



Bonjour, la reprise de l'entraînement collectif se fera le mercredi **09 janvier 2019 à 19h30** sur le terrain de **Mirebeau-Sur-Bèze**. L'équipe dirigeante vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année. J'ai effectué un petit programme facultatif pour cette période de trêve utile pour éviter les blessures et une grosse fatigue à la reprise de l'entraînement collectif.

**Si vous vous partez en vacances en janvier ou février merci de prévenir les coachs avec un message pour nous faire part de vos dates d'indisponibilités.**

Décembre			Janvier			Février			
Date	Groupe R3	Groupe D3	Date	Groupe R3	Groupe D3	Date	Groupe R3	Groupe D3	
SAM. 1			MAR. 1	Programme Personnel		VEN. 1	ENT 19-20:30h		
DIM. 2	R3 - Val D'Amour Mt S/Vau (E)	D3 Journée 11	MER. 2				SAM. 2		
LUN. 3			JEU. 3				DIM. 3	Prothoy-Vaux R3 Grand-Est à 15h (D)	
MAR. 4			VEN. 4				LUN. 4		
MER. 5	ENT 19:30-21h		SAM. 5				MAR. 5		
JEU. 6			DIM. 6				MER. 6	ENT 19:30-21h	
VEN. 7	ENT 19-20:30h		LUN. 7		JEU. 7				
SAM. 8			MAR. 8		VEN. 8	ENT 19-20:30h			
DIM. 9		D3 Match Remis	MER. 9	ENT 19:30-21h		SAM. 9		Ahuy D4 à 19h (D)	
LUN. 10			JEU. 10		DIM. 10	St Apollinaire B R2 à 14h30 (D)			
MAR. 11			VEN. 11	ENT 19-20:30h		LUN. 11			
MER. 12			SAM. 12		MAR. 12				
JEU. 13			DIM. 13		MER. 13	ENT 19:30-21h			
VEN. 14	ENT 19-20:30h		LUN. 14		JEU. 14				
SAM. 15			MAR. 15		VEN. 15	ENT 19-20:30h			
DIM. 16			MER. 16	ENT 19:30-21h		SAM. 16			
LUN. 17	Repos		JEU. 17		DIM. 17	R3 - Marsannay Cl (D)			
MAR. 18				VEN. 18	ENT 19-20:30h		LUN. 18		
MER. 19				SAM. 19			MAR. 19		
JEU. 20				DIM. 20	EF Village D2 à 15h (D)		MER. 20	ENT 19:30-21h	
VEN. 21				LUN. 21			JEU. 21		
SAM. 22				MAR. 22			VEN. 22	ENT 19-20:30h	
DIM. 23		MER. 23	ENT 19:30-21h		SAM. 23				
LUN. 24	Programme Personnel		JEU. 24		DIM. 24	R3 - Plombières Asc (E)	D3 Vingeanne FC (E)		
MAR. 25				VEN. 25	Arc-Les-Gray R3 à 19h30 (D)		LUN. 25		
MER. 26				SAM. 26		Remilly-Sur-Tilles D3 à 15h (D)	MAR. 26		
JEU. 27				DIM. 27	Savigny-Chassagne D1 à 15h (D)		MER. 27	ENT 19:30-21h	
VEN. 28				LUN. 28			JEU. 28		
SAM. 29				MAR. 29					
DIM. 30		MER. 30	ENT 19:30-21h						
LUN. 31	Programme Personnel		JEU. 31						



## I - Programme :

### **Semaine 1 :**

#### Lundi 24 décembre :

- Footing : 1 x 30minutes allure libre minimum 3,5km.
- Renforcement Musculaire :
  - 3 x 30 secondes de gainage coude (antérieur, postérieur, oblique).
  - 3 x 10 pompes.

#### Mercredi 26 décembre :

- Footing : 1 x 30 minutes à environ 50-60% soit entre (4 et 6,5 km pour les meilleurs).
- Renforcement Musculaire :
  - 3 x 30 Crunch, Robot, Superman (30 secondes statique)

#### Vendredi 28 décembre :

- Course : 2 x 20 minutes à environ 65% soit 2 x entre (2,5 et 4km pour les meilleurs) entrecoupées de 3' de récupération active (marche) ou passive (arrêt).
- Renforcement Musculaire :
  - 3 x 30 secondes de gainage coude (antérieur, postérieur, oblique).

#### Week-end 29-30 décembre :

- 1 heure d'activité physique libre : vélo (VTT, route), tennis, natation, randonnée...

### **Semaine 2 :**

#### Mercredi 02 janvier :

- Footing : 1 x 30minutes allure libre minimum 3,5km.
- Renforcement Musculaire :
  - 3 x 30 secondes de gainage coude (antérieur, postérieur, oblique).
  - 3 x 10 pompes.

#### Vendredi 04 janvier :

- Footing : 1 x 45 minutes à environ 65% soit entre (6 et 9,5 km pour les meilleurs).
- Renforcement Musculaire :
  - 3 x 30 Crunch, Robot, Superman (30 secondes statique)

- 3 x 30 secondes chaise 90°
- Souplesse : étirements 30 secondes par position, des quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs, fessiers, chaine antérieure, chaine postérieure.

- 3 x 30 secondes relevés de bassin statique

- Souplesse : étirements 30 secondes par position, des quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs, fessiers, chaine antérieure, chaine postérieure.

- 3 x 10 pompes.
- 3 x 30 secondes chaise 90°
- Souplesse : étirements 30 secondes par position, des quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs, fessiers, chaine antérieure, chaine postérieure.

- 3 x 30 Air-Squat
- Souplesse : étirements 30 secondes par position, des quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs, fessiers, chaine antérieure, chaine postérieure.

- 3 x 30 secondes relevés de bassin statique

- Souplesse : étirements 30 secondes par position, des quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs, fessiers, chaine antérieure, chaine postérieure.

### II – Explications :

**Footing/Course :** Footing à allure libre = en aisance respiratoire (qui permet de discuter facilement en courant), **veiller à conserver une allure et ne pas vous arrêter !** Lorsque des distances sont prescrites la valeur minimale correspond à une VMA d'environ 12-13km/h.

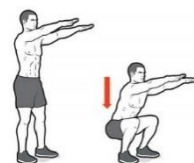
**Le gainage :** Le gainage permet le renforcement des muscles abdominaux profonds (psoas, iliaque, carré des lombes, abdos transverse et obliques) et de la chaîne musculaire dorsale. 4 positions sont à réaliser, antérieur (face vers le sol), postérieur (dos vers le sol), oblique (droite comme la photo ci-dessous et gauche). Consigne : veiller à avoir le dos bien plat comme sur les photos ci-dessous).



**La chaise :** Position chaise contre un mur jambe à 90°, dos bien à plat contre le mur. (Voir photo à droite).



**Air-Squat :** Placez vos pieds de la largeur des épaules, effectuez une flexion de jambe, stopper la descente lorsque vos jambes sont pliées à 90° en poussant les fesses vers l'arrière, revenir à la position de départ. Inspirez lors de la phase de descente et expirez lors de la montée. Permet le renforcement des quadriceps et fessiers.



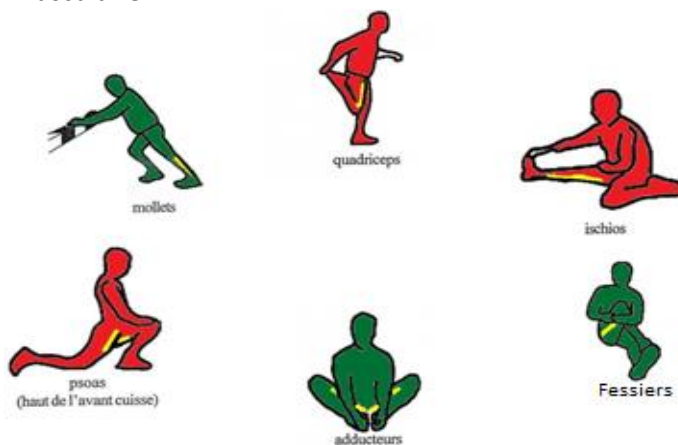
**Squat-Jump :** Effectuer un squat suivi d'un saut vertical : inspirez en poussant le bassin vers l'arrière et en fléchissant vos cuisses, jusqu'à ce qu'elles soient parallèles au sol. Ensuite, pour le saut vertical, expirez en bondissant afin d'aller le plus haut possible. Attention à la réception, veillez à bien atterrir sur l'avant des pieds en amortissant au maximum le choc. Permet le renforcement des quadriceps et fessiers, des mollets, des ischio-jambiers et des abdominaux.



**Relevés de bassin :** Allongez-vous dos au sol, les bras le long du corps. Pliez vos jambes de manière à ramener vos pieds. Pieds à plat, écartés dans la largeur des épaules et votre dos ainsi que votre tête sont bien plaqués au sol. Poussez votre bassin vers le haut. Le but est de remonter vos fesses au maximum en les contractant pour que votre axe genoux – bassin – épaules forme une ligne. Maintenez la position. Variante : éloignez vos pieds de vos fesses.



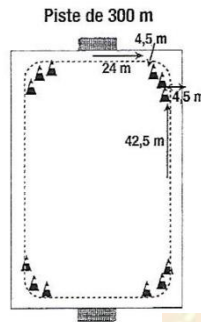
**Etirement :** A réaliser en fin de séance, chaque position ci-dessous doit être maintenue **30 à 45 secondes** sans à-coup et en deçà de la douleur musculaire.



### III – Distances utiles :

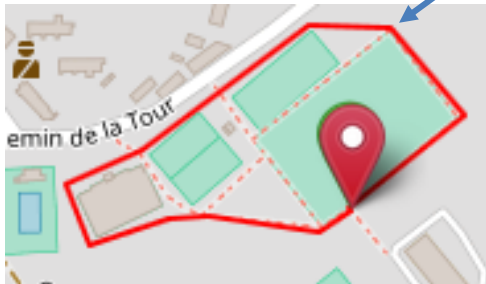
#### Terrain/Piste :

- 1 tour de terrain  $\approx$  300 à l'intérieur
- 1 tour de piste d'athlétisme = 400m



#### Mirebeau-Sur-Bèze :

- Tour terrain annexe + gymnase  $\approx$  600m
- Tour de Mirebeau  $\approx$  5 km



#### Pontailier-Sur-Saône :

- Tour complexe Pontailier  $\approx$  700m
- Tour Gendarmerie-Stade-Gendarmerie  $\approx$  1900m



#### Dijon :

- Parc de la Colombière 1 tour  $\approx$  2,2 km
- Lac Kir 1 tour  $\approx$  3,5 km

Site utile pour le calcul de distance : <https://www.calculitineraires.fr/#map>

*« J'ai détesté chaque minute de mes entraînements, mais je me suis toujours répété de ne jamais abandonner. Souffre maintenant et vis le reste de ta vie en champion. »*

*Mohamed Ali (Boxeur multiple champion du monde)*