



Bonjour, la reprise de l'entraînement collectif se fera le **Lundi 06 août 2018 à 19h** sur le terrain de **Pontailleur-Sur-Saône**. L'équipe dirigeante pour la saison 2018-2019 sera composée de Nicolas BEUGNOT et Rémy DAUTY. Pour les joueurs, afin d'arriver avec une bonne condition physique, j'ai effectué un petit programme de remise en forme. Il est nécessaire de le suivre pour éviter les blessures et une grosse fatigue à la reprise de l'entraînement collectif d'autant plus que les matchs officiels arriveront rapidement (voir ci-dessous le calendrier de reprise et le programme de préparation individuelle).

Concernant le calendrier, 3 séances par semaine sont prévues durant la préparation, 1 stage avec match amical, 1 match amical (14 ou 16 août) puis les tours de Coupe. A l'issue du mois d'août, le fonctionnement reprendra normalement avec 2 entraînements les mercredis et vendredis.

Merci de ramener ou d'envoyer vos documents licence au plus vite afin d'éviter tout problème administratif de qualification aux rencontres officielles et de mutation.

Si vous n'êtes pas disponible le 06 août ou partez en vacances en août, merci de me faire part de vos dates d'indisponibilités.

Juillet		Août		Septembre	
DIM.	1	MER.	1	SAM.	1
LUN.	2	JEU.	2	DIM.	2
MAR.	3	VEN.	3	LUN.	3
MER.	4	SAM.	4	MAR.	4
JEU.	5	DIM.	5	MER.	5
VEND.	6	LUN.	6	JEU.	6
SAM.	7	MAR.	7	VEN.	7
DIM.	8	MER.	8	SAM.	8
LUN.	9	JEU.	9	DIM.	9
MAR.	10	VEN.	10	LUN.	10
MER.	11	SAM.	11	MAR.	11
JEU.	12	DIM.	12	MER.	12
VEN.	13	LUN.	13	JEU.	13
SAM.	14	MAR.	14	VEN.	14
DIM.	15	MER.	15	SAM.	15
LUN.	16	JEU.	16	DIM.	16
MAR.	17	VEN.	17	LUN.	17
MER.	18	SAM.	18	MAR.	18
JEU.	19	DIM.	19	MER.	19
VEN.	20	LUN.	20	JEU.	20
SAM.	21	MAR.	21	VEN.	21
DIM.	22	MER.	22	SAM.	22
LUN.	23	JEU.	23	DIM.	23
MAR.	24	VEN.	24	LUN.	24
MER.	25	SAM.	25	MAR.	25
JEU.	26	DIM.	26	MER.	26
VEN.	27	LUN.	27	JEU.	27
SAM.	28	MAR.	28	VEN.	28
DIM.	29	MER.	29	SAM.	29
LUN.	30	JEU.	30	DIM.	30
MAR.	31	VEN.	31		



I – Programme :

Semaine 1 :

Lundi 16 juillet :

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

Mercredi 18 juillet :

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

Vendredi 20 juillet :

- 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 21-22 juillet :

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

Semaine 2 :

Lundi 23 juillet :

- Footing : 1 x 40 minutes à environ 55-65% soit entre (4,5 et 8 km pour les meilleurs).
- Renforcement Musculaire :
 - 3 x 30 Crunch, Robot, Superman (30 secondes statique)

Mercredi 25 juillet :

- Course : 3 x 10 minutes à environ 75% soit 3 x entre (2,25 et 3,5km pour les meilleurs) entrecoupées de 3' de récupération.
- Renforcement Musculaire :
 - 3 x 30 secondes de gainage coude (antérieur, postérieur, oblique).

Vendredi 27 juillet :

- 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)

Week-end 28-29 juillet :

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

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

- 3 x 30 secondes relevés de bassin statique
- Souplesse : étirements 30 secondes par position, des quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs, fessiers, chaîne antérieure, chaîne postérieure.

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

- 3 x 30 secondes relevés de bassin statique
- Souplesse : étirements 30 secondes par position, des quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs, fessiers, chaîne antérieure, chaîne postérieure.

- 3 x 10 pompes.
- 3 x 30 Air-Squat
- Souplesse : étirements 30 secondes par position, des quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs, fessiers, chaîne antérieure, chaîne postérieure.

- 3 x 30 secondes relevés de bassin statique
- Souplesse : étirements 30 secondes par position, des quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs, fessiers, chaîne antérieure, chaîne postérieure.

Semaine 3 :

Lundi 30 juillet :

- Course : 2 x 15 minutes de 2' de course à 90% soit entre (400m et 600m) suivi de 3' de récupération active en footing (minimum 300 à 400m) à répéter 3 fois pour finir 1 bloc. Récupération entre les 2 blocs de 3'
- Renforcement Musculaire :
 - 3 x 40 secondes de gainage coude (antérieur, postérieur, oblique).

- 3 x 15 pompes.
- 3 x 30 Air-Squat

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

Mercredi 01 aout :

- Footing : 1 x 45 minutes à environ 65% soit entre (6 et 9,5 km pour les meilleurs).
- Renforcement Musculaire :
 - 3 x 40 Crunch, Robot, Superman (40 secondes statique)

- 3 x 40 secondes relevés de bassin statique

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

Vendredi 03 aout :

- Course : 2 x 16 minutes de 2' de course à 95% soit entre (425m et 625m) suivi de 2' de récupération libre, passive (arrêt) ou active en footing libre à répéter 4 fois pour finir 1 bloc. Récupération entre les 2 blocs de 3'
- Renforcement Musculaire :
 - 3 x 40 secondes de gainage coude (antérieur, postérieur, oblique).

- 3 x 15 pompes.
- 3 x 30 Squat-Jump

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

Week-end 04-05 aout :

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

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.

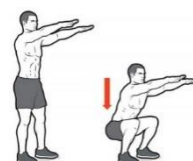
Le gainage : Le gainage permet le renforcement des muscles abdominaux profonds (psoas, iliaque, carré des lombes, abdos transverse et obliques) et de la chaîne musculaire dorsale. 4 positions sont à réaliser, antérieur (face vers le sol), postérieur (dos vers le sol), oblique (droite comme la photo ci-dessous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



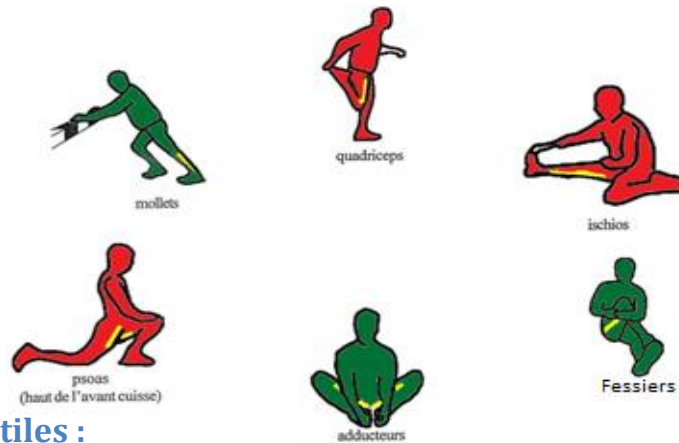
Squat-Jump : Effectuer un squat suivi d'un saut vertical : inspirez en poussant le bassin vers l'arrière et en fléchissant vos cuisses, jusqu'à ce qu'elles soient parallèles au sol. Ensuite, pour le saut vertical, expirez en bondissant afin d'aller le plus haut possible. Attention à la réception, veillez 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 ≈ 300 à l'intérieur
- 1 tour de piste d'athlétisme = 400m

Mirebeau-Sur-Bèze :

- Tour terrain annexe + gymnase ≈ 600m
- Tour de Mirebeau ≈ 5 km

Pontailier-Sur-Saône :

- Tour complexe Pontailier ≈ 700m
- Tour Gendarmerie-Stade-Gendarmerie ≈ 1900m

Dijon :

- Parc de la Colombière 1 tour ≈ 2,2 km
- Lac Kir 1 tour ≈ 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)