

# **PREPARATION PHYSIQUE**

## **PRE-SAISON 2016/2017**

### **U16 – U17**

- NOTE INFORMATION
- PROGRAMME A FAIRE DEUX SEMAINES AVANT LA REPRISE.

#### **QUELQUES REGLES A NE PAS OUBLIER :**

Pas d'étirements à froid,

Ne pas oublier le gainage

Une bonne paire de chaussure

Surtout prendre du plaisir à relancer la « machine »

## Pourquoi une préparation physique ?

C'est une aptitude fondamentale pour le footballeur !

Le talent technique et l'intelligence tactique ne peuvent faire la différence sans qualités physiques.

## Quelles sont les qualités physiques à développer ?

⇒ L'endurance

⇒ La vitesse

⇒ La vivacité

⇒ La force

⇒ La coordination

⇒ La souplesse

Nous les travaillerons tout au long de la saison.

## Quand et par où commencer ?

La période des vacances d'été permet de récupérer et de se divertir.

A la mi-août, il est temps de reprendre une activité physique régulière.

Il est conseillé de s'entretenir avec des activités sportives variées complémentaires au football comme la natation, le vélo, le tennis, la marche sportive...

C'est l'occasion de retrouver une fraîcheur mentale et physique pour bien démarrer la saison.

La notion de plaisir est très importante.

Il ne s'agit pas d'un entraînement intensif mais d'une reprise progressive.

Nous commençons également à travailler l'endurance, la souplesse, la vivacité et la force par le menu suivant :

### **Footing + étirements passifs + sprints courts + abdos/pompes**

## Quelle fréquence ? Quelle intensité ? Quelle durée ?

Pour la fréquence, il suffit de suivre la programmation en page 3

Attention à ne pas rater ou sauter des étapes !

L'intensité est faible. On doit être en mesure de parler avec son compagnon de footing.

On ne doit pas être essoufflé et on ne doit pas finir cuit.

La durée minimum est de 20 minutes.

En dessous, ça ne sert à rien. Il est donc primordial d'aller au bout à chaque fois !

### **Ne pas négliger les étirements passifs !**

Ils sont déterminants pour la récupération et entretiennent la souplesse.

Répéter 2 fois le cycle suivant : triceps sural (mollet), ischio-jambier (arrière cuisse), quadriceps (devant cuisse), adducteurs et psoas iliaque (aine).

Tenir 30 secondes dès la sensation d'étirement.

### **Pensez à vous hydrater !**

Pour votre santé, buvez au moins 1,5L d'eau par jour.

Vous sentirez rapidement les bienfaits sur votre organisme.

# Programme

TARSI

Footing 20'	Etirements passifs	5 sprints de 40m	100 abdos (5 x 20) 20 pompes (2 x 10)
-------------	--------------------	------------------	--

SEUDI

Footing 20'	Etirements passifs	5 sprints de 40m	100 abdos (5 x 20) 20 pompes (2 x 10)
-------------	--------------------	------------------	--

SABEDI

Footing 20'	Etirements passifs	5 sprints de 40m	100 abdos (5 x 20) 20 pompes (2 x 10)
-------------	--------------------	------------------	--

LOUDI

Footing 25'	Etirements passifs	5 sprints de 40m	150 abdos (6 x 25) 30 pompes (3 x 10)
-------------	--------------------	------------------	--

MERCREDI

Footing 25'	Etirements passifs	5 sprints de 40m	150 abdos (6 x 25) 30 pompes (3 x 10)
-------------	--------------------	------------------	--

JEUDI

Footing 25'	Etirements passifs	5 sprints de 40m	150 abdos (6 x 25) 30 pompes (3 x 10)
-------------	--------------------	------------------	--

DIJANCHE

Footing 30'	Etirements passifs	5 sprints de 40m	150 abdos (6 x 25) 30 pompes (3 x 10)
-------------	--------------------	------------------	--