à Christophe Benmaza du Nantes SH Football Féminin ainsi qu'à l'ensemble des entraîneurs du club avec qui je vis une expérience formidable.

Enfin merci à vous tous qui faites le succès de ce site jour après jour et qui contribuez à ma motivation à en apprendre toujours plus.

# Contenu

|  |    |
|--|----|
| Mentions légales   | 4  |
| Remerciements  | 5  |
| Introduction   | 7  |
| Prévention   | 9  |
| MAIS QUELS EXERCICES EFFECTUER ET COMMENT LES REALISER ? | 11 |
| UN CORPS SOUPLE FERA UN SPORTIF EFFICACE                 | 12 |
| Semaine 1  | 19 |
| Semaine 2  | 21 |
| Semaine 3  | 23 |
| Semaine 4  | 25 |

# Introduction



Clap de fin...les vestiaires résonnent encore des dernières consignes de match et des derniers cris de victoires. Les stades sont laissés libres aux vents et au soleil des prochains mois. Vos joueurs peuvent alors souffler et décompresser de cette longue saison. Mais la prochaine s'annonce déjà ! Et il ne va pas falloir y arriver avec 15kilos en plus et des poumons rachitiques. Avec ce guide je vous propose un programme de mise en route permettant à vos joueurs d'arriver, à la reprise collective, dans les meilleures dispositions.

La suite est à distribuer en masse avant les vacances ou à mettre à disposition sur le site internet de votre club !

(Ce programme concerne les catégories seniors et U19, ne surtout pas l'appliquer pour les catégories inférieurs !)

**Premier principe :** couper totalement pendant 3 semaines, pas de sport ! Il faut laisser votre corps récupérer, se reposer, se détendre ; vos pieds se ramollir, vos bleus et ampoules disparaître. Pendant ces trois semaines, reprenez vos activités sportives préférées d'été. (Pétanque, natation, foot entre pote sur la plage, volley, sieste etc etc...)

A 4 semaines de la reprise, il va être temps de remettre votre corps de sportif en ordre de marche. Il faut préparer votre organisme à affronter la reprise de la prochaine saison et donc de refaire dégouliner la sueur au réveil en vacances ou en soirée d'été pré-barbeuc.

Voici le programme d'oxygénation et d'entretien d'été sur 4 semaines qui doit vous permettre de reprendre avec votre club, l'entraînement collectif et la préparation physique de début de saison.

### **Matériel :**

- De bonnes running
- Des chemins de footing favoris (bannissez le bitume)
- Un terrain de foot, un stade d'athlétisme ou tout autre endroit dont vous connaissez la longueur.
- Un chronomètre
- De l'eau
- De la motivation



# Prévention

SOUVENT VOUS AVEZ ENTENDU PARLER DE GAINAGE ? RAREMENT VOUS Y AVEZ GOUTE.



Généralement un exercice ou deux par saison où vous n'avez pas bien saisi pourquoi et quand le faire.

L'anatomie de notre corps et la connaissance du fonctionnement des chaînes musculaires nous permet de situer le centre du corps entre le bassin, la colonne vertébrale et le torse. Plus cette zone sera stable et solide et plus les mouvements produit par le footballeur seront

précis, rapides, puissants et donc efficaces. L'objectif du gainage sera d'équilibrer l'ensemble du corps du footballeur et lui permettre d'être encore plus efficace dans ses courses.

A plusieurs moments dans ce programme je vous demande de réaliser des séances de gainage. Vous devrez donc venir vous référencer ici afin de les appliquer. Je vous indique de les utiliser dans plusieurs des séances du plan de préparation. Maintenant à votre convenance, vous pouvez en rajouter à d'autres entraînements... voir à tous.

L'avantage du gainage sera de faire travailler vos joueurs logiquement sur une chaîne musculaire entière et non sur un muscle en particulier. Il sera donc intéressant d'utiliser cette approche collant au mieux au geste naturel.

Vos joueurs sont aussi libres de se rajouter une petite séance de 3min après chaque entraînement. La régularité est importante et donc la fréquence de ces exercices sera la composante essentielle d'un résultat. 3 ou 4 séances par semaine est une bonne idée.

Les exercices de gainage permettent de travailler de nombreux groupes musculaires sans matériel spécifique en se basant sur des contractions isométriques. Les exercices présentés ici permettent de travailler plus spécifiquement entre autres les dorsaux, les lombaires et le grand droit. Ils permettent une meilleure résistance des muscles profonds et donc d'avoir un joueur plus résistant aux charges physiques mais aussi d'éviter les problèmes de dos.

#### **Voici quelques conseils pour une bonne pratique du gainage :**

- 1) Maintenir un alignement entre arrière de la tête, intersection entre omoplates, bassin
- 2) Aspirer le nombril en chaque instant
- 3) S'auto-agrandir
- 4) Penser à travailler la face avant autant que la face arrière
- 5) Respirer
- 6) Ne pas voir mal, si c'est le cas c'est que vous ne respectez pas la posture

Les exercices de gainage permettent de travailler de nombreux groupes musculaires sans matériel spécifique en se basant sur des contractions isométriques. Les exercices présentés ici permettent de travailler plus spécifiquement entre autres les dorsaux, les lombaires et le grand droit. Ils permettent une meilleure résistance des muscles profonds et donc d'avoir un joueur plus résistant aux charges physiques mais aussi d'éviter les problèmes de dos. Présentation et explication de ces exercices.

## MAIS QUELS EXERCICES EFFECTUER ET COMMENT LES REALISER ? \_\_\_\_\_

Voici les informations essentielles à retenir pour la réalisation de ces exercices :

- type de contraction : isométrique (sans mouvement)
- durée : 30 secondes à 1 minute
- repos : 30 secondes

**Exercice 1** : allongez-vous sur le ventre. Appuyez-vous sur vos avant-bras ainsi que sur la pointe des pieds pour monter votre corps. Effectuer cette posture en gardant le triple alignement : cheville colonne, tête.



**Exercice 2** : allongez-vous sur le côté gauche de votre corps. Appuyez-vous sur vos avant-bras et pied gauche pour monter votre corps. Alternez cette position côté gauche et côté droit.



**Exercice 3** : allongez-vous sur le dos les bras à plat le long du corps. Pliez les genoux, poussez sur vos talons pour monter vos fesses, vos vertèbres et ainsi de suite jusqu'aux dorsales. Attention, les épaules doivent bien rester au sol et votre corps doit faire une ligne droite. A la moindre douleur au dos, arrêtez l'exercice et reprenez une position normale.



*Faites attention à votre souffle : il doit être long et régulier.*

## UN CORPS SOUPLE FERA UN SPORTIF EFFICACE

Il serait bon d'effectuer deux à trois fois par semaine cette séance qui au total dure entre 12 et 15 minutes. Elle peut être réalisée à froid, l'essentiel est ici de ne pas mettre des tensions phénoménales dans les muscles mais de chercher à étirer tout simplement. Le souffle doit être lent et le joueur doit chercher à être le plus calme possible. La respiration doit être ventrale, c'est à dire que lors de l'inspiration le joueur doit d'abord gonfler le ventre puis les poumons

**Debout, le joueur croise les mains comme sur la photo et tend les bras. A chaque inspiration il doit chercher à se grandir. Maintien 30 secondes. L'étirement se fait sur les triceps et les épaules.**





Le joueur doit attraper ses mains dans le dos. Maintien 30 secondes puis changement de côté. Il y aura forcément un côté plus facile que l'autre. Au fur et à mesure cela diminuera. L'essentiel est de rapprocher au maximum les mains. L'étirement se fait ressentir dans les épaules, les pectoraux et le haut du dos.

Les pieds bien au sol, le joueur tend les bras vers le haut et progressivement penche son buste sur le côté. Il faut bien veiller à ce que le corps ne parte pas trop en avant ou en arrière. Maintien de 30 secondes puis changement de côté. L'étirement doit être ressenti sur le côté de la cage thoracique.





Les mains en appui sur un mur à hauteur d'épaule, le pied gauche en avant le pied bien posé au sol et la jambe droite en arrière du corps le dessous du pied bien au sol. Ne pas écarter les jambes, bien garder l'alignement les pieds doivent être bien droits. L'étirement doit être ressenti dans le mollet. Ne pas mettre une tension excessive. Maintien de 30 secondes puis changement de côté.

Former un angle à 90° entre votre buste et vos jambes, en vous penchant vers le mur. Mettez un ballon entre vos genoux. L'étirement doit être ressenti dans toute la chaîne postérieure. Maintien de la posture 30sec.



Allongé sur le dos les jambes et les bras en étoiles, le joueur effectue deux minutes de respiration. A chaque expiration il doit se concentrer sur un endroit de son corps et le laisser se détendre. Ces deux minutes doivent l'amener à une détente totale.



A genou, le joueur doit se pencher en arrière de sorte qu'il doit ressentir une tension dans les quadriceps. Il faut bien veiller à conserver l'alignement bassin haut du dos arrière de la tête. 30 secondes de maintien de posture



Posture de souplesse étirant les muscles profonds des hanches et de la fesse de plus elle permet de relâcher les tensions dans le bas du dos.(30sec de chaque côté).Allongé sur le dos, les lombaires bien plaquées au sol, pied à plat sur le sol, il faut placer la cheville droite sur le genou gauche, puis faire descendre le tout vers le côté gauche de sorte que la semelle du pied droit touche le sol.



Posture de souplesse permettant d'améliorer la mobilité de la colonne indépendamment du bassin et des hanches(30sec de chaque côté) Allongé sur le flanc gauche, il faut mettre les jambes à l'équerre par rapport au corps. Mettre un ballon entre les genoux. Les mains sont jointes, bras tendus perpendiculaires au corps. Il faut laisser le bras gauche tendu touchant le sol et envoyé le bras droit de l'autre côté sans bouger la position du tronc, ni celui des jambes qui serrent le ballon. La tête suit le mouvement.



Se mettre dans la posture de la photo, la jambe en avant a un angle de 90°, la jambe en arrière est bien détendue. Le buste est droit. Le joueur lève la main opposée à la jambe qui est à 90°. L'étirement ressenti doit se faire en avant de la hanche. Maintien de la posture 30secondes de chaque côté.

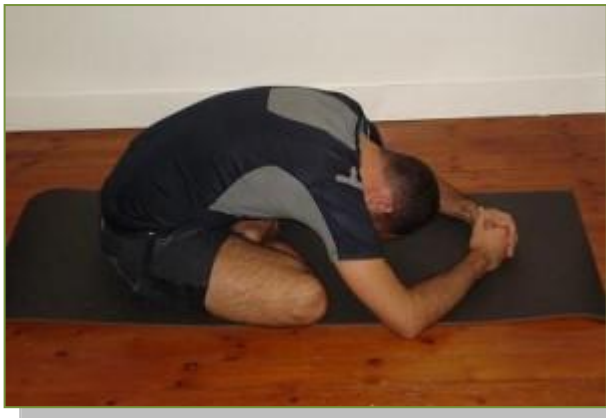


Allongé sur le dos les pieds bien au sol, rapproché des fesses, genou joint. Il faut laisser descendre les genoux sur le côté et arrêter cette descente quand l'étirement léger se fait sentir. Puis progressivement faire avancer l'ensemble en avant. Les dessous de vos pieds doivent se toucher en permanence. L'ensemble de l'étirement dure de 45 secondes à une minute. Ce n'est pas une course bien prendre son temps et respecter la posture. Cet étirement permet d'obtenir plus de souplesse au niveau des adducteurs.



Assis, les jambes sont tendues et collés. Il faut poser le pied droit à gauche du genou gauche, le maintenir avec la main gauche, et tourner son buste et sa tête vers la droite. L'étirement doit se faire sentir sur le côté de la cuisse droite. Maintien de la posture 30 secondes puis changement de côté.

Sur les genoux il faut poser ses mains en inversé paumes au sol. C'est-à-dire que les avant-bras sont pointés vers l'avant. Le joueur doit essayer de s'asseoir sur ses talons. L'étirement se fait sentir dans les avant bras. Maintien de la posture 30secondes.



Assis en tailleur le joueur doit poser ses avant-bras au sol devant lui. Il doit ensuite se pencher progressivement en respirant bien de sorte qu'il arrive à poser son front au sol. Maintien de la posture 30secondes. L'étirement concerne toute la partie dorsale jusqu'au cou.

**Cette programmation d'oxygénation aura lieu sous de bonnes températures : buvez AVANT-PENDANT-APRES !**

# Semaine 1



**Séance 1** : 20min footing

**Séance 2** : 30min footing

**Séance 3** : 20min footing + test VMA

**Définition** : la vitesse maximale aérobie, ou VMA, est la vitesse à partir de laquelle une personne consomme le maximum d'oxygène, c'est-à-dire atteint la  $VO_2Max$ . En deçà de cette limite, la consommation d'oxygène croît avec l'intensité de l'effort et la plupart de l'énergie

provient du métabolisme aérobie. Au-delà, la consommation d'oxygène reste constante et la puissance supplémentaire est assurée par la filière anaérobie lactique.

Vous n'avez rien compris ? Ce n'est pas grave... En résumé cette vitesse définit votre aptitude à gérer la répétition des efforts et surtout à être performant lors de ces efforts.

Pour la déterminer c'est très simple il va vous falloir un tracé dont vous connaissez la distance. L'idéal étant une piste d'athlétisme de 400m(bien entendu), ou bien un terrain de foot dont vous connaissez précisément les dimensions ou bien encore le chemin entre chez vous et le stade(remplacer par bar ou toute autre échoppe préférée). Prenons l'idéal : la piste d'athlé.

**Le test va durer 6minutes** et consiste à courir le plus rapidement possible sans s'arrêter et sans tomber dans les pommes. Faites attention vous êtes en reprise....ne vous ne surestimez pas.

**Au bout de ces 6minutes, prenez la distance parcourues en mètre et divisez cette valeur par 100.**

Vous obtenez alors votre VMA. Exemple en 6minutes j'ai parcouru 1600mètres, ma VMA est donc de 16kmh. (si vous êtes à au dessus de 16.5 prenez 17 ; en dessous prenez 16)

Pour se donner un repère si VMA = 16 | Vitesse de footing = 11.2.(environ 70%)

*Sur 100m : VMA = 22.5sec Footing = 32sec*

**Tableau de correspondance :**

| VMA | Vitesse Footing | Temps 100m VMA | Temps 100m Footing |
|-----|-----------------|----------------|--------------------|
| 10  | 7               | 36             | 51                 |
| 11  | 7.7             | 33             | 47                 |
| 12  | 8.4             | 30             | 43                 |
| 13  | 9.1             | 28             | 39                 |
| 14  | 9.8             | 26             | 36                 |
| 15  | 10.5            | 24             | 34                 |
| 16  | 11.2            | 22             | 32                 |
| 17  | 11.9            | 21             | 31                 |
| 18  | 12.6            | 20             | 28                 |
| 19  | 13.3            | 19             | 27                 |

*(mes calculs sont arrondis...difficile de faire 22secondes et 71 centièmes précisément au 100m)*

## Semaine 2



### Séance 1 :

- 20min de footing
- Faire 7fois :
  - o 100m à allure VMA
  - o recup sur 50m à allure footing

Reprendre le tableau de la page précédente pour connaître votre temps au 100m à allure VMA

- 5minute à allure footing

## Séance 2:

- 45min footing
- Gainage pendant 10min

## Séance 3 :

- 20min footing
- 5min à 12kmh (si votre VMA est inférieur à 13kmh réduisez à 11kmh)

12kmh = 2min au 400m

- 5minute de repos
- 5min à 12kmh
- 5minute de repos
- 5min à 12kmh
- Gainage pendant 10min



## Semaine 3



### Séance 1 :

- 30min footing
- Gainage pendant 10min

### Séance 2:

- 20min footing
- Faire 10 fois : 100m à VMA récup sur 50m à allure footing
- 5min de footing
- Gainage pendant 10min

### Séance 3 :

- 20min footing
- 8min à 12km/h
- 5minute de repos
- 8min à 12kmh
- 5minute de repos
- 8min à 12kmh
- 5min footing
- Gainage pendant 10min



## Semaine 4



### Séance 1 :

- 30min footing
- Gainage pendant 10min

### Séance 2 :

- 20' footing
- Faire 10 fois : 100m à VMA récup sur 50m à allure footing
- 3min footing
- 7x18m quasiment à fond en accélération progressive récup 1min de footing entre chaque
- 5min footing
- Gainage pendant 10min

### Séance 3 :

- 30min footing
- Gainage pendant 10min

# Conclusion



Vous arrivez à la fin de ce guide d'oxygénation d'été. Si vos joueurs l'ont correctement appliqué vous devez récupérer un groupe en pleine forme. N'oubliez pas que ceci n'est qu'un programme de remise en forme et ne doit en aucun être pris comme une préparation physique. De plus vos joueurs ne doivent pas le faire en mode compétition. Il se fait au rythme de chacun sans chercher à faire de performances.

Pour la suite et la reprise il est temps pour vous de leur préparer un programme de reprise précis afin d'être le plus compétitif pour la reprise du championnat en septembre.

Travail long et fastidieux si on veut un résultat positif. J'ai connu ces longues périodes studieuses et ai élaboré nombres de préparation physique. Je connais la difficulté de ce travail. Pour vous aider dans votre tâche et afin de vous permettre de disposer d'un groupe affûté à 100% ; je mets à votre disposition sur le site des guides de préparation physique pour chaque catégorie. 5 semaines de préparation avec l'ensemble des séances décrites et expliquées. Vous n'avez qu'à suivre le lien ci-dessous !

## [Les guides de préparation physique](#)

A la suite de cette période estivale, revenez vers moi et ou demandez à vos joueurs de me faire part de leur bilan sur ces 4 semaines d'oxygénation. Je suis toujours à l'écoute et à la recherche de retour de chacun sur mon travail. La remise en question amène à l'excellence.

Merci à vous et à très bientôt sur [entrainementdefoot.fr](http://entrainementdefoot.fr).