

PROGRAMME DE PRÉPARATION INDIVIDUELLE

SAISON 2020/2021



CATEGORIE U12 U13

CATEGORIE U12 F à U15 F

Après une longue période de confinement ayant entraîné un arrêt brutal de la pratique du football de compétition, le temps est venu de se retrouver. Ces retrouvailles se feront dans le respect de règles bien définies, pour une pratique en sécurité et pour la santé de tous.

Depuis la mi-mars, la pratique s'est interrompue subitement. Aujourd'hui, l'heure a sonné de chausser les crampons. Mais avant de nous retrouver, il est important de prendre en compte quelques paramètres. Pendant cette période de confinement :

- j'ai changé sur le plan physique et morphologique
- j'ai évolué sur le plan social, mental, intellectuel et psychologique,

Il est donc très important de reprendre le football progressivement, d'une part pour réveiller le corps à une activité physique avec de hautes intensités et d'autre part, pour retrouver les sensations du ballon.

Avant la reprise de l'entraînement fixée au 17 août 2020, je propose de suivre le programme présenté ci-dessous. Ce programme est à suivre entre le 29 juillet et le 14 août (3 semaines).

Entre chaque séance, 36 heures minimum de repos sont nécessaires. Ne pas oublier de s'étirer et de boire de l'eau.

La préparation individuelle a pour but de pouvoir aborder plus vite les aspects techniques et tactiques à travers les entraînements et les matchs du début de saison.

Julien LETHEUIL
Responsable technique

PLAISIR - ENGAGEMENT - PARTAGE - EDUCATION

PROGRAMME D'ENTRETIEN

1-Objectifs : S'aider de ce programme afin de garder un rythme minimal d'entraînement qui vous permettra d'encaisser les efforts de début de saison et de prévenir au mieux les risques de blessure.

2 -Recommandations : Les allures de course : **Course en aisance respiration**, je peux parler en même temps que je cours. **Course avec des changements de rythme**, accélération (Une accélération n'est pas un sprint ! On augmente juste l'allure) sur quelques mètres avant de retrouver son rythme normal.

3 -3 positions de gainage, celles-ci sont maintenues pendant un temps déterminé



Ventral



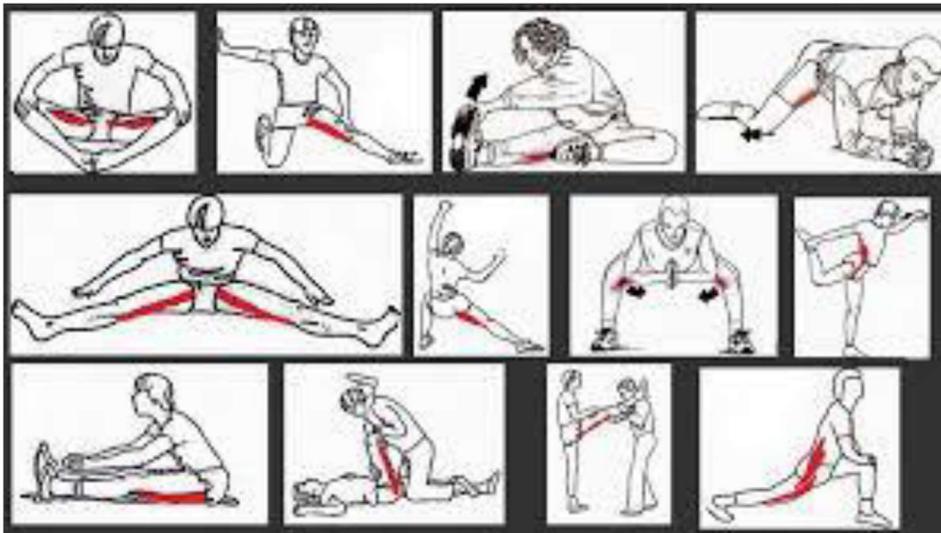
Dorsal



Côté (Faire pareil de l'autre côté)

4 -Les pompes s'effectuent en deux temps. Prenez une seconde pour une descente contrôlée puis explosez sur la remontée.

5 -La souplesse se travaille sous forme d'étirements passifs. Ils s'effectuent à la fin de la séance, au calme. Ne dépassez jamais le seuil de la douleur. N'oubliez pas qu'un footballeur souple est un footballeur qui se blesse moins.



Il est important d'avoir une respiration calme et régulière lors de ces différents exercices.

PRÉPARATION INVISIBLE

Etirements

Après chaque séance d'entraînement, finir par les étirements reprenant les 6 positions

(Fessiers, Adducteurs, Psoas, Ischio, Quadriceps, Mollets).

2 x 45 sec pour chaque étirement.

HYDRATATION

Penser également à s'hydrater
AVANT, PENDANT et APRES
Boire 1,5L d'eau par jour

PROGRAMME U12 - U13 / U12 F à U15 F

Semaine du 27 juillet au 2 août 2020

Date	Mise en train	Course	Renforcement	TECHNIQUE
Mercredi 29 juillet 2020	<p>5 min de mise en train : Footing avec assouplissement divers (Rond de bras, ouvertures et fermetures de hanches, rotations diverses du buste, etc....).</p> <p>Effectuer les gestes avec amplitude</p>	<p>2 x 12 min de course continue : Allure modérée en aisance - 1min30 de récupération entre les 2 série sous forme d'étirements.</p> <p>Aisance respiration : Je peux parler en même temps que je cours.</p>	<p>Étirements 3 min</p> <ol style="list-style-type: none"> 6 x Gainage ventral et dorsal : alterner 30 sec de travail ventral et 10 sec de travail dorsal 6 x Gainage costal droit et gauche : alterner 30 sec de travail côté droit et 10 sec de travail côté gauche 2 x 12 sec Abdominaux 2 x 12 sec Pompes 	<p>9 minutes de jonglerie simple :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 min pied G - 3 min pied D - 3 min Tête
Vendredi 31 juillet 2020	<p>6 min d'échauffement généralisé avec travail d'appuis (Ex : Appuis croisés de part et d'autre d'une ligne, déplacements chassée contrariés, déplacement en slalom -varier les déplacements en avant, arrière et latéral)</p> <p>3 min Étirements</p>	<p>1 x 12 min de course continue : Allure modérée en aisance respiratoire</p> <p>1 x 12 min de course avec des changements de rythme : Accélération (Une accélération n'est pas un sprint ! On augmente juste l'allure pendant 10 sec) sur quelques mètres toute les 3min environ</p>	<p>Étirements 3 min</p> <ol style="list-style-type: none"> 6 x Gainage ventral et dorsal : alterner 30 sec de travail ventral et 10 sec de travail dorsal 6 x Gainage costal droit et gauche : alterner 30 sec de travail côté droit et 10 sec de travail côté gauche 2 x 12 sec Abdominaux 2 x 12 sec Pompes 	

PROGRAMME U12 - U13 / U12 F à U15 F

Semaine du 3 août au 9 août 2020

Date	Mise en train	Course	Renforcement	Technique
Lundi 03 août 2020	<p>6 min d'échauffement généralisé avec travail d'appuis (Ex : Appuis croisés de part et d'autre d'une ligne, déplacements chassée contrariés, déplacement en slalom -varier les déplacements en avant, arrière et latéral)</p> <p>3 min Étirements</p>	<p>1 x 12 min de course continue : Allure modérée en aisance respiratoire</p> <p>1 x 12 min de course avec des changements de rythme : Accélération (Une accélération n'est pas un sprint ! On augmente juste l'allure pendant 10 sec) sur quelques mètres toute les 3min environ</p>	<p>Étirements 3 min</p> <ol style="list-style-type: none"> 6 x Gainage ventral et dorsal : alterner 30 sec de travail ventral et 10 sec de travail dorsal 6 x Gainage costal droit et gauche : alterner 30 sec de travail côté droit et 10 sec de travail côté gauche 2 x 12 sec Abdominaux 2 x 12 sec Pompes 	<p>9 minutes de jonglerie simple :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 min pied G - 3 min pied D - 3 min Tête
Mercredi 05 août 2020	<p>10 min d'échauffement type avant match</p> <p>3 min Étirements</p>	<p>4x 3min /1min -3 min de course à bonne allure / 1m30 de récupération à course lente type footing</p> <p>3min Étirements</p> <p>8 min de course modérée</p>	<p>10min de proprioception : Équilibre sur un pied (Voir exercices effectués la 1er semaine –Sur un pied lancer et rattraper une balle contre un mur – Avec 2 personnes, remise volet avec un ballon de foot)</p>	<p>6 minutes de jonglerie complexe :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 minutes Pied D / Genou D - 3 minutes Pied G / Genou G
Vendredi 07 août 2020	<p>4 min de mise en train : Footing avec assouplissement divers (Mouvements effectués lors des 2 colonnes en échauffement d'avant match : Rond de bras, ouvertures et fermetures de hanches, rotations diverses du buste, etc....). Effectuer les gestes avec amplitude.</p>	<p>20 min de course continue :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 min de course à un bon rythme • 6 min de 30/30 (30 sec de course à un bon rythme, 30 sec de course à un rythme lent) • 3 min de course à un bon rythme • 6 min de 15/30 (15 sec de course à un bon rythme, 30 sec de course à un rythme lent) 	<p>Étirements 3 min</p> <ol style="list-style-type: none"> 6 x Gainage ventral et dorsal : alterner 30 sec de travail ventral et 10 sec de travail dorsal 6 x Gainage costal droit et gauche : alterner 30 sec de travail côté droit et 10 sec de travail côté gauche 2 x 12 sec Abdominaux 2 x 12 sec Pompes 	<p>10 Conduites de balle sur 20 mètres en alternant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Allure modérée - Allure rapide

PROGRAMME U12 - U13 / U12 F à U15 F

Semaine du 10 août au 16 août 2020

Date	Mise en train	Course	Renforcement	Technique
Lundi 11 août 2020	<p>8 min d'échauffement généralisé avec travail d'appuis (Ex : Appuis croisés de part et d'autre d'une ligne, déplacements chassée contrariés, déplacement en slalom -varier les déplacements en avant, arrière et latéral)</p> <p>3 min Étirements</p>	<p>1 x 20 min de course continue : Allure modérée en aisance respiratoire</p> <p>1 x 20 min de course avec des changements de rythme : Accélération (Une accélération n'est pas un sprint ! On augmente juste l'allure pendant 10 sec) sur quelques mètres toutes les 3min environ</p>	<p>Étirements 6 min</p> <ol style="list-style-type: none"> 6 x Gainage ventral et dorsal : alterner 30 sec de travail ventral et 10 sec de travail dorsal 6 x Gainage costal droit et gauche : alterner 30 sec de travail côté droit et 10 sec de travail côté gauche 2 x 12 sec Abdominaux 2 x 12 sec Pompes 	<p>9 minutes de jonglerie simple :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 min pied G - 3 min pied D - 3 min Tête
Mercredi 13 août 2020	<p>10 min d'échauffement type avant match</p> <p>3 min Étirements</p>	<p>8x 3min /1min -3 min de course à bonne allure / 1m30 de récupération à course lente type footing</p> <p>3min Étirements</p> <p>20 min de course modérée</p>	<p>15 min de proprioception : Équilibre sur un pied (Voir exercices effectués la 1er semaine – Sur un pied lancer et rattraper une balle contre un mur – Avec 2 personnes, remise volet avec un ballon de foot)</p>	<p>6 minutes de jonglerie complexe :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 minutes Pied D / Genou D - 3 minutes Pied G / Genou G
Vendredi 15 août 2020	<p>8 min de mise en train : Footing avec assouplissement divers (Mouvements effectués lors des 2 colonnes en échauffement d'avant match : Rond de bras, ouvertures et fermetures de hanches, rotations diverses du buste, etc....). Effectuer les gestes avec amplitude.</p>	<p>30 min de course continue :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 min de course à un bon rythme • 10 min de 30/30 (30 sec de course à un bon rythme, 30 sec de course à un rythme lent) • 5 min de course à un bon rythme • 10 min de 15/30 (15 sec de course à un bon rythme, 30 sec de course à un rythme lent) 	<p>Étirements 8 min</p> <ol style="list-style-type: none"> 6 x Gainage ventral et dorsal : alterner 30 sec de travail ventral et 10 sec de travail dorsal 6 x Gainage costal droit et gauche : alterner 30 sec de travail côté droit et 10 sec de travail côté gauche 2 x 12 sec Abdominaux 2 x 12 sec Pompes 	<p>20 Conduites de balle sur 20 mètres en alternant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Allure modérée - Allure rapide

REPRISE DE L'ENTRAINEMENT U12 – U13 et U12F à U15F

La reprise de l'entraînement aura lieu le LUNDI 17 AOÛT à 18 h 00 au stade Bioteau.

- Les heures indiquées sur le programme sont les heures de début de séance.

En raison de la crise sanitaire, les vestiaires seront interdits d'accès.

- Vous devez vous présenter sur le terrain avec votre équipement de football, une paire de basket et vos chaussures de foot.
- Vous devez également prévoir une bouteille d'eau ou gourde pour vous hydrater.

Prêt de gourde et de bouteille = interdit.

L'accès aux vestiaires étant interdit, aucune douche de fin de séance ne sera proposée.

NB : Bien vouloir prendre en compte, que le calendrier (jours et horaires) peut évoluer en fonction des enfants présents et du maintien ou non des matchs programmés. Dans tous les cas, vous serez informés.

	Semaine du 17 au 23 août	Semaine du 24 au 30 août	Semaine du 31 août au 7 sept.
LUNDI	18 h / 19 h 30 Entrainement	REPOS	18 h / 19 h 30 Entrainement
MARDI	REPOS	18 h / 19 h 30 Entrainement	REPOS
MERCREDI	16 h / 17 h 30 Entrainement	16 h / 17 h 30 Entrainement	16 h / 17 h 30 Entrainement
JEUDI	REPOS	<i>Horaire à définir (après-midi)</i> Amical à SAUMUR OFC Groupe Elite : Match	REPOS
VENDREDI	18 h / 19 h 30 Entrainement	REPOS	REPOS
SAMEDI	REPOS	<i>Horaire à définir</i> Matchs amicaux U13 US BEAUFORT (Groupe Elite, 2 et 3)	<i>Horaire à définir</i> Matchs amicaux (U13 et U15F)

Tout le matériel pédagogique utilisé est préalablement désinfecté à chaque séance.

En fonction de l'évolution de la crise sanitaire, le club pourra modifier la programmation envisagée.

A VOS AGENDAS

AOUT

17

Reprise de
l'entraînement
collectif

SEPTEMBRE

2

Reprise école

SEPTEMBRE

19

Réunion de
rentrée U13

SEPTEMBRE

26

1ère journée de
championnat

SEPTEMBRE

18

Assemblée
générale du club

OCTOBRE

3

2ème journée
de championnat

OCTOBRE

10

3ème journée
de championnat

OCTOBRE

17

Vacances
scolaires

LA CRISE SANITAIRE et LE FOOT

Cinq principes fondamentaux :

- maintenir la distanciation physique ;
- appliquer les gestes barrières ;
- limiter le brassage des enfants ;
- assurer le nettoyage et la désinfection des locaux et du matériel ;
- former - informer - communiquer.

Règles et recommandations spécifiques

Six fiches regroupent les règles et les recommandations relatives à plusieurs aspects essentiels du fonctionnement d'un club de football amateur. *(Consultable sur le site de la FFF)*



ACCÈS AUX
INSTALLATIONS



ACCUEIL ET
RÈGLES DE BASE



MATÉRIEL ET
ÉQUIPEMENTS
INDIVIDUELS



DÉPLACEMENTS
ET TRANSPORTS



GESTION
DES EFFECTIFS
ET DES FLUX



FONCTIONNEMENT
ADMINISTRATIF

Si un enfant présente un ou plusieurs symptômes évocateurs, il conviendra de prévenir le responsable de la catégorie

En cas de test positif,

- Le club et les parents sont tenus d'informer la municipalité (02.41.33.74.74)
- Les modalités d'identification et de dépistage des cas contacts et les modalités d'éviction sont définies par les autorités sanitaires et la collectivité. La mise en place de quatorzaine, la fermeture des locaux peuvent être envisagées.
- Information aux utilisateurs et aux personnels par la collectivité.
- Nettoyage minutieux et désinfection des locaux et objets potentiellement touchés par la personne malade dans les 48 heures précédant son isolement par la collectivité.

PLAISIR – ENGAGEMENT – PARTAGE – EDUCATION



« La victoire vient de l'union »

LETHEUIL Julien : 06.01.99.04.94

COUSSEAU Benoît – GIRLANDA Thomas – NIVET Olivier – CHIBANI Lenny – CHOLLET Maxime