



## Programme de Préparation Physique Générale Individuelle (U16 - U17 - U18)

La saison recommençant mi-août, je vous conseille de travailler individuellement dès la fin du mois de juillet afin d'être en pleine forme à la reprise du championnat.

Votre préparation physique individuelle se décompose sur 3 semaines. Elle peut être associée avec une reprise de contact avec le ballon sous forme de jonglerie. **Le footing se fait au rythme que vous voulez (garder comme indicateur que vous devez pouvoir parler tout en courant la première semaine).**

Je vous rappelle qu'il est primordial que vous vous **hydratiez (de l'eau)** au maximum et respectiez au mieux les intervalles de récupération.

**-Douche froide conseiller juste après l'effort. (Cela permet d'adoucir les courbatures).**

Ce programme est un conseil qui peut être utilisé partout (même en vacances). Il est individuel. **Faite-le sérieusement.**

-Eviter de courir entre 10h00 et 18h00 (Chaleur)

-Les étirements sont d'une grande importance afin d'éviter des problèmes musculaires, faites les sérieusement.

**Pendant l'été :**

Eviter une sédentarité trop importante,

Conserver une activité physique régulière et variée (tennis, natation, vélo...)

**Faire attention aux excès de nourriture et à la prise de poids.**

## Voici les 4 groupes musculaires concernant les étirements



Ischios

Talon au sol

Haut du corps légèrement vers l'avant  
Vous devez sentir que cela tire derrière la cuisse



Mollets

Les deux pieds bien droit en étant aligné l'un à l'autre  
Vous devez sentir que cela tire à l'arrière du mollet



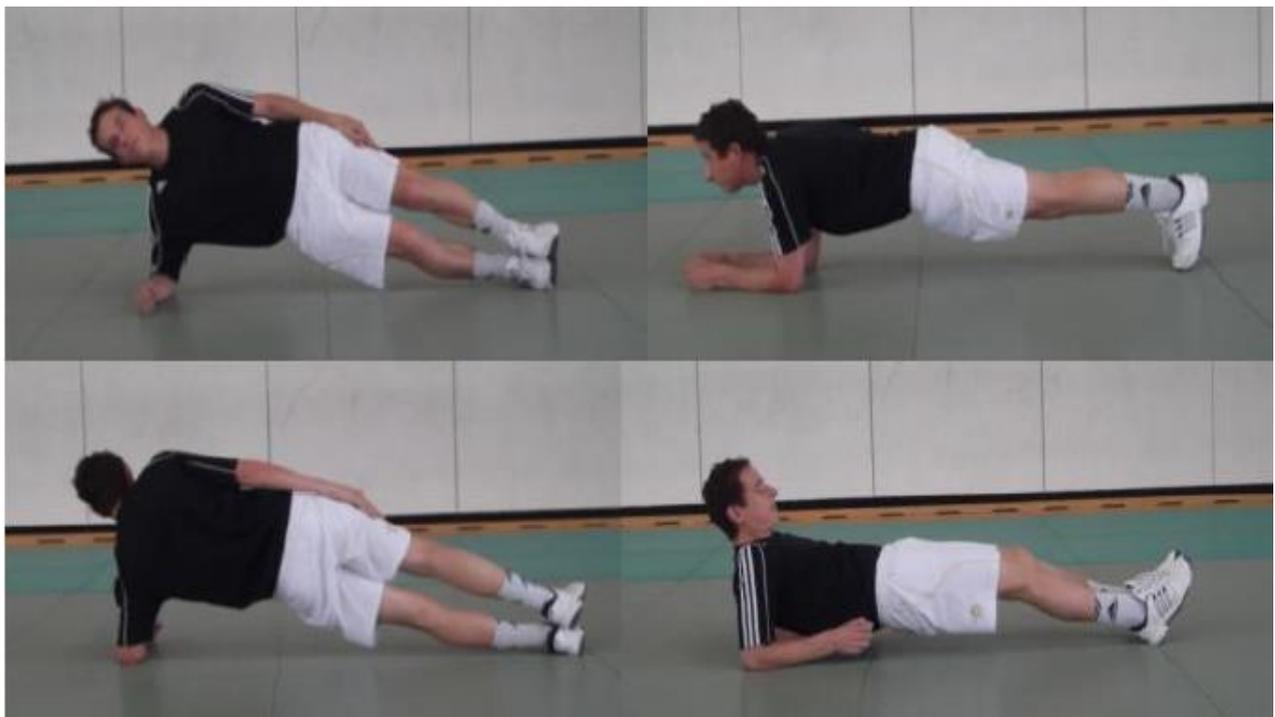
Quadriceps

Vos deux genoux se touchent  
Vous devez sentir que cela tire sur le devant de la cuisse



Assis en tailleur, les plantes de pieds se font face.  
Je dois attraper mes pieds avec les mains et repousser avec mes genoux vers le bas avec mes coudes

## Voici les 4 positions pour le gainage



## **Semaine 1**

### ***Le Lundi 29 Juillet :***

- Footing de 25 minutes
- Gainage 4 positions 30' par position x2 (Dos bien droit !)
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)

### ***Le mercredi 31 Juillet :***

- Footing de 25 minutes
- Gainage 4 positions 30' par position x2 (Dos bien droit !)
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)

### ***Le vendredi 02 août :***

- Footing de 30 minutes
- Gainage 4 positions 30' par position x2 (Dos bien droit !)
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Jonglages Pied droit / Pied Gauche / Tête

## **Semaine 2**

### ***Le Lundi 05 août :***

- Footing de 30 minutes
- Gainage 4 positions 45' par position x2 (Dos bien droit !)
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Jonglages Pied droit / Pied Gauche / Tête

### ***Le mercredi 07 août :***

- Footing de 35 minutes
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Gainage 4 positions 45' par position x2 (Dos bien droit !)
- Jonglages Pied droit / Pied Gauche / Tête

***Le vendredi 09 Août :***

- Footing de 40 minutes
- Gainage 4 positions 45' par position x2 (Dos bien droit !)
  - Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Conduite de balle pied droit pied gauche avec accélération en linéaire (ligne droite)

**Semaine 3**

***Le lundi 12 Août :***

- Footing de 35 minutes
- Gainage 4 positions 45' par position x2 (Dos bien droit !)
  - Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Conduite de balle pied droit pied gauche avec accélération en linéaire (ligne droite)

***Le mercredi 14 Août :***

- Footing de 45 minutes
- Gainage 4 positions 45' par position x2 (Dos bien droit !)
  - Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Conduite de balle pied droit pied gauche avec changement de direction avec une accélération

***Le vendredi 16 Août :***

- Footing de 45 minutes
- Gainage 4 positions 45' par position x2 (Dos bien droit !)
  - Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Conduite de balle pied droit pied gauche avec changement de direction avec une accélération

## **REPRISE PRÉVU LE 19 AOÛT**

<b>Lundi 19 Août 1<sup>er</sup> entraînement 18h00-19h30</b>	<b>Mercredi 21 Août 2<sup>ème</sup> entraînement 18h00-19h30</b>	<b>Vendredi 23 Août 3<sup>ème</sup> entraînement 18h00-19h30</b>	<b>Samedi 24 Août Match 1 Cires Les Mello Coup d'envoi à 14h00 à Noailles</b>
<b>Lundi 26 Août 4<sup>ème</sup> entraînement 19h15 – 20h45</b>	<b>Mercredi 28 Août 5<sup>ème</sup> entraînement 19h15 – 20h45</b>	<b>Vendredi 30 Août 6<sup>ème</sup> entraînement 19h15 – 20h45</b>	<b>Samedi 31 Août Match 2 1<sup>er</sup> tour Gambardella Coup d'envoi à 15h15 à Longueuil Annel</b>
<b>Lundi 02 Sept 7<sup>ème</sup> entraînement 19h15 – 20h45</b>	<b>Jeudi 04 Sept 8<sup>ème</sup> entraînement 19h15 – 20h45</b>		<b>Samedi 07 Sept Match 3 Match Championnat</b>
<b>Lundi 09 Sept 9<sup>ème</sup> entraînement 19h15 – 20h45</b>	<b>Jeudi 12 Sept 10<sup>ème</sup> entraînement 19h15 – 20h45</b>		<b>Samedi 14 Sept Match 4 1<sup>ER</sup> Tour de Coupe de l'Oise ou 2<sup>ème</sup> tour Gambardella</b>
<b>Lundi 16 Sept 11<sup>ème</sup> entraînement 19h15 – 20h45</b>	<b>Jeudi 19 Sept 12<sup>ème</sup> entraînement 19h15 – 20h45</b>		<b>Samedi 21 Sept Match 5 Match Championnat</b>

**Tous les entraînements seront sur le site de Noailles.**

**Veillez prévoir Basket & Crampon + Bouteille d'eau.**