**Préparation individuelle d’avant-saison U15**

Avant de penser à se préparer pour la nouvelle saison, il est important de couper radicalement avec l’activité football. Donc pas de foot, en tout cas le moins possible, car la récupération physique et surtout mentale est importante avant 10 mois d’entraînements et de compétitions. Pratiquez néanmoins des activités sportives régulièrement ( natation, vélo, tennis, etc…).

Cependant vous pourrez profiter de la Coupe du Monde et de notre équipe de France Féminine, en ayant, pourquoi pas, un regard particulier sur les joueuses évoluant à votre poste préférentiel (placement, nombre de touches de balle, efforts défensifs / offensifs, etc…).

Ensuite afin de bien démarrer la saison et d’être prêt le jour J, il est important de suivre le programme suivant. Il n’est pas nécessaire de rappeler que le joueur le plus affuté et le mieux préparé peut s’exprimer sur un terrain de football en prenant du plaisir.

Pensez à vous hydrater régulièrement tout au long de la journée. Boire avant la sensation de soif!!!
Si vous ne voulez pas courir seul, retrouvez-vous à plusieurs, c’est toujours plus agréable, les difficultés passent mieux, mais il ne faut pas oublier d’être sérieux, notamment sur les étirements et la réhydratation qui doit se faire au moins toutes les 30 minutes, avant, pendant, et après l’effort.
Attention, ce n’est pas un concours !!!

L’objectif est de se rapprocher au maximum de la séance proposée. Si vous n’y parvenez pas, essayez de vous en rapprocher d’avantage sur la séance suivante. L’essentiel est de faire de votre mieux en fonction de vos capacités du moment. Il ne servira à rien d’en faire plus que ce qui est prévu, sous peine de vous fatiguer ou de vous blesser. Ce programme est juste destiné à garder la forme afin de ne pas perdre de temps lors de la reprise.

Durant votre préparation individuelle, il sera nécessaire pour chacun d’écouter son corps et de ne pas chercher à se surpasser ni repousser ses limites. Si vous estimez que ce programme est trop difficile, réduisez les charges de travail, les durées ou remplacez le footing par le vélo. L’important, c’est d’avoir une activité physique régulière afin d’arriver frais et compétitif.

La reprise collective aura lieu **le Lundi 19 Août** au Stade B. Bioteau à Trélazé. (Voir le planning de reprise).

 **STAFF U15**

**Bonnes Vacances à tous !!!**



**VENDREDI 2 AOÛT :**

Footing de 20 minutes, allure modérée (allure à laquelle vous pouvez parler).
5 minutes de marche normale pour récupérer.
Etirements (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)
3 x 15 abdominaux (jambes pliées)

**LUNDI 5 AOÛT :**

12 min de footing à allure modérée
3 min de récupération active (en marchant relativement rapidement)
12 min de footing à allure modérée
Récupération en marche normale
Etirements (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)
Renforcement musculaire :
- 2 x 20 abdos (jambes pliées)
- Gainage : 2 x 20sec sur les avants bras (récup 30 sec)
- Gainage côté : 2 x 20sec (en alternance de chaque côté)

**MERCREDI 7 AOÛT :**

15 min de footing à allure modérée
3 min de récupération active (en marchant relativement rapidement)
15 min de footing à allure modérée
Récupération en marche normale
Etirement (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)
Renforcement musculaire :
- 3 x 20 abdos (jambes pliées)
- Gainage : 3 x 20sec (récup 30 sec)
- Gainage côté : 3 x 20sec (en alternance de chaque côté)

**VENDREDI 9 AOÛT :**

10 min de footing à allure modérée
5 min de footing à allure soutenue (70 à 80% de son potentiel)
5 min de récupération active (en marchant relativement rapidement)
10 min de footing à allure modérée
Récupération en marche normale
Etirement (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)
Renforcement musculaire :
- 3 x 20 abdos (jambes pliées)
- Gainage : 3 x 30sec (récup 30 sec)
- Gainage côté : 3 x 30sec (en alternance de chaque côté)

**LUNDI 12 AOÛT :**

30 min de footing à allure modérée
5 min de récupération active (en marchant relativement rapidement)
Etirements (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)
Renforcement musculaire :
- 3 x 25 abdos (jambes pliées)
- Gainage : 3 x 30sec sur les avants bras (récup 30 sec)
- Gainage côté : 3 x 30sec (en alternance de chaque côté)
- 3 x 10 pompes

**MERCREDI 14 AOÛT :**

15 min de footing à allure modérée
10 min de fractionné (1min allure soutenue, 1min allure modérée)
5 min de récupération active (en marchant relativement rapidement)
Etirement (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)
Renforcement musculaire :
- 3 x 20 abdos (jambes pliées)
- Gainage : 3 x 30sec (récup 30 sec)
- Gainage côté : 3 x 30sec (en alternance de chaque côté)
- 3 x 10 pompes

**VENDREDI 16 AOÛT :**

15 min de footing à allure modérée
5 min de footing à allure soutenue (70 à 80% de son potentiel)
5 min de récupération active (en marchant relativement rapidement)
5 min de footing à allure soutenue
5 min récupération en marche normale
Etirement (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)
Renforcement musculaire :
- 3 x 25 abdos (jambes pliées)
- Gainage : 3 x 30sec (récup 30 sec)
- Gainage côté : 3 x 30sec (en alternance de chaque côté)
- 3 x 15 pompes

Vous trouverez en annexe le calendrier de reprise avec l’ensemble des dates jusqu’à la reprise du championnat. Attention : Le calendrier peut éventuellement subir quelques changements. Veuillez consulter régulièrement le site du club. https://fet49.sportsregions.fr

A noter que pour l’ensemble des séances d’entrainement jusqu’à fin Septembre**, les BASKETS / RUNNING SONT OBLIGATOIRES** en plus de la tenue de footballeur.

***Merci de prévenir en cas d'absence Wilfried BARBOT : 06.17.40.10.72***

**Stage cohésion de groupe U15**

***Samedi 24 et Dimanche 25 Août 2019***

Dans le but de préparer au mieux la saison 2019 / 2020 des U15, les dirigeants et éducateurs Wesley Savidan, Jean-Michel Arcangéli, Christophe Chanteux et Wilfried Barbot organisent un stage de deux jours le Samedi 24 et le dimanche 25 Août. L’objectif est de faire vivre ensemble ce collectif de joueurs où tout le monde ne se connait pas et créer de nouvelles relations, de nouvelles affinités, de leur faire vivre des émotions qu’ils n’auront partagées qu’entre eux et tout cela dans un cadre sportif.

**Déroulement :**

Rendez-vous le Samedi 24 Août à **9h** au Stade Bernard Bioteau à Trélazé, muni :

* D’un **vélo type vtt en bon état de marche**
* D’un pique-nique pour le midi et **d’une bouteille d’eau** dans un sac à dos
* Dans un autre sac (qui sera transporté en voiture) : **Nécessaire de toilette, tenue de rechange, maillot de bain, vieille paire de basket qui ne craint rien et tente** (à prévoir pour 2 ou 3 joueurs, à vous de vous mettre en relation)

Après avoir accueilli les parents et leurs enfants autour d’un café, le groupe prendra la direction de Chalonnes sur Loire en empruntant les **32km de pistes cyclables de « La Loire à vélo ».** Ce trajet est totalement sécurisé puisqu’il n’emprunte que très peu les voies routières.

Arrivée prévue autour de midi au **camping des portes de la Loire / Le Candais** où nous pique-niquerons sur les installations mises à disposition par la mairie.

14h30, nous nous dirigerons, à pied, à la base nautique de Louet Evasion, où l’ensemble du groupe sera pris en charge, équipé et partira pour **12 km de Canoë sur le Louet** (environ 2h30 de descente). Nous rentrerons ensuite au camping où les joueurs retrouveront leur sac et pourront se laver et installer leur tente.

Pour le repas du soir, nous invitons les parents disponibles et volontaires à venir nous retrouver et partager un apéritif suivi d’un repas où nous pourrions avoir salades, tartes, quiches, gâteaux ou ce que vous voulez d’autre. Votre présence n’est pas obligatoire, bien évidemment, mais elle peut contribuer à poursuivre la dynamique extra sportive lancée la saison dernière et faire en sorte que votre enfant se sente bien au sein du groupe et du club.

Après une nuit, que nous espérons **calme…et sans débordements**, nous prendrons un petit-déjeuner et nous reprendrons les bords de Loire pour rejoindre Trélazé sur les coups de **13H**. Heure à laquelle il faudra venir récupérer votre enfant où nous prévenir s’il rentre par ses propres moyens.

Pour l’ensemble du stage, **le coût sera de 25€** par enfant à régler auprès d’un des dirigeants ou éducateurs lors d’une séance d’entraînement avant la date du 24 Août. Il comprend : 5€ de camping, 16€ de canoë et 4€ de petit-dej, couverts, etc…

Nous vous serions reconnaissants de **confirmer ou non** la participation de votre enfant **dès que possible**, soit par mail sur wil-fet@laposte.net ou par sms au 06 17 40 10 72 et nous rendre, dès la reprise en Août, l’autorisation parentale dûment remplie.

**Staff U15**

**Autorisation parentale**

**Objet : Participation au stage de cohésion les 24 et 25 Août 2019**

Je soussigné (nom et prénom) ………………………………………. demeurant au (adresse complète à préciser)……………………………………………………………………………………………………………………………………………….…………................................ agissant en qualité de (père / mère / tuteur) ……………………………………………. autorise mon fils (nom et prénom de l’enfant) …………………………………………………………………………………… à participer au stage de cohésion organisé par le Foyer Espérance Trélazé les 24 et 25 Août 2019 selon les modalités inscrites sur la lettre de présentation annexe et accepte de payer la somme de 25€ nécessaire au bon déroulement de ces deux jours.

A …………………………, le …………………………. Signature :

**Somme réglée :**

* Par chèque 🞏 ( à l’ordre du Foyer Espérance Trélazé )

Banque ……………………………Nom de l’émetteur …………………… Numéro de chèque ………………………….

* En liquide 🞏

**Pour le repas du Samedi soir au Camping à Chalonnes sur Loire, pensez-vous être présents ?**

🞏 Oui : Nombres de personnes : ……. ( Nous verrons en Août pour l’organisation : covoiturage, nourriture, boissons, apéritif, etc)

🞏 Non