

Programme d'entretien

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.

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 positions de **gainage**, celle-ci sont maintenues pendant un temps déterminé



Ventral



Dorsal



Coté (Faire pareil de l'autre coté)

Les **pompes** s'effectuent en deux temps. Prenez une seconde pour une descente contrôlée puis exploitez sur la remontée.

La **proprioception** vise à réduire les risques de blessures articulaires (genoux et chevilles). Ce travail s'effectue une jambe après l'autre. L'exercice de base étant : debout, jambe fléchie, regard détaché du pied, répétitions d'élévations du talon (une dizaine environ). Le niveau supérieur étant de fermer les yeux tout en reproduisant la posture de base. Ces exercices peuvent être répétés plusieurs fois.

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.

Avec Force et Courage

« Nous aimons tous gagner, mais combien aiment s'entraîner ? »

Programme

Date	Mise en train	Course	Renforcement
Lundi 15 juillet	5 min de mise en train : Footing avec assouplissement divers (<i>Mouvements effectués lors des 2 colonnes en échauffement d'avant match : Rond de bras, ouvertures et fermetures de hanches, rotations diverses du buste, etc...</i>). Effectuer les gestes avec amplitude.	2 x 12 min de course continue : Allure modérée en aisance - 1min30 de récupération entre les 2 série sous forme d'étirements. <i>Aisance respiration : Je peux parler en même temps que je cours.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 6 x Gainage ventral : alterner 20 sec de travail et 20 sec de récupération 6 x Gainage dorsal : alterner 20 sec de travail et 20 sec de récupération 3 x Gainage costal droit : alterner 20 sec de travail et 20 sec de récupération 3 x Gainage costal gauche : alterner 20 sec de travail et 20 sec de récupération 2 x 10 sec Abdominaux 2 x 10 sec Pompes
Mercredi 17 juillet	5 min de mise en train : Footing avec assouplissement divers	1 x 20 min de course continue : Allure modérée en aisance respiratoire	10 min de proprioception : Équilibre sur un pied (<i>Yeux ouverts, yeux fermés, saut a cloche pied, saut + rotation 45°, 90</i>)
Vendredi 19 juillet	6 min d'échauffement généralisé avec travail d'appuis (<i>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</i>) 3 min Étirements	1 x 12 min de course continue : Allure modérée en aisance respiratoire 1 x 12 min de course avec des changements de rythme : <i>Accélération (Une accélération n'est pas un sprint ! On augmente juste l'allure pendant 10 sec) sur quelques mètres toute les 3min environ</i>	Étirements 3 min <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
Lundi 22 juillet		1 x 35 min de course avec des changements de rythme : 3 min allure modérée – 15 sec allure soutenue <i>Accélération (Une accélération n'est pas un sprint ! On augmente juste l'allure pendant 15 sec) sur quelques mètres toute les 3min environ</i> <i>Allure soutenue : A cette allure, je ne peux plus parler en même temps que je cours.</i>	Vivacité <ul style="list-style-type: none"> 4 x Simuler passage rapide dans 5 – 6 cerceaux, retour en marchant 4 x Simuler passage rapide dans 5 – 6 lattes façon skipping, retour en marchant Gainage <ol style="list-style-type: none"> 8 x Gainage ventral et dorsal : alterner 30 sec de travail ventral et 10 sec de travail dorsal X 8 8 x Gainage costal droit et gauche : alterner 30 sec de travail côté droit et 10 sec de travail côté gauche 2x 15 sec Abdominaux 2 x 15 sec Pompes
Mercredi 24 juillet	10 min d'échauffement type avant-match 3 min Étirements	4x 3min /1min - 3 min de course à bonne allure / 1m30 de récupération à course lente type footing 3min Étirements 8 min de course modérée	10min de proprioception : Équilibre sur un pied (<i>Voir exercices effectués la 1^{er} semaine – Sur un pied lancer et rattraper une balle contre un mur – Avec 2 personnes, remise volet avec un ballon de foot°</i>)
Vendredi 26 juillet		32min de course continue <ul style="list-style-type: none"> 6 min de course à un bon rythme 6 min de 30/30 (<i>30 sec de course à un bon rythme, 30 sec de course à un rythme lent</i>) 6 min de course à un bon rythme 6 min de 15/30 (<i>15 sec de course à un bon rythme, 30 sec de course à un rythme lent</i>) En alternance pendant 32min	Jonglerie – corde à sauter Gainage <ol style="list-style-type: none"> 8 x Gainage ventral et dorsal : alterner 30 sec de travail ventral et 10 sec de travail dorsal X 8 8 x Gainage costal droit et gauche : alterner 30 sec de travail côté droit et 10 sec de travail côté gauche 2 x 20 sec Abdominaux 2 x 20 sec Pompes

Date	Mise en train	Course	Renforcement
Lundi 29 juillet	6 min de mise en train : Footing avec assouplissement divers (<i>Mouvements effectués lors des 2 colonnes en échauffement d'avant match : Rond de bras, ouvertures et fermetures de hanches, rotations diverses du buste, etc....</i>). Effectuer les gestes avec amplitude.	2 x 20 min de course continue : Allure modérée en aisance respiratoire - 1min30 de récupération entre les 2 série sous forme d'étirements.	Vivacité <ul style="list-style-type: none"> 4 x Simuler passage rapide dans 5 – 6 cerceaux, retour en marchant 4 x Simuler passage rapide dans 5 – 6 lattes façon skipping, retour en marchant Gainage <ol style="list-style-type: none"> 4 x Gainage ventral et dorsal : alterner 1 min de travail ventral et 30 sec de travail dorsal 4 x Gainage costal droit et gauche : alterner 1 min de travail côté droit et 30 sec de travail côté gauche 2 x 30 sec Abdominaux 2 x 30 sec Pompes
Mercredi 31 juillet	5 min de mise en train : Footing pour mettre le corps en activé.	6 x 3min /1min - 3 min de course à bonne allure / 1m30 de récupération à course lente type footing 2min Etirements 1 x 20 min de course avec des changements de rythme 2 min allure modérée – 20 sec allure soutenue <i>Accélération (Une accélération n'est pas un sprint ! On augmente juste l'allure pendant 20 sec) sur quelques mètres toute les 3min environ</i> <i>Allure soutenue : A cette allure, je ne peux plus parler en même temps que je cours.</i>	Vitesse – Vivacité : 10m -10m -10m -10m – Récupérer entre chaque passage 30 sec Etirements activo-dynamique Vitesse – Vivacité : 5m –5m –5m –5m – En course arrière - Récupérer entre chaque passage 30 sec Etirements activo-dynamique Vitesse – Vivacité : 10m -10m -10m -10m – Avec changement de direction dans les 10m (<i>Course contrariée</i>) - Récupérer entre chaque passage 30 sec 10min de proprioception : Equilibre sur un pied (<i>Voir exercices effectués la 1^{er} semaine – Sur un pied lancer et rattraper une balle contre un mur – Avec 2 personnes, remise volet avec un ballon de foot</i>)
Vendredi 02 août et Mardi 06 août	4 min de mise en train : Footing avec assouplissement divers (<i>Mouvements effectués lors des 2 colonnes en échauffement d'avant match : Rond de bras, ouvertures et fermetures de hanches, rotations diverses du buste, etc....</i>). Effectuer les gestes avec amplitude.	36 min de course continue <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) En alternance pendant 32min 	Jonglerie – corde à sauter Gainage <ol style="list-style-type: none"> 8 x Gainage ventral et dorsal : alterner 40 sec de travail ventral et 10 sec de travail dorsal 8 x Gainage costal droit et gauche : alterner 40 sec de travail côté droit et 10 sec de travail côté gauche 2 x 30 sec Abdominaux 2 x 30 sec Pompes

Préparation invisible

Etirements - Après chaque séance d'entraînement, finir par les étirements reprenant les 6 positions clubs (*Fessiers, Adducteurs, Psoas, Ischio, Quadriceps, Mollets*).

2 x 45 sec pour chaque étirement

Hydratation - Penser également à s'hydrater AVANT, PENDANT et APRES l'effort

Boire 1,5L d'eau par jour

Avec Force et Courage

« Nous aimons tous gagner, mais combien aiment s'entraîner ? »

Reprise de l'entraînement

La reprise de l'entraînement aura lieu le **JEUDI 08 AOÛT à 14h sur le terrain** au stade Paul Cosyns (Avenue de l'Armistice, 60200 Compiègne).

Les heures indiquées sur le programme sont les heures de début de séance. Les vestiaires ouvrent 1h avant le début de la séance. Vous devez vous présenter sur le terrain avec votre équipement de football, **une paire de basket et vos crampons**. Vous devez également prévoir une **bouteille d'eau** pour vous hydrater et un nécessaire de toilette pour la douche de fin de séance.

REPRISE LE JEUDI 08 AOÛT à 14h au Stade Paul Cosyns

Semaine 1 – Reprise Du 05 au 10 août					
Jeudi	08/08	14h à 16h au Stade Paul Cosyns			
Vendredi	09/08	14h à 16h au Stade Paul Cosyns			
Semaine 2 Du 12 au 18 août			Semaine 3 Du 19 au 25 août		
Lundi	12/08	14h à 16h au Stade Paul Cosyns		19/08	14h à 16h au Stade Paul Cosyns
Mardi	13/08	14h à 16h au Stade Paul Cosyns		20/08	14h à 16h au Stade Paul Cosyns
Mercredi	14/08	14h à 16h au Stade Paul Cosyns		21/08	Opposition U14 / U15
Jeudi	15/08	Repos		22/08	14h à 16h au Stade Paul Cosyns
Vendredi	16/08	14h à 16h au Stade Paul Cosyns		23/08	14h à 16h au Stade Paul Cosyns
Samedi	17/08	10h à 16h – Journée de cohésion		24/08	Match Amical – US Chantilly
Semaine 4 Du 26 au 01 septembre			Semaine 5 Du 02 au 08 septembre		
Lundi	26/08	19h à 20h30 au Stade Paul Cosyns		02/09	19h à 20h30 au Stade Paul Cosyns
Mardi	27/08	19h à 20h30 à Sys		03/09	Repos
Mercredi	28/08	Match Amical – Pont Ste Maxence		04/09	Match Amical – ASBO
Jeudi	29/08	19h à 20h30 au Stade Paul Cosyns		05/09	19h à 20h30 au Stade Paul Cosyns
Vendredi	30/08	Repos		06/09	Repos
Samedi	31/08	Match Amical – Le Portel		07/09	Match Amical ou Championnat J1

Bonnes Vacances !

Antoine Pielack : 06.24.55.07.16

Avec Force et Courage

« Nous aimons tous gagner, mais combien aiment s'entraîner ? »