



■ Par **Jean-Christophe Hourcade**,  
préparateur physique de Valenciennes  
(L1), directeur d' "ACPASPORT"  
(www.acpasport.com).

# Programme d'entretien : ce

**Ne pas se laisser aller. Pour une reprise plus efficace et "rentable" pour l'équipe, vos joueurs ne devront pas reprendre le chemin de l'entraînement après 5,6... 8 semaines d'inactivité. Pour les sensibiliser, voici quelques conseils à leur donner.**

## S'ARRÊTER, C'EST RÉGRESSER

L'arrêt de l'activité sportive, lorsqu'il se prolonge, entraîne une baisse de tous les indices physiques : VMA, force musculaire, souplesse, système cardio-vasculaire... On estime qu'après quatre semaines d'inactivité complète, la perte de ce potentiel athlétique atteint environ 30% ! Elle peut aller au-delà pour une coupure de six à huit semaines, fréquente à un niveau amateur où la plupart des effectifs ne reprennent pas avant le mois d'août.

## PROGRAMME CIBLÉ ET PROGRESSIF

L'objectif du programme laissé aux joueurs pendant les vacances va être de contrer les désadaptations physiologiques induites par le "désentraînement". Comment ? Par

un protocole souple mais néanmoins ciblé, et surtout progressif. Le contenu de ce programme sera fonction de la durée de l'inactivité supposée. Mais son cheminement, lui, reste le même, à savoir : une coupure totale, une reprise via un travail aérobique de base, puis un travail plus spécifique.

## D'ABORD COUPER, POUR SOUFFLER...

La première étape consiste à couper radicalement avec l'activité football. Une parenthèse que l'on conseillera de trois semaines, qui permettra de se régénérer tant d'un point de vue physique que mental. On encourage néanmoins les joueurs à rester actif en s'adonnant à toute activité autre que le ballon rond (nage, vol-

ley, tennis, vélo...). On entretient ainsi les différents indices de forme, même si rien ne pourra remplacer à terme l'entraînement spécifique.

## 3 SÉANCES PAR SEMAINE

La seconde étape prend la forme d'un travail d'endurance, effectué trois fois par semaine en aisance respiratoire (pouvoir parler), agrémenté d'exercices de renforcement musculaire (gainage abdos-lombaire) et d'étirements. Cette phase appelée "microcycle de régénération" durera deux semaines, et comprendra des courses de 30 à 45 minutes en continue ou fractionnées (3x10 minutes, 3x15, 4x10, etc...). Éviter de courir sur le bitume, et entre 10h et 18h

## EXEMPLE DE PROGRAMME DÉTAILLÉ

Voici un exemple de programme à réaliser pour des footballeurs amateurs ayant une coupure de **sept semaines** avant la reprise de l'entraînement.

### Semaines 1, 2 et 3 : RÉCUPÉRATION

Récupération physiologique complète. On encourage cependant les joueurs à effectuer toute sorte d'activités (vélo, natation, tennis...).

### Semaines 4 et 5 : RÉGÉNÉRATION

**Lundi** \_\_\_\_\_ 3x10 minutes d'endurance en aisance respiratoire (entrecoupées de 3 minutes de récupération).

**Mardi** \_\_\_\_\_ Repos

**Mercredi** \_\_\_\_\_ 2x15 minutes d'endurance en aisance respiratoire (entrecoupées de 3 minutes de récupération).

**Jedi** \_\_\_\_\_ Repos

**Vendredi** \_\_\_\_\_ 35 minutes d'endurance en aisance respiratoire.

**Samedi** \_\_\_\_\_ Repos

**Dimanche** \_\_\_\_\_ Repos

# que vos joueurs doivent retenir



! L'idéal reste le sentier forestier, souvent ombragé, ou la plage, sur sable dur (partie humide), à condition de bien respecter les horaires où il fait moins chaud. Enfin, il est préférable de courir en basket.

## RÉHABITUER SON ORGANISME À DES CHANGEMENTS DE RYTHME

Après les six séances de cette phase de régénération, on va demander au joueur de réhabituer son organisme à des changements de rythme. Aussi, la troisième

étape, qui durera elle aussi quinze jours à raison de trois sorties hebdomadaires, consistera en un travail de type Fartlek. Le principe ? Après un échauffement d'une vingtaine de minutes, on alterne ensuite des courses de 10-13 km/h (soit 70-75 % de VMA en fonction de son niveau) avec, toutes les 2'30 minutes par exemple, une accélération de l'allure pendant 15 secondes. La deuxième semaine, on réduira la première portion (2 minutes) et on augmentera la partie accélérée (25 secondes). Attention, il ne s'agit pas de sprint ! La durée de cette partie "fartlek" sera de 15 à 20 minutes. On terminera par des étirements.

## RETROUVER UNE HYGIÈNE DE VIE ADÉQUATE...

Après sept semaines sans football, le joueur qui a respecté ce programme sera bien préparé à encaisser les charges de travail lors de la reprise de l'entraînement. À condition d'avoir su - en particulier sur les deux dernières semaines - retrouver une hygiène de vie (sommeil, diététique) adéquate... ■

### Semaines 6 et 7 :

#### FARTLEK

**Lundi** \_\_\_\_\_ 2x20 minutes d'endurance d'endurance en aisance respiratoire (entrecoupées de 3 minutes de récupération).

**Mardi** \_\_\_\_\_ 3x15 minutes d'endurance en aisance respiratoire (entrecoupées de 3 minutes de récupération).

**Mercredi** \_\_\_\_\_ Repos

**Jeudi** \_\_\_\_\_ Echauffement endurance 20 minutes. Puis Fartlek 15 minutes (accélérations de 15 secondes toutes les 3 minutes, puis retour à un rythme de course normal).

**Vendredi** \_\_\_\_\_ Echauffement endurance 20 minutes. Puis Fartlek 20 minutes (accélérations de 20 secondes toutes les 3 minutes, puis retour à un rythme de course normal).

**Samedi** \_\_\_\_\_ Repos

**Dimanche** \_\_\_\_\_ Repos

Après chaque séance, consacrer 20 minutes aux étirements et travail abdo-lombaire (augmenter progressivement le nombre d'abdominaux par séance)