

PROGRAMME ESTIVAL

CATEGORIE U14

2021 / 2022



SOMMAIRE

1/ Préambule 3

2/ Programme estival 7

Juillet

SEMAINE 1 : du 12 au 18 juillet..... 7

SEMAINE 2 : du 19 au 25 juillet..... 8

SEMAINE 3 : du 26 au 1 août..... 9

Août / Début septembre

SEMAINE 4 : du 2 au 8 août..... 10

SEMAINE 5 : du 9 au 15 août..... 11

SEMAINE 6 : du 16 au 22 août..... 12

SEMAINE 7 : du 23 au 29 août..... 13

SEMAINE 8 : du 30 au 5 septembre 14

3/ Annexes 15

1/ Préambule

3



Prenez 15 jours de repos pour que votre corps et votre esprit puissent récupérer pleinement.

Faites-vous plaisir et profitez des bonnes choses !!!!!



Rappel : pour les joueurs qui ont grandi rapidement et ceux qui vont grandir cet été, ne forcez pas !!! **Si votre corps émet des signes, c'est à prendre en considération**, sinon vous ne pourrez pas être en forme pour la saison à venir. Donc aller voir votre médecin et votre kiné et faites ce qu'ils vous préconisent.



REPOSEZ VOUS VRAIMENT S'ILS VOUS LE DISENT !

Reprise le **12 juillet** avec 3 séances par semaine pour travailler le cardio, le renforcement musculaire et la mobilité. Celles-ci seront entrecoupées par des séances d'étirements.

Si vous venez à faire des activités sportives type surf VTT, beach volley, beach soccer... considérez que vous avez effectué votre partie cardio donc il ne vous restera que le renforcement musculaire, la mobilité et les étirements.



Les étirements entre chaque séance sont passifs (durée de 30 secondes minimum avec maintien de la position) et sans à-coups.

Conseils : Pensez à bien vous **hydrater** entre les différents exercices. Le lendemain, vous pourrez prendre le temps de vous **étirer**



Attention à vos postures et respirer pendant les étirements car on ne peut pas s'étirer correctement si l'on est en apnée



L'alimentation est aussi importante que tous les autres éléments pour pouvoir récupérer au mieux; **varier votre alimentation, manger des fruits et légumes de saison** de préférence non transformés pas sortis d'emballage plastique.

Favorisez les fruits frais et les fruits secs quand vous avez envie de grignoter.

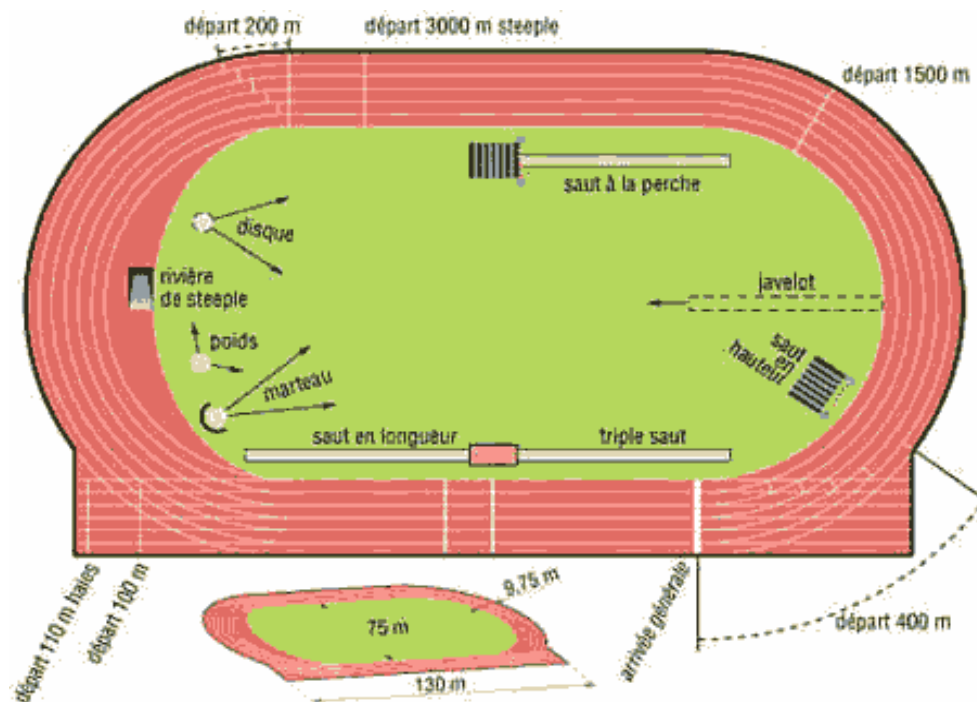
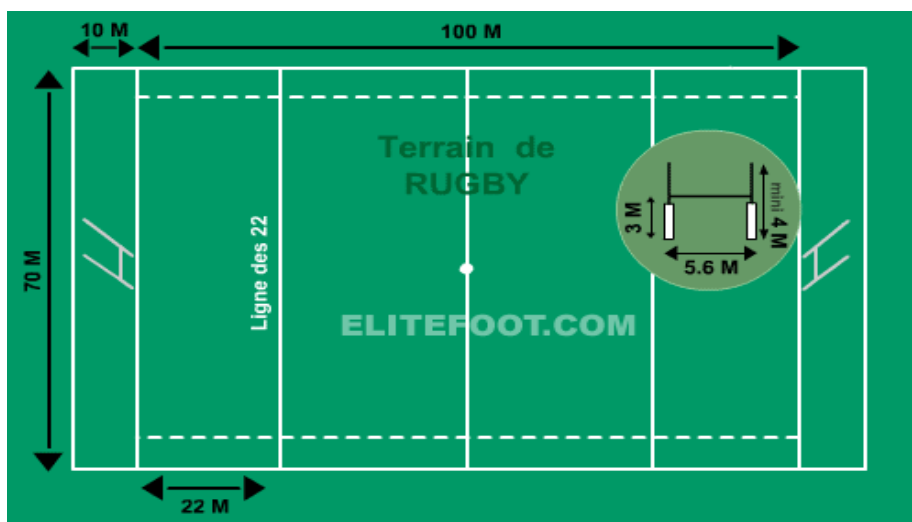


Matériel **indispensable** :

- bouteille d'eau;
- vêtements de sport ;
- ballon (si vous n'avez pas de ballon, faites-le nous savoir que l'on puisse vous en laisser un) ;
- basket (**pas de Stan Smith ou Requin ou autre chaussure inadaptée**);
- montre ou portable pour chronomètre

Optionnel : tapis; serviette

La partie VMA se fera sur piste d'athlétisme (le tour complet fait 400M) ou terrain de rugby pour que vous puissiez avoir la distance de 100 mètres qui correspond à la longueur sur le terrain de rugby de l'en-but à l'en-but.



Concernant la VMA (test), vous travaillerez à 105 % de votre VMA. Pour plus de facilité, nous vous donnerons le temps à effectuer sur 100m, 200m et 400m (800m pour ceux qui effectueront le programme jusqu'à la 8^{ème} semaine) comme indiqué dans le programme ci-dessous.

5

Les tableaux suivants ont été réalisés suite aux résultats des tests des joueurs présents sur la séance du vendredi 25 juin 2021.

Pour ceux qui étaient absents, essayer de trouver la colonne avec laquelle vous vous sentez le plus à l'aise et garder le rythme indiqué.

Temps sur fractionnés courts par distance



Temps / distance 105% VMA	Axel BONNET	Alexis SAMSON, Mourtada SOUSSANG, Mathys DAVID, Albert GARCIA-BARRAU, Jibraïl MAALLEM, Nathan PAUTHE, Pablo VALLEE, Lovan MORICE, Léo QUISTINIC	Antoni GENESTINE, Lucas BONNEVIALLE	Jeff OOKU, Benjamin PEYREFITTE	Jalwan ZENTICI, Gabriel AMSELLEM, Lisandro MARTINHO	Ethan DIEUZE	Maxence DOBICHE	André NTALAMBOTE, Clément MARTY
100 m	21 secondes	23"	24"	25"	26"	27"	27"	30"
200 m	42 secondes	46"	48"	49"	52"	54"	55"	59"
400 m	1 minute 24 secondes	1'32"	1'35"	1'39"	1'44"	1'48"	1'49"	1'58"
800 m	2 minutes 49 secondes	3'4"	3'10"	3'18"	3'27"	3'35"	3'38"	3'57"

FOOTING 75%vma Allures sur fractionnés longs

6

Sur votre Smartphone, ajouter une application type « adidas running by runtastic » ou « chronomètre run ».

Si vous ne souhaitez pas ajouter d'application, sachez que Google a plusieurs données sur nos déplacements (temps ; distance...) pour être au plus près de ses tableaux en fonction du programme (une montre connectée fera aussi très bien l'affaire).

Temps / distance 75% VMA	Axel BONNET	Alexis SAMSON, Mourtada SOUSSANG, Mathys DAVID, Albert GARCIA-BARRAU, Jibraïl MAALLEM, Nathan PAUTHE, Pablo VALLEE, Lovan MORICE, Léo QUISTINIC	Antoni GENEStINE, Lucas BONNEVIALLE	Jeff OPOKU, Benjamin PEYREFITTE	Jalwan ZENTICI, Gabriel AMSELLEM, Lisandro MARTINHO	Ethan DIEUZE	Maxence DOBICHE	André NTALAMBOTE, Clément MARTY
45 minutes	9 km	8 km	8 km	7,7 km	7,4 km	7,1 km	7 km	6,4 km
1h	12 km	11 km	10,7 km	10,3 km	9,9 km	9,5 km	9,3 km	8,6 km
1h15	15 km	13,8 km	13,4 km	12,9 km	12,3 km	11,7 km	11,7 km	10,7 km

2/ Programme estival

7

Juillet

SEMAINE 1 : du 12 au 18 juillet



SÉANCE 1 lundi

- Footing allure libre 15 minutes + PP (préparation physique) renforcement musculaire (les exercices seront à répéter 10 fois chacun ; on inspire avant de fournir son effort et pendant l'effort on expire [= contraction musculaire] cf. fiches en annexe)
- 3 ACCÉLÉRATIONS PROGRESSIVES SUR 100M
- VMA 8X100m (cf. tableau tout le monde n'a pas la même VMA ENVIRON 20 SECONDES DE TRAVAIL / 20 SECONDES DE RÉCUPÉRATION ici votre temps de récupération est égale à votre tant d'activité)
- 3 MINUTES DE RÉCUPÉRATION JONGLERIE DANS UN PÉRIMÈTRE RÉDUIT (varier les surfaces de contact coup du pied intérieur/extérieur du pied cuisse tête)
- VMA 8X100m (20 SECONDES DE TRAVAIL / 20 SECONDES DE RÉCUPÉRATION)
- 15 MINUTES DE RETOUR AU CALME (MARCHE 2 MINUTES PUIS ENCHAINER SUR LA MOBILITÉ les exercices seront à répéter 20 fois chacun et lentement ; on pense également à respirer de manière continue) → Cf. fiches en annexe

Mardi étirement

SÉANCE 2 mercredi

- 1 heure de footing 75% VMA sur terrain plat de préférence

Jeudi étirement

SÉANCE 3 vendredi

- Footing allure libre 25 minutes + PP renforcement musculaire (les exercices seront à répéter 10 fois chacun ; on inspire avant de fournir son effort et pendant l'effort on expire [= contraction musculaire] cf. fiches en annexe)
- 3 ACCÉLÉRATIONS PROGRESSIVES SUR 100M
- VMA 8X200m (cf. tableau 40 SECONDES DE TRAVAIL / 20 SECONDES DE RÉCUPÉRATION ici votre temps de récupération est égale à la moitié de votre tant d'activité)
- 15 MINUTES DE RETOUR AU CALME (MARCHE 2 MINUTES PUIS ENCHAINER SUR LA MOBILITÉ les exercices seront à répéter 20 fois chacun et lentement ; on pense également à respirer de manière continue)

Samedi ou dimanche étirement



SÉANCE 1 lundi

- Footing allure libre 15 minutes + PP (préparation physique) renforcement musculaire (les exercices seront à répéter 10 fois chacun ; on inspire avant de fournir son effort et pendant l'effort on expire [= contraction musculaire] cf. fiches en annexe)
- 3 ACCÉLÉRATIONS PROGRESSIVES SUR 100M
- VMA 10 X100m (20 SECONDES DE TRAVAIL / 15 SECONDES DE RÉCUPÉRATION)
- 2 MINUTES DE RÉCUPÉRATION JONGLERIE EN MOUVEMENT SOIT UN PÉRIMÈTRE LIBRE (varier les surfaces de contact coup du pied intérieur/extérieur du pied cuisse tête)
- VMA 10 X100m (20 SECONDES DE TRAVAIL / 15 SECONDES DE RÉCUPÉRATION)
- 15 MINUTES DE RETOUR AU CALME (MARCHE 2 MINUTES PUIS ENCHAINER SUR LA MOBILITÉ les exercices seront à répéter 20 fois chacun et lentement ; on pense également à respirer de manière continue)

Mardi étirement

SÉANCE 2 mercredi

- 1h15 de footing 75% VMA sur terrain plat de préférence

Jeudi étirement

SÉANCE 3 vendredi

- Footing allure libre 15 minutes + PP renforcement musculaire (les exercices seront à répéter 10 fois chacun ; on inspire avant de fournir son effort et pendant l'effort on expire [= contraction musculaire] cf. fiches en annexe)
- 3 ACCÉLÉRATIONS PROGRESSIVES SUR 100M
- 10 X 20 SECONDES DE TRAVAIL EN PENTE OU EN COTE
- 15 MINUTES DE RETOUR AU CALME (MARCHE 2 MINUTES PUIS ENCHAINER SUR LA MOBILITÉ les exercices seront à répéter 20 fois chacun et lentement ; on pense également à respirer de manière continue)

Samedi ou dimanche étirement

SEMAINE 3 : du 26 au 1 août



9

SÉANCE 1 lundi

- Footing allure libre 25 minutes + PP renforcement musculaire (les exercices seront à répéter 10 fois chacun ; on inspire avant de fournir son effort et pendant l'effort on expire [= contraction musculaire] cf. fiches en annexe)
- 3 ACCÉLÉRATIONS PROGRESSIVES SUR 100M
- VMA 12X200m (40 SECONDES DE TRAVAIL / 30 SECONDES DE RÉCUPÉRATION)
- 15 MINUTES DE RETOUR AU CALME (MARCHE 2 MINUTES PUIS ENCHAINER SUR LA MOBILITÉ les exercices seront à répéter 20 fois chacun et lentement ; on pense également à respirer de manière continue)

Mardi étirement

SÉANCE 2 mercredi

- 1h15 de footing 75% VMA sur terrain vallonné

Jeudi étirement

SÉANCE 3 vendredi

- Footing allure libre 25 minutes + PP renforcement musculaire (les exercices seront à répéter 10 fois chacun ; on inspire avant de fournir son effort et pendant l'effort on expire [= contraction musculaire] cf. fiches en annexe)
- 3 ACCÉLÉRATIONS PROGRESSIVES SUR 100M
- VMA 6X400m (1 MINUTE 20 SECONDES DE TRAVAIL / 40 SECONDES DE RÉCUPÉRATION)
- 15 MINUTES DE RETOUR AU CALME (MARCHE 2 MINUTES PUIS ENCHAINER SUR LA MOBILITÉ les exercices seront à répéter 20 fois chacun et lentement ; on pense également à respirer de manière continue)

Samedi ou dimanche étirement

Août / Début septembre



10

SEMAINE 4 : du 2 au 8 août

SÉANCE 1 lundi

- 45 MINUTES DE FOOTING 75% VMA
- 4 ACCÉLÉRATIONS PROGRESSIVES SUR 100M

Mardi étirement

SÉANCE 2 mercredi

- 45 MINUTES DE FOOTING 75% VMA
- 4 ACCÉLÉRATIONS PROGRESSIVES SUR 100M

Jeudi étirement

SÉANCE 3 vendredi

- 1 HEURE DE FOOTING 75% VMA
- 4 ACCÉLÉRATIONS PROGRESSIVES SUR 100M

Samedi étirement

REPRISE 8 AOÛT

POUR CEUX QUI NE SERONT PAS PRÉSENT POUR LA REPRISE

TO BE CONTINUE...





SÉANCE 1

- Footing allure libre 15 minutes + PP renforcement musculaire (les exercices seront à répéter 10 fois chacun ; on inspire avant de fournir son effort et pendant l'effort on expire [= contraction musculaire] cf. fiches en annexe)
- 3 ACCÉLÉRATIONS PROGRESSIVES SUR 100M
- 10 X 40 SECONDES DE TRAVAIL EN PENTE/ OU EN COTE
- 15 MINUTES DE RETOUR AU CALME (MARCHE 2 MINUTES PUIS ENCHAINER SUR LA MOBILITÉ les exercices seront à répéter 20 fois chacun et lentement ; on pense également à respirer de manière continue)

Etirement

SÉANCE 2

- 1 heure de footing 75% VMA sur terrain plat de préférence

Etirement

SÉANCE 3

- Footing allure libre 25 minutes + PP renforcement musculaire (les exercices seront à répéter 10 fois chacun ; on inspire avant de fournir son effort et pendant l'effort on expire [= contraction musculaire] cf. fiches en annexe)
- 3 ACCÉLÉRATIONS PROGRESSIVES SUR 100M
- VMA 5X800m (2 MINUTE 40 SECONDES DE TRAVAIL / 1 MINUTE 20 SECONDES DE RÉCUPÉRATION)
- 15 MINUTES DE RETOUR AU CALME (MARCHE 2 MINUTES PUIS ENCHAINER SUR LA MOBILITÉ les exercices seront à répéter 20 fois chacun et lentement ; on pense également à respirer de manière continue)

Etirement



SÉANCE 1

- Footing allure libre 15 minutes + PP renforcement musculaire (les exercices seront à répéter 10 fois chacun ; on inspire avant de fournir son effort et pendant l'effort on expire [= contraction musculaire] cf. fiches en annexe)
- 3 ACCÉLÉRATIONS PROGRESSIVES SUR 100M
- VMA 15 X100m (20 SECONDES DE TRAVAIL / 15 SECONDES DE RÉCUPÉRATION)
- 15 MINUTES DE RETOUR AU CALME (MARCHE 2 MINUTES PUIS ENCHAINER SUR LA MOBILITÉ les exercices seront à répéter 20 fois chacun et lentement ; on pense également à respirer de manière continue)

Etirement

SÉANCE 2

- 1h15 de footing 75% VMA sur terrain plat de préférence

Etirement

SÉANCE 3

- Footing allure libre 15 minutes + PP renforcement musculaire (les exercices seront à répéter 10 fois chacun ; on inspire avant de fournir son effort et pendant l'effort on expire [= contraction musculaire] cf. fiches en annexe)
- 3 ACCÉLÉRATIONS PROGRESSIVES SUR 100M
- 8 X 1 MINUTE DE TRAVAIL EN PENTE OU EN COTE
- 15 MINUTES DE RETOUR AU CALME (MARCHE 2 MINUTES PUIS ENCHAINER SUR LA MOBILITÉ les exercices seront à répéter 20 fois chacun et lentement ; on pense également à respirer de manière continue)

Etirement



Stage du 27 au 29 août



SÉANCE 1

- Footing 15 minutes + PP renforcement musculaire (les exercices seront à répéter 10 fois chacun ; on inspire avant de fournir son effort et pendant l'effort on expire [= contraction musculaire] cf. fiches en annexe)
- 3 ACCÉLÉRATIONS PROGRESSIVES SUR 100M
- VMA 6X100m (20 SECONDES DE TRAVAIL / 15 SECONDES DE RÉCUPÉRATION)
- 3 MINUTES DE RÉCUPÉRATION CONDUITE DE BALLE DANS UN PÉRIMÈTRE RÉDUIT (varier les surfaces de contact coup du pied intérieur/extérieur du pied)
- VMA 6X100m (20 SECONDES DE TRAVAIL / 15 SECONDES DE RÉCUPÉRATION)
- 15 MINUTES DE RETOUR AU CALME (MARCHE 2 MINUTES PUIS ENCHAINER SUR LA MOBILITÉ les exercices seront à répéter 20 fois chacun et lentement ; on pense également à respirer de manière continue)

Etirement

SÉANCE 2

- 1 heure de footing 75% VMA sur terrain vallonné

Etirement

SÉANCE 3

- Footing allure libre 15 minutes + PP renforcement musculaire (les exercices seront à répéter 10 fois chacun ; on inspire avant de fournir son effort et pendant l'effort on expire [= contraction musculaire] cf. fiches en annexe)
- 3 ACCÉLÉRATIONS PROGRESSIVES SUR 100M
- 1 minute 20 secondes =400 m - 40 secondes=200m - 20 secondes=100m (on récupère pour la moitié du temps entre chaque course)
- 3 MINUTES DE RÉCUPÉRATION CONDUITE DE BALLE DANS UN PÉRIMÈTRE RÉDUIT (varier les surfaces de contact coup du pied intérieur/extérieur du pied)
- 1 minute 20 secondes - 40 secondes - 20 secondes (on récupère pour la moitié du temps entre chaque course)
- 3 MINUTES DE RÉCUPÉRATION CONDUITE DE BALLE DANS UN PÉRIMÈTRE RÉDUIT (varier les surfaces de contact coup du pied intérieur/extérieur du pied)
- 1 minute 20 secondes - 40 secondes - 20 secondes (on récupère pour la moitié du temps entre chaque course)
- 20 MINUTES DE RETOUR AU CALME (MARCHE 2 MINUTES PUIS ENCHAINER SUR LA MOBILITÉ les exercices seront à répéter 20 fois chacun et lentement ; on pense également à respirer de manière continue)

Etirement



SÉANCE 1

- Footing allure libre 15 minutes + PP renforcement musculaire (les exercices seront à répéter 10 fois chacun ; on inspire avant de fournir son effort et pendant l'effort on expire [= contraction musculaire] cf. fiches en annexe)
- 3 ACCÉLÉRATIONS PROGRESSIVES SUR 100M
- VMA 12 X100M (20 SECONDES DE TRAVAIL / 20 SECONDES DE RÉCUPÉRATION)
- 15 MINUTES DE RETOUR AU CALME (MARCHE 2 MINUTES PUIS ENCHAINER SUR LA MOBILITÉ les exercices seront à répéter 20 fois chacun et lentement ; on pense également à respirer de manière continue)

Etirement

SÉANCE 2

- 40 MINUTES DE FOOTING 75% VMA
- 4 ACCÉLÉRATIONS PROGRESSIVES SUR 100M

Etirement

SÉANCE 3

- 20 MINUTES DE FOOTING 75% VMA
- 4 ACCÉLÉRATIONS PROGRESSIVES SUR 100M

Etirement

Exercices de renforcement musculaire

Effectuer 10 répétitions de chaque exercice


Renforcement Musculaire

Gainage



Gainage Anti Extension

Le gainage est la capacité d'un individu à résister à une force extérieur (Adversaire, gravité, réception d'un saut avec ou sans déséquilibre, etc...)
 Le travail de gainage se réalise en partant d'une position statique pour aller vers des exercice dynamique pouvant être transférées sur le terrain

✕ Planche sur les coudes




⚠ Attention à bien garder l'alignement cheville, genou, hanche, épaule ⚠


✕ Planche bras tendus

✕ Planche montée de genou frontal


✕ Planche montée de genou latérale



1

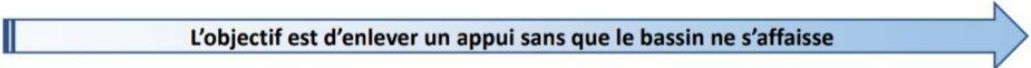



2



3


L'objectif est d'enlever un appui sans que le bassin ne s'affaisse





Cellule Préparation Physique

Ligue Centre Val de Loire de Football



Contrôle moteur

Bas du corps

Le contrôle moteur au sens large désigne l'ensemble des processus nerveux et musculaires permettant la réalisation d'une activité motrice. Il évoque ainsi l'orchestration du mouvement déterminé par la relation suivante selon Ferec (2015):

Informations proprioceptives + contrôle musculaire + intentions = contrôle moteur

Y Balance

Garder toujours l'axe hanche/genou/cheville aligné



L'objectif est de réaliser 3 flexions de jambes en descendant le plus loin sans que le talon ne se décolle. Les 3 flexions se font devant, derrière sur la droite et derrière sur la gauche en croisant derrière la jambe. Vous pouvez dessiner un Y au sol. L'objectif est de faire la même distance avec les deux jambes

Circuit N°1 :



Circuit N°2 :



Circuit N°3 :



Cellule Préparation Physique
Ligue Centre Val de Loire de Football



Renforcement Musculaire

Ceinture Pelvienne / ABDOMINAUX

Abdominaux

Relever de buste



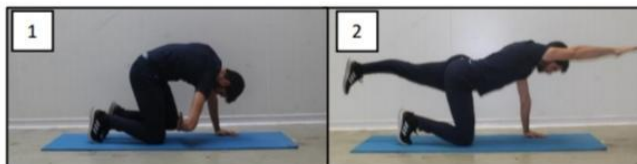
⚠ Ne pas tirer sur les bras, ne pas relâcher la tête et le haut des épaules ⚠

Oblique



Gainage profond général

Cet exercice sollicite les muscles profond avant et arrière qui sont essentiels pour un bon équilibre musculaire



N°1 => En EXPIRANT appuyez avec votre main sur votre genou opposé qui est relevé en rentrant le ventre
N°2 => EN INSPIRANT tendre le bras et la jambes opposé pour arriver à un alignement



Cellule Préparation Physique
Ligue Centre Val de Loire de Football



Renforcement Musculaire

Gainage

Gainage Anti Extension

Le gainage est la capacité d'un individu à résister à une force extérieure (Adversaire, gravité, réception d'un saut avec ou sans déséquilibre, etc...)

Le travail de gainage se réalise en partant d'une position statique pour aller vers des exercices dynamiques pouvant être transférés sur le terrain

Planche sur les coudes



⚠ Attention à bien garder l'alignement cheville, genou, hanche, épaule ⚠



Planche bras tendus

Planche montée de genou frontal

Planche montée de genou latérale



L'objectif est d'enlever un appui sans que le bassin ne s'affaisse



Cellule Préparation Physique
Ligue Centre Val de Loire de Football



Renforcement Musculaire

Bas du corps

Quadriceps + Fessiers

Fente avant sur chaise



Attention à bien garder l'alignement

Quadriceps

Chaise



Mollets

Réaliser des mouvements de bas en haut sur la point des pieds



Possibilité de le réaliser sur une jambe



Cellule Préparation Physique
Ligue Centre Val de Loire de Football



Renforcement Musculaire

Bas du corps

Adducteurs-Fessiers

Relevé de bassin + Ballon



Cet exercice sollicite tout les muscles stabilisateurs des hanches

Adducteurs

Il est essentiel lors du travail des adducteurs de le réaliser en étant progressif et de le coupler à un travail des abducteurs afin d'avoir un bon ratio de force

Fentes Latérales



Fente sur chaise



Squat Sumo



Cellule Préparation Physique
Ligue Centre Val de Loire de Football



Renforcement Musculaire

Gainage

Gainage Anti flexion

Le gainage Anti Flexion sollicite prioritairement les lombaires ainsi que les muscles profonds et fessiers
C'est le gainage qui permet de ne pas s'écraser lors de la réception d'un saut par exemple

Lors des différents exercices présentés ci-dessous il faut toujours que votre tête respecte l'alignement de votre corps (Quand vous êtes debout vous ne regardez pas le ciel mais devant vous alors allongé ne levez pas la tête)

Relevé de buste Arrière



N°1 => Position départ

N°2 => Resserrez les omoplates et décollez le haut du buste

N°3 => Elevez les jambes en les gardant tendues

Relevé en Y



C'est le même principe que le relevé de buste
Les omoplates sont serrées
Les bras sont tendus avec une forme de Y
Les pouces vers le haut

Relevé Opposé



Lever le bras et la jambe opposé en gardant l'alignement



Cellule Préparation Physique
Ligue Centre Val de Loire de Football



Renforcement Musculaire

Bas du corps

Fessiers – Ischios Jambiers

Relevés de bassin

Les fessiers et Ischios Jambiers sont les muscles extenseurs de la hanche et fléchisseurs du genou et sont principalement utilisés lors des accélérations



Ces exercices sont à réaliser de manière statique pour ensuite être fait de manière dynamique

Fessiers Ischios jambiers

Marche sur les talons



Cette exercice permet de travailler les ischios jambiers sous toute sa longueur de manière statique en mettant une pause après avoir avancé le pied

Ischios Excentrique

L'excentrique est un régime de contraction qui consiste à freiner

Il est très sollicitant musculairement et peut créer des blessures en cas de mauvaise réalisation

Il est aussi très efficace dans la prévention des blessures



Pousser avec votre jambe la plus proche de vos fesses (ici la jambe droite) sur l'autre qui va résister (ici la jambe gauche)

Commencer avec une résistance très moyenne et un temps de descente de 3sec



Cellule Préparation Physique
Ligue Centre Val de Loire de Football



Renforcement Musculaire

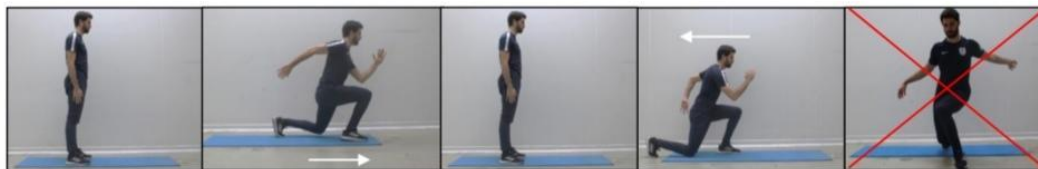
Bas du corps

Squat



Les pieds sont de la largeur de votre bassin, orienté légèrement vers l'extérieur
Lors de la descente, regardez devant vous, restez en appui sur les talons et les coudes hauts

Fentes Avant - Arrière



Fentes Unilatéral



La différence entre la fente avant et la fente arrière est que lors de la fente avant vous sollicitez davantage les quadriceps (utile à la décélération) mais plus difficile à réaliser au départ car cela nécessite un bon contrôle du mouvement



Cellule Préparation Physique

Ligue Centre Val de Loire de Football



Renforcement Musculaire

Gainage

Gainage Anti Extension

Planche dynamique
Avance main



Etre progressif et ne pas aller trop loin au départ !
Possibilité une fois les mains devant de ramener les jambes pour revenir à la position initial

Bascule avant arrière
avec ballon



L'objectif est qu'au cours de la bascule, l'angle au niveau de la hanche ne bouge pas

Pour aller plus loin:
R faire la même chose avec les bras tendus dans le prolongement du buste sans puis avec un poids

Quadrupédie + variantes



N°1 => En appui sur les pointes de pied et bras tendus, les genoux ne touchent pas le sol
N°2 => Ouverture de hanche sans bouger au niveau du bassin et gardez le genou à la même distance du sol
N°3 => Extension de la jambe vers l'arrière



Cellule Préparation Physique
Ligue Centre Val de Loire de Football



Renforcement Musculaire

Gainage

Gainage anti rotation

Le gainage anti-rotation va solliciter les chaînes croisées avant et arrière du corps
 Pour le travailler il faut partir de la position de planche basique et enlever un appui ou deux
 L'objectif est de garder l'alignement au niveau de bassin avec les épaules



Planche
Jambe arrière

Planche
Main poitrine

Planche
Bras tendu



2 appuis
Jambe tendue

2 appuis
Jambe fléchie



Commencer par enlever le ou les appuis quelques secondes en alternant chaque côté pour par la suite rester plus longtemps dans la position
 Pour complexifier ces exercices, vous pouvez avoir un partenaire qui vous déséquilibre en restant dans un état d'esprit de partenaire !



Cellule Préparation Physique
 Ligue Centre Val de Loire de Football



Renforcement Musculaire

Gainage

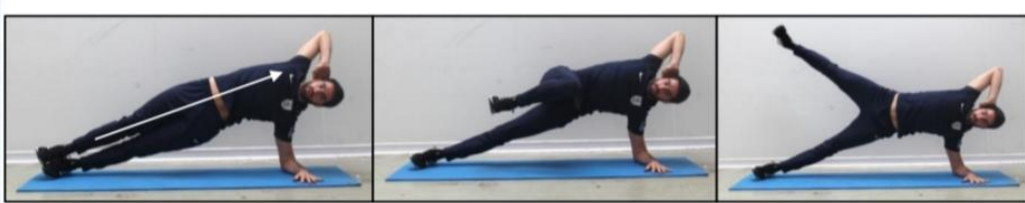
Gainage anti flexion latéral

Le gainage anti flexion latéral, l'objectif est de résister à la gravité
Attention à toujours garder les pieds, hanches et épaules alignés

Gainage Latéral

Gainage Latéral
Montée de genou

Gainage Latéral
Élévation jambe tendue



Commencer par faire le mouvement de façon dynamique en reposant le pied entre chaque répétitions pour passer sur des positions statiques avec le pied en l'air

Gainage Latéral
Appui jambe opposé

⚠ Cet exercice est très sollicitant au départ au niveau des adducteurs
Le faire de façon progressive (5 Sec puis 10 sec etc..) ⚠



Commencer en ayant les deux appuis au sol puis monter la jambe arrière vers l'avant pour rester en gainage
Réaliser peu de répétition au départ



Cellule Préparation Physique


Ligue Centre Val de Loire de Football




Effectuer 20 répétitions de chaque exos

Mouvement balistique


Fermeture de hanche jambe fléchie




Fermeture de hanche jambe tendue




Duverture de hanche jambe fléchie



Duverture de hanche jambe tendue



Cellule Préparation Physique
Ligue Centre Val de Loire de Football

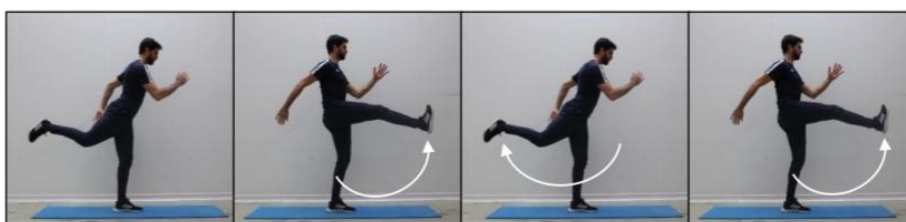


Mouvement balistique

Mouvement latéral (adducteurs/abducteurs)



Mouvement frontal (Chaîne avant/arrière)



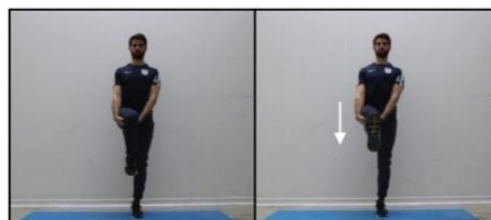
Ouverture de hanche Avec la main



N°1 => Montez votre genou en tirant doucement avec votre main

N°2 => Ouvrir la hanche avec la main en gardant le genou haut

Mobilité chaîne arrière Avec la main



N°1 => Maintenir votre jambe en plaçant votre main derrière la cuisse

N°2 => Tendre votre jambe devant et mettre votre pointe de pied vers vous



Cellule Préparation Physique
Ligue Centre Val de Loire de Football



Mobilité

Mobilité du dos

N°1 => Position de départ (Hanche à 90° avec les pieds qui ne touchent pas le sol, les bras sont tendue au sol)

N°2 => Rotation des jambes sur le côté

▲ Les épaules ne doivent pas se décoller du sol ▲

N°3 => Retour à la position de départ

N°4 => Rotation des jambes sur le côté



Si les jambes ne touchent pas le sol alors ne forcez pas ! →

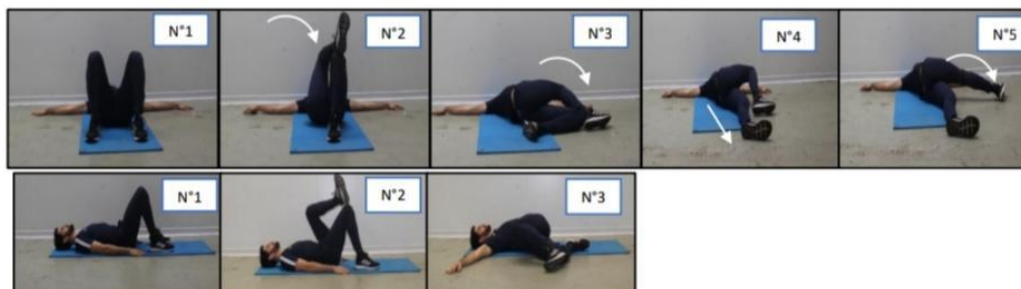
N°1 => Position de départ (Hanche à 90° avec les pieds au sol)

N°2 => Amener le talon du pied sur le genou de la jambe opposé

N°3 => Basculer sur le côté de dont le pied était au sol

N°4 => Tendre la jambe la plus proche du sol

N°5 => Tendre la jambe fléchie



Mettez une pause de 2 secondes entre chaque →



Cellule Préparation Physique
Ligue Centre Val de Loire de Football



Mobilité

Quadriceps



N°1 => Position de départ (bassin position neutre)
 N°2 => Prendre sa jambe arrière pour la ramener
 Ouvrir son torse avec le bras opposé

Fessiers

N°1 => Position de départ (bras tendus, bassin position neutre, jambe tendues)
 N°2 => Amener sa jambe devant soi à 90°
 N°3 => Se pencher doucement



N°1 => Hanche à 90° une jambe pied au sol, l'autre à le pied sur la cuisse de celle au sol
 N°2 => Prendre le tibia de la jambe dont le pied était au sol
 N°3 => Mettre une tension dans les bras pour étirer le fessiers

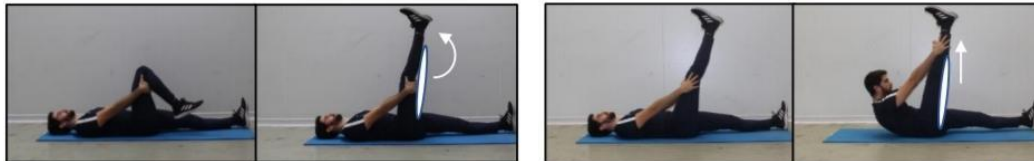


Cellule Préparation Physique
 Ligue Centre Val de Loire de Football



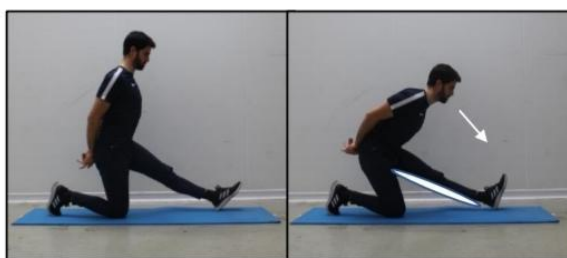
Mobilité

Ischios Jambiers



Garder la pointe de pied vers soi

⚠ Ne jamais donner d'à-coup ⚠



Sortir la poitrine et se grandir, garder la pointe de pied vers soi

Fessiers - Ischios Jambiers



Sortir la poitrine et se grandir, fléchir la jambe et garder le pied au sol à plat



Cellule Préparation Physique
Ligue Centre Val de Loire de Football



Mobilité

Chaîne arrière puis chaîne avant (chien tête en bas chien tête en haut)

N°1 => Position de départ (bras tendus, bassin position neutre, jambe tendues)

N°2 => Poussez dans les bras pour lever les fesses et gardez les jambes tendues

N°3 => Flexion de bras pour faire une vague

N°4 => Tendre les bras, seul la pointe des pieds touchent le sol



Si la N°4 créait des tensions dans le dos alors posez les genoux au sol et ne tendez pas complètement les bras



Mollets

N°1 => Position de départ (bras tendus, jambes tendues, talons au sol)

N°2 => Relâchez une jambe alors que l'autre reste tendue avec le talon au sol

N°3 => Relâchez l'autre jambe et faites de même



Cellule Préparation Physique 8/13

Ligue Centre Val de Loire de Football



Mobilité

Psoas

- N°1 => Position neutre (aucune tension)
- N°2 => Rétroversion (Position de tension)
- N°3 => Retour à la position neutre
- N°4 => Posture à ne pas réaliser car tension sur le dos



Possibilité de lever la main opposé pour avoir plus de tension

- N°1 => Antéversion du bassin
- N°2 => Tendre la jambe arrière
- N°3 => Relever le buste et le prendre appuis sur la jambe avant/ Gardez votre jambe arrière tendue
- N°4 => Tendre les bras au dessus de la tête / Garder votre jambe arrière tendue



⚠ Ne passer à l'étape suivante que si la première est m 7/13



Cellule Préparation Physique
Ligue Centre Val de Loire de Football



Mobilité

Hanche (Psoas-Adducteurs)

N°1 => Position de départ de pompe (Bras en appuis au sol tendus et jambes tendues)

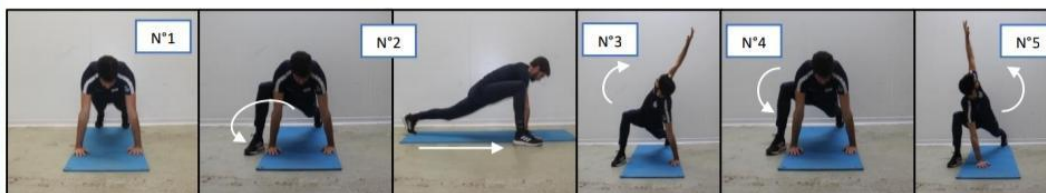
N°2 => De profil et de face (amener le pied à plat à côté de votre main)

▲ Si cela n'est pas possible, privilégiez le pied à plat ▲

N°3 => Ouverture du bras côté jambe fléchies, la tête suit la main qui se lève

N°4 => Reprise de la main

N°5 => Ouverture du bras côté jambe tendues, la tête suit la main qui se lève



Garder la jambe arrière tendue tout au long du mouvement

Hanches (Adducteurs)

N°1 => Position de départ de pompe (Bras en appuis au sol tendus, une jambe tendue sur le côté)

N°2 => S'asseoir sur sa jambe arrière

N°3 => Position de départ

N°4 => Ouvrir le bras côté jambe tendue et le regard suit le bras

N°5 => Position de départ

N°6 => Ouvrir le bras côté jambe fléchie et le regard suit le bras



6/13



Cellule Préparation Physique
Ligue Centre Val de Loire de Football



Mobilité

Hanche (rétroversion/antéversion du bassin)

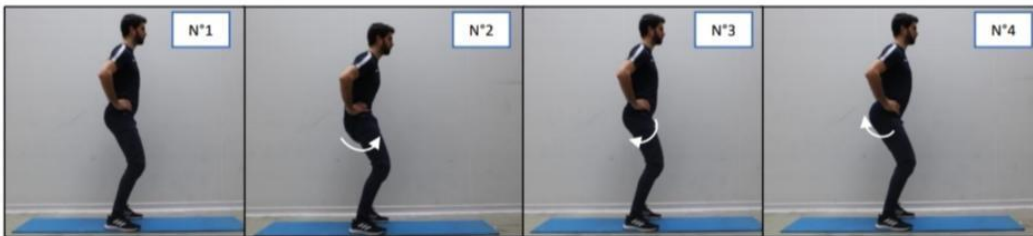
*Mouvement à réaliser pour savoir placer son bassin lors de tous les exercices
Avoir les jambes fléchies*

N°1 => Position neutre (respect de votre courbure naturelle)

N°2 => Rétroversion (bascule du bassin vers l'avant, le ventre est rentré et le dos arrondi)

N°3 => Retour à la position neutre

N°4 => Antéversion (bascule du bassin vers l'arrière, dos creusé)



Hanche (rétroversion/antéversion du bassin) Travail du transverse



Le mouvement est initié par la tête et le reste du corps suit



N°1 => Rétroversion (bascule du bassin vers l'avant, le ventre est rentré et le dos arrondi et le plus haut possible)

N°2 => Antéversion (bascule du bassin vers l'arrière, dos creusé)



Lorsque le mouvement est maîtrisé alors ajoutez la respiration



N°1 => Expiration et rentrez le ventre (volonté de le coller contre la colonne)

N°2 => Inspiration



Cellule Préparation Physique
Ligue Centre Val de Loire de Football



Mobilité

Hanche



Se grandir au maximum et réaliser le mouvement en fluidité

Hanche + Chaîne arrière

N°1 => Maintenir la position de squat (talon au sol, poitrine sortie, coudes écartent les genoux

N°2 => Lever les fesses en gardant la poitrine sortie et les coudes à l'intérieur

N°3 => Tendre les jambes et relâcher le haut du corps

N°4 => Redresser vous en commençant par le bas du dos, le haut du dos, les épaules puis la tête



Maintenir 2 secondes / Position puis revenir à l'image N°1

Fessiers + Lombaire



Ne pas décoller les fesses du sol



Ne jamais aller à la douleur



Cellule Préparation Physique

Ligue Centre Val de Loire de Football



**BON COURAGE ET...
Prenez soin de vous !!!**

A très bientôt

Anne-Marie, Suzy & Pierre