



PROGRAMME INDIVIDUEL DE REPRISE U17 EBS

Saches que ce programme n'est pas imposé mais fortement conseillé, et qu'avant son démarrage et pendant tu peux bien évidemment de ton côté te maintenir en forme sportive (natation, vélo...). Il a pour but de te remettre dans un rythme sportif progressivement pour préparer au mieux la reprise, la saison et pouvoir enchaîner rapidement sur du travail de terrain et des matchs amicaux. Charge à toi de voir ce que tu veux réellement ! (Tu peux très bien voir avec d'autres pour le réaliser en groupe)

Le programme débute le 17 Juillet pour aller vers une reprise des entraînements le 14 Août.

- Il sera hebdomadaire découpé en 3 séances. A toi de gérer tes temps de travail et de repos (minimum 36h, soit 1 journée et demi entre chaque séance, exemple séance lundi soir puis mercredi matin au plus tôt). L'intensité des séances doit évoluer dans le temps.
- Le programme n'est pas axé seulement sur le physique, car le football ce n'est pas que ça !! Il y a le mental (travail physique mais aussi de motivation à réaliser le programme par exemple !), la technique avec ballon (chaque séance en comportera pour ne pas perdre les sensations et aussi pour un peu de plaisir !), et la tactique (là c'est plutôt collectif, donc pour y pallier je vous proposerai des vidéos courtes sur notre page facebook que vous pourrez regarder quand bon vous semble)
- Chaque séance sera découpée en 3 thèmes :
 - Athlétique : améliorer l'endurance-puissance
 - Renforcement musculaire : améliorer les capacités physiques générales (force brute, endurance, vitesse), techniques (être équilibré pour bien réaliser frappes, passes, dribbles...) et renforcer le corps (prévention des blessures)
 - Technique-détente : améliorer la maîtrise du ballon (justesse d'exécution, dosage, repérage dans l'espace, équilibre...) – moment ludique et détendu
- Sur certaines séances tu auras 2 choix sur le thème athlétique. Pourquoi ? Je suis conscient que chacun est différent, certains seront plus à l'aise sur un des 2 ateliers. De ce fait, tu devras réaliser 2 séances sur ton atelier où tu es le plus à l'aise et une sur l'autre
- Une documentation est présente pour t'expliquer chaque atelier possible et le vocabulaire technique utilisé
- Ce sont des séances assez courtes en temps pour pouvoir les suivre même en vacances ou si tu travailles l'été
- Avec ce programme, je te mets à disposition un petit carnet de bord que tu pourras remplir avec ce que tu as réalisé. Soyez honnêtes, le programme est seulement conseillé et de toute façon on verra facilement ceux qui l'auront réalisé ou non.

Courage !

Voici mes coordonnées pour la saison, et en cas de question ou autre n'hésite pas !

CHATELET JEREMY - 06 43 04 09 83





Semaine 1 : 17 au 23 Juillet (Mise en bouche)

1. Echauffement russe et gammes – 8 minutes
2. Athlétique – 20/30 minutes
 - a. Footing lent
3. Renforcement musculaire :
 - a. Haut du corps : 1 exercice, 2 séries de 10
 - b. Tronc : 3 exercices, 2 séries de 30 secondes sur chacun
 - c. Bas du corps : 1 exercice, 2 séries de 1 minute
4. Technique – 5 minutes
 - a. Jonglage (varier les surfaces)
5. Etirements

Semaine 2 : 24 au 30 Juillet (Entrée)

1. Echauffement russe et gammes – 8 minutes
2. Athlétique – 15/20 minutes (on augmente un peu le régime par rapport à la semaine 1)
 - a. Footing +

Ou

 - a. Fartleck : 2 minutes course lente (récupération) et 2 minutes course rapide [60% de ta capacité d'accélération](possibilité en série de 3 minutes)
3. Renforcement musculaire :
 - a. Haut du corps : 2 exercices, 2 séries de 10
 - b. Tronc : 5 exercices, 2 séries de 35 secondes sur chacun
 - c. Bas du corps : 2 exercices, 2 séries de 1 minute
4. Technique – 8 minutes
 - a. Jonglage sur place et en mouvement
5. Etirements





Semaine 3 : 31 Juillet au 6 Août (Plat de résistance)

6. Echauffement russe et gammes – 8 minutes
7. Athlétique – 12/18 minutes
 - a. Footing ++

Ou

- b. Fartleck : 2 minutes course lente (récupération) et 2 minutes course rapide [80% de ta capacité d'accélération] (possibilité en série de 3 minutes)
8. Renforcement musculaire :
 - a. Haut du corps : 2 exercices, 2 séries de 15
 - b. Tronc : 5 exercices, 2 séries de 45 secondes sur chacun
 - c. Bas du corps : 2 exercices, 3 séries de 1 minute
9. Technique – 10 minutes
 - a. Course ballon au pied (possibilité de mettre un slalom) – 4 minutes
 - b. Ball mastery (<https://www.youtube.com/watch?v=RwsUBXrq9UQ>) : plusieurs exercices – 6 minutes (quand l'exercice est maîtrisé monter en vitesse)
10. Etirements

Semaine 4 : 7 au 13 Août (Dessert)

1. Echauffement russe et gammes – 8 minutes
2. Athlétique – 10/12 minutes
 - a. 2 séries de 30/30 (30 secondes intensité maximale / 30 secondes récupération très lente)
3. Renforcement musculaire :
 - a. Haut du corps : 2 exercices, 2 séries de 20
 - b. Tronc : 5 exercices, 3 séries de 45 secondes sur chacun
 - c. Bas du corps : 2 exercices, 5 séries de 45 secondes soutenues
4. Technique – 8 minutes
 - a. Ballons toujours en mouvement, alterner jonglages – passes – frappes - conduite
5. Etirements





DOCUMENTATION

Echauffement Russe

L'échauffement Russe consiste à réaliser des contractions musculaires lentes afin de faire venir le sang dans le muscle (le muscle va agir comme une pompe). C'est le sang qui va chauffer le muscle. Une fois que la pompe est activée et qu'on mobilise nos muscles, le sang continue de circuler et le muscle reste chaud. Un muscle chaud est plus efficace et le risque de blessure est diminué.

A noter que cet échauffement Russe permet également un renforcement musculaire léger de l'ensemble des muscles sollicités.

Pour le football, nous réaliserons les exercices suivants :

- 10 à 15 flexions, (écartement des pieds largeur des épaules) (quadriceps)
- 10 à 15 montées sur pointe (mollets)
- 10 à 15 flexions jambes écartées (écartement des pieds de 2 fois la largeur des épaules) ou resserrements de jambes contre résistance (adducteurs)
- 10 à 15 flexions de genoux contre résistance adaptée (ischio-jambiers)

→ Voir la vidéo : <https://youtu.be/Gklr6V182X4>

Gammes

Les gammes vont permettre de poursuivre l'échauffement musculaire et de commencer l'échauffement cardio-vasculaire. Elles ont aussi pour intérêt un travail de coordination et parfois de renforcement musculaire.

Les gammes seront réalisées sur une distance de 15 à 20 mètres, en aller-retour. A l'aller on effectuera le travail de gamme et au retour on marchera pour récupérer.

Voici les gammes à placer dans l'échauffement, peu importe l'ordre :

- Montées de genoux (ou skipping (et ses variantes) pour ceux qui connaissent)
- Talons-fesses
- Pas croisés
- Pas chassés
- Pas de l'oie
- Pas de sioux
- Course arrière
- Foulées bondissantes (plutôt en fin d'échauffement)
- Eventuellement d'autres exercices que vous connaissez et maîtrisez...

→ Voici un lien vers une vidéo illustrant quelques-unes des gammes citées ci-dessus :

<https://www.youtube.com/watch?v=EX2HY-FvH5Y>

Nom des gammes dans l'ordre de leur présentation dans la vidéo ci-dessus :

1. déroulé du pied / 2. Pas de l'oie / 3. Talon-fesses / 4. Talon-fesse en course arrière / 5. Pas de sioux (on peut amplifier les pas de sioux en utilisant plus les bras) / 6. Pas de l'oie avec amplitude plus grande / 7. Travail du griffé / 8. Une jambe en pas de l'oie, l'autre en montée de genoux / 9. Montées de genoux / 10. Pas chassés en bondissement / 10. Foulées bondissantes.





Étirements passifs

Les étirements sont à réaliser pour gagner en souplesse. Les étirements sont à réaliser à la fin d'une séance (ils ne servent pas à récupérer mais bien à travailler la souplesse) ou à l'écart des efforts. On ne les placera pas avant l'effort.

Tableau récapitulatif des effets des étirements

Étirements passifs

	Court terme*	Long terme*
Améliorer la souplesse	Oui	Oui
Préparer la performance	Non	Oui
Prévenir les blessures	??	Oui
Optimiser la récupération	Non	Oui

* court terme = 1h à 2h

* long terme = semaine, mois, saison, carrière sportive

Les étirements à réaliser

Ischio-jambiers

(derrière la cuisse de la jambe tendue)



Fessiers



Quadriceps



Adducteurs



Mollets

Possibilité de faire les 2 jambes en même temps)

→ Tenir chaque position 15 secondes. 1 à 2 séries.

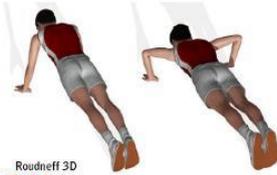




Renforcement musculaire

Voici différents exercices de renforcement musculaire. Une seule règle, vous devez toucher l'ensemble des muscles du corps à chaque séance.

Haut du corps



Pompes

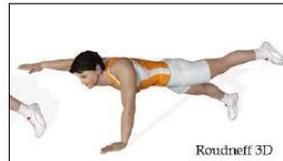
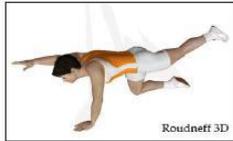
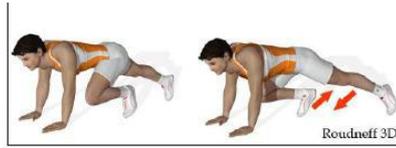
Et les variantes : mains plus ou moins serrées, pieds surélevés, sur les genoux...



Tractions allongées

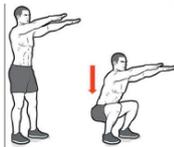
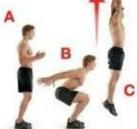
Avec 2 chaises et un manche à balai solide, ou des rambardes de stade de foot...

Tronc



Bas du corps

Quadriceps + fessiers



Quadriceps + fessiers + adducteurs on augmente l'écartement des pieds



Mollets

(possibilités d'ajouter un peu de poids : bouteilles d'eau...)

Ischio-jambiers





Carnet de Bord de

Semaine 1			
Date	Exercice	Réalisation	Remarques
Semaine 2			
Date	Date	Date	Date
Semaine 3			
Date	Exercice	Réalisation	Remarques
Semaine 4			
Date	Exercice	Réalisation	Remarques
Travail personnel autre			

