

## **Préparation début de saison U16/17 2018-19**

Encore trois semaines avant de commencer collectivement une nouvelle saison dont la date de la reprise est fixée **au lundi 13 août 2018**. Nous ne doutons pas qu'après avoir coupé peut-être complètement pour certains vos activités sportives jusqu'à mi-juillet, il est temps de vous sensibiliser sur la nécessité de reprendre le footing et la sollicitation de groupes musculaires. Et Pourquoi ?... à double titre :

- Maintenir ou retrouver un rythme d'endurance minimal qui vous permettra également de stabiliser ou retrouver un poids de forme (fiestas quand tu nous tiens !),
- Surtout, reprendre le 13 août avec des bases athlétiques propices à une intensification du développement individuel et collectif et non pas à une simple remise en forme. Une bonne condition physique est incontournable pour s'exprimer techniquement et conserver la lucidité nécessaire à la compréhension tactique.

Vous devez donc vous astreindre à 3 séances par semaine dont l'intensité sera grandissante. A plusieurs si vous le pouvez, réalisées avec de bonnes baskets, en sous-bois pour la majeure partie, il sera très important de ne pas oublier l'hydratation (régulière) et les assouplissements (sans à-coups !).

Nous joignons un programme qui vous permettra de répondre à nos attentes et de graduer vos efforts lors des séances.

Cette saison l'effectif devrait se situer autour de 32 joueurs. Vous comprenez bien que nous n'avons pas de marge pour engager deux équipes. Nous comptons donc sur la motivation de tous !

Une nouvelle formule de championnat sous la forme d'une première phase de septembre à décembre nous est proposée, avec des barrages pour chacun des niveaux d'engagement. Pour faire simple, les objectifs sont :

- Equipe 1 : brassage qualification Ligue – maintien « excellence »
- Equipe 2 : brassage maintien « honneur »

**Un juste équilibre entre implication, respect, partage, ambition et plaisir doivent nous permettre de nous épanouir et de réussir une belle saison.**

Nous aurons donc à partir du 13 août, 3 semaines (9 séances et 4 matchs amicaux) pour nous préparer et être prêts dès le 08 septembre pour la compétition.

Nous mesurons bien que tout le monde ne reprendra pas à la même échéance et qu'au cours de la saison, certaines contraintes scolaires ou d'apprentissage professionnel (cela doit rester votre priorité !) ne vous permettront pas toujours de vous investir à hauteur de ce que vous souhaitez et de nos attentes. Toutefois, en début de saison nous nous engageons tous, raison pour laquelle le dialogue doit être permanent. N'hésitez pas à nous communiquer le plus tôt possible vos indisponibilités ponctuelles ou régulières (pour la séance du mercredi, cause internat, nous pouvons nous rapprocher d'autres clubs et vous soutenir – 1 seule séance n'étant pas suffisante pour progresser).

Pour notre catégorie, l'ambition d'évoluer avec les meilleurs clubs du département et de pouvoir se frotter à ceux du niveau ligue est bien réelle. Donc, l'état d'esprit du groupe sera primordial et nous mesurons l'ampleur de la tâche qui nous attend.

« Il ne suffira pas de se la raconter mais de se donner les moyens... ».

Une réunion de rentrée sera organisée au profit des parents.

**Gainage (séances conseillées tous les 2 jours) 10 séances**

S1 : 3x10 abdos. 3x30 s gainage ventral. Puis 3x8 pompes.

S2 : 3x10 abdos. 3x30 s gainage ventral et 3x30 s latéral G et D (côtés alternés). Puis 3x8 pompes.

S3 : 3x10 abdos. 3x30 s gainage ventral et 3x30 s latéral G et D (côtés alternés). Puis 3x8 pompes.

S4 : 3x15 abdos. 3x30 s gainage ventral et 3x30 s étoile. Puis 3x10 pompes.

S5 : 3x15 abdos. 3x30 s gainage ventral et 3x30 s araignée. Puis 3x10 pompes.

S6 : 3x15 abdos. 3x30 s gainage superman et 3x30 dorsal. Puis 3x10 pompes.

S7 : 3x20 abdos. 3x30 s gainage superman et 3x30 dos (alterner 2 jambes). Puis 3x12 pompes.

S8 : 3x20 abdos. 3x30 s gainage cuillère et 3x30 dos (alterner 2 jambes). Puis 3x12 pompes.

S9 : 3x20 abdos. 3x30 s gainage cuillère et 3x30 dorsal. Puis 3x12 pompes.

S10 : 3x15 abdos. 3x30 s gainage ventral et 3x30 s latéral G et D (côtés alternés). Puis 3x10 pompes.

Ecouter son corps... mais pas trop ! Ne jamais dépasser la tension. Difficile ne veut pas dire douleur !

**Programme début de saison prévisionnel**

MOIS	JUILLET				AOÛT						
SEMAINES	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
PHASE	VACANCES				AVANT SAISON			PREPARATION			
CYCLE					PREPARATION INDIVIDUELLE (1 séance en groupe si possible)			CONSERVATION-PROGRESSION		DESEQUILIBRER-FINIR	
THEME								BLOC EQUIPE			
TECHNIQUE					Foot city	Tennis ballon	Toro/Jonglage	Contrôle - passe / tir - jeu de volée			
TACTIQUE					Révisions ludiques Organisation systèmes (Tableau blanc)			Animation défensive	Animation offensive	Appui / Soutien	
								Occupation du terrain			
ATHLETIQUE	allure modérée 100<FCM<120 = 60%FCM	allure soutenue 130<FCM<150 = 70%FCM	avec fractionné 150<FCM<170 = 80%FCM	Après chaque séance Gainage Abdos Pompes (tous les 2 jours) Exemples de séries groupes musculaires fournis			Préparation Athlétique				
	Zone de travail : prendre son poul FCM = 220 - âge Parcours hors route ou 1h30 Vélo ou 45' Natation Précautions : Hydratation et bonnes chaussures 3e semaine insérer 10' de 30/30 (S2 S3) 2x10' (S3)			footing 30'	footing 30'	S1 footing 30'	Endurance capacité				
				footing 45'	footing 45'	S2 footing 45'	Renforcement musculaire		Vitesse		
				footing 2x30'	footing 2x30'	S3 footing 2x30'	Tests groupes d'effort	Motricité - Vivacité			
MOIS	SEPTEMBRE				OCTOBRE						
SEMAINES	36	37	38	39	40	41	42	43	44		
CYCLE	RECUPERATION DU BALLON (S'OPPOSER)				CONSERVATION / PROGRESSION						
THEME	Animation défensive		Bloc Equipe		Appui / Soutien		Animation offensive				
TECHNIQUE	Marquage Harceler Cadrer		Contrôle / passe		Mouvement Positionnement "voir avant"						
ATHLETIQUE	Endurance capacité	Puissance	Vitesse	Régénération	Endurance capacité	Puissance	Vitesse	Régénération	Vitesse		

Encadrement : BOURDIL Didier et BALCON Thierry



### GAINAGE CUILLERE

Mains sur la poitrine.

Genoux semi fléchis

En appui sur les fesses



### GAINAGE LATERAL

Effectuer les deux côtés.

Alignement complet du corps



### GAINAGE VENTRAL

Mains à plat au sol.

Coude à 90°

Alignement complet du corps.



### GAINAGE ETOILE

Mains en avant des épaules.

Mains et Pieds écartés. Dos droit.



### GAINAGE DOS

Alignement épaule-bassin-genou

Une jambe relevée à 90°

Alterner les deux jambes



### GAINAGE SUPERMAN

Sur le ventre relever les épaules et genoux.



### GAINAGE ARAIGNEE

2 appuis au sol.

Dos droit

Alterner les appuis.



### GAINAGE DORSAL

Alignement complet du corps

Les coudes sous les épaules

Sur les talons