

# GJ MAULÉZIÈRES

## U17

### PRÉPARATION PHYSIQUE 2019-2020

Nous sommes conscients que la préparation n'est pas souvent effectuée, ou pas complètement par manque de temps ou bien par fainéantise. Mais elle est primordiale pour être prêt en début de saison :

- ✓ **Gagner sa place**, nous tiendrons évidemment compte de vos capacités physiques pour les 1<sup>ers</sup> matchs
- ✓ **Éviter les blessures récurrentes** (pubalgie, déchirures, contractures...)

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

La première étape consiste à couper radicalement avec la pratique du football. Une parenthèse qui permettra de se régénérer tant d'un point de vue physique que mental. Néanmoins rester actif en pratiquant d'autres activités sportives (vélo, natation, tennis...). L'arrêt de l'activité sportive, lorsqu'il se prolonge, entraîne une baisse de tous les indices physiques : VMA, force musculaire, souplesse, système cardiovasculaire...

#### 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 et d'étirements.

#### RÉHABITUER SON ORGANISME À DES CHANGEMENTS DE RYTHME

La troisième étape consistera en un travail de type Fartlek.

Le principe ? Après un échauffement de 20 minutes, on alterne ensuite pendant 15 min des courses d'intensité différentes. Attention, il ne s'agit pas de sprint ! On terminera par des étirements.

### QUELQUES CONSEILS

#### FOOTING

- ✓ Éviter de courir sur le bitume.
- ✓ Éviter de courir en pleine chaleur entre 10h et 18h.
- ✓ Pensez à vous hydrater (de l'eau bien sur !!!).



#### ÉTIREMENTS

- ✓ On n'étire pas un muscle **courbaturé** ni même **fatigué**, ou **enraidé**, par l'entraînement.
- ✓ On n'effectue pas de **violents temps de ressort**.
- ✓ Les étirements sont effectués **lentement**.
- ✓ On n'étire pas un muscle isolé mais une **chaîne musculaire**
- ✓ On ne dépasse pas **le seuil de la douleur** qui représente la limite d'étirement du muscle.
- ✓ Il est préférable de s'étirer **sans chaussures** pour avoir de bons appuis.
- ✓ On ne s'étire jamais dans une atmosphère **froide** ni de suite après une **compétition**.

# PRÉPARATION INDIVIDUELLE

## RÉGÉNÉRATION

lundi 20 juillet	3 x 10 min d'endurance en aisance respiratoire, entrecoupées de 3min de récupération. + 1 série de circuit training (12 min) + étirements
<b>1 séance d'étirements</b>	
mercredi 22 juillet	2 x 20 min d'endurance en aisance respiratoire, entrecoupées de 3min de récupération. + 1 série de circuit training (12 min) + étirements
vendredi 24 juillet	2 x 20 min d'endurance en aisance respiratoire, entrecoupées de 3min de récupération. + 1 série de circuit training (12 min) + étirements
<b>1 séance d'étirement</b>	
lundi 27 juillet	40 min d'endurance en aisance respiratoire. + 1 série de circuit training (12 min) + étirements
<b>1 séance d'étirements</b>	
mercredi 29 juillet	40 min d'endurance en aisance respiratoire. + 1 série de circuit training (12 min) + étirements
vendredi 31 juillet	45 min d'endurance en aisance respiratoire. + 1 série de circuit training (12 min) + étirements
<b>1 séance d'étirements</b>	

## FARTLEK

lundi 3 août	25 min d'endurance en aisance respiratoire. + 15 min <b>Fartlek</b> : accélération de 15 secondes toutes les 2 min puis retour à un rythme normal. + étirements
<b>1 séance d'étirements</b>	
mercredi 5 août	25 min d'endurance en aisance respiratoire. + 15 min <b>Fartlek</b> : accélération (pas du sprint !) de 15 secondes toutes les 2 min puis retour à un rythme normal. + <b>étirements</b>
vendredi 7 août	25 min d'endurance en aisance respiratoire. + 20 min <b>Fartlek</b> : accélération (pas du sprint !) de 30 secondes toutes les 2 min puis retour à un rythme normal. + <b>étirements</b>
<b>1 séance d'étirements</b>	
lundi 10 août	25 min d'endurance en aisance respiratoire. + 20 min <b>Fartlek</b> : accélération (pas du sprint !) de 30 secondes toutes les 2 min puis retour à un rythme normal. + <b>étirements</b>
mercredi 12 août	25 min d'endurance en aisance respiratoire. + 20 min <b>Fartlek</b> : accélération (pas du sprint !) de 30 secondes toutes les 2 min puis retour à un rythme normal. + <b>étirements</b>
<b>1 séance d'étirements</b>	
vendredi 14 août	25 min d'endurance en aisance respiratoire.

+ 20 min **Fartlek** : accélération (pas du sprint !) de 30 secondes toutes les 2 min puis retour à un rythme normal. + **étirements**



Fentes sautées **11**



Gainage costal **12**



Pompes sur genoux **1**



Soulevé de fesses **10**



Crunch inversé **2**



Crunch-abdos croisé **9**



**3**

Burpee



**8**

Mountain climber

**30 sec. D'EFFORT**

**30 sec. DE REPOS**



**4**

Ciseau costal



**7**

Jumping jack



**6**

Gainage ventral




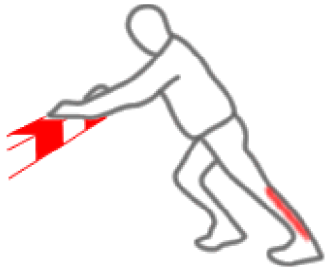

**5**


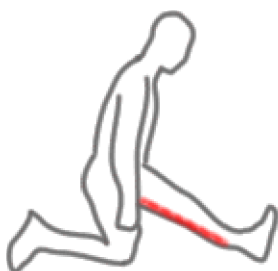
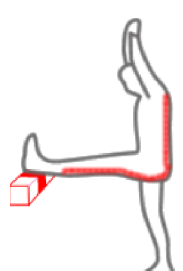
Double crunch

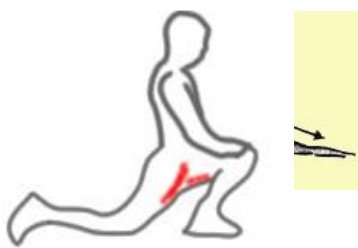




# SÉANCE D'ÉTIREMENTS

Les étirements et le renforcement musculaire sont important, encore faut-il qu'ils soient bien réalisés, cette fiche vous aidera pour la préparation.  
 Pour tous ces exercices, soufflez bien (inspiration nez, expiration bouche) et **ne forcez pas avec le dos** (dos droit !!!!!).

<p style="text-align: center;"><b>QUADRICEPS</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Équilibrez-vous</li> <li>✓ Corps et dos bien droit</li> <li>✓ Genoux collés</li> <li>✓ <b>2 x 10" par jambe</b></li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>MOLLETS</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Appuyer contre un mur (ou autre)</li> <li>✓ Pousser au sol avec votre jambe arrière</li> <li>✓ <b>2 x 10" par jambe</b></li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>FESSIERS</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ En position couchée sur le dos</li> <li>✓ Attraper la jambe fléchie avec les 2 mains et la ramener vers la poitrine</li> <li>✓ <b>2 x 10" par jambe</b></li> </ul>
--	---	--

<p style="text-align: center;"><b>ISCHIOS-JAMBIERS</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jambe tendue et l'autre repliée en arrière.</li> <li>✓ Le buste est tourné vers la jambe tendue</li> <li>✓ Se pencher vers la jambe tendue.</li> <li>✓ <b>2 x 10" par jambe</b></li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ISCHIOS-JAMBIERS</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jambe tendue en avant, talon au sol, pointe de pied relevée.</li> <li>✓ La jambe arrière est légèrement fléchie ou genou au sol.</li> <li>✓ Le buste droit</li> <li>✓ Se pencher en avant</li> <li>✓ <b>2 x 10" par jambe</b></li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ISCHIOS-JAMBIERS</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Talon posé (au sol ou support élevé)</li> <li>✓ Corps droit qui appuie sur le talon</li> <li>✓ Pas d'à-coups</li> <li>✓ <b>2 x 10" par jambe</b></li> </ul>
---	---	--

<p style="text-align: center;"><b>PSOAS</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jambe de devant à 90°</li> <li>✓ Faire glisser l'autre jambe tendue à l'arrière</li> <li>✓ Le bassin vers le sol et le dos droit</li> <li>✓ <b>2 x 10" par jambe</b></li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ADDUCTEURS</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Prenez vos chevilles</li> <li>✓ Poussez vos genoux avec vos coudes</li> <li>✓ Dos droit</li> <li>✓ Pas d'à-coups</li> <li>✓ <b>4 x 10"</b></li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>DOS</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bras qui tendent vers l'avant</li> <li>✓ Fessiers tirent vers l'arrière</li> <li>✓ Dos bien droit</li> <li>✓ <b>2 x 15"</b></li> </ul>
--	---	---