U15 - Groupement Jeunes MAULEZIERES -

Planning de reprise, Préparation athlétique d'avant saison 2023-2024

Il est important de bien te préparer individuellement. En effet, le terrain à 11 est plus grand, les distances augmentent (déplacement du jeu, accélérations plus longues, passes plus appuyée …), les efforts s'intensifient et se répètent, il faut donc une très bonne préparation athlétique, ceci facilitera le plaisir de jouer.

Ce programme est individuel mais fait partie intégrante de la préparation collective, il te permettra de reprendre l'entrainement en forme et t'évitera les blessures. En attendant, profites bien de tes vacances !!

Règles d'or :

Avant de penser à se préparer, il est important de bien profiter des vacances et de couper avec l'activité football. Tu peux par contre compenser avec le vélo, le tennis, la natation, le basket, la marche, …. Mais bouge tous les jours !

Ce programme est un conseil qui peut être utilisé partout, même lors de tes vacances. Il est individuel mais tu peux le faire avec un copain ou un parent … Tu peux aussi changer un jour indiqué, mais il faut le faire le plus sérieusement possible et penser au repos entre les séances.

Réaliser les séances le matin ou le soir à la fraîche, jamais en pleine chaleur. Pense à t'hydrater régulièrement tout au long de la journée et à boire avant la sensation de soif.

Essaie de ne pas courir seul et de préférence sur un terrain souple. Soit sérieux dans sur les séances d'étirements, de sur les temps de récupération et de réhydratation.

Le footing :

Les séances doivent être courtes, ton corps est en pleine croissance. La plupart du temps l'allure doit être modérée, cela signifie que tu dois pouvoir parler en courant.

Lorsque qu'il est indiqué « allure soutenue », cela veut dire que tu dois courir à 70% de tes capacités, donc ne jamais avoir le souffle coupé.

Ne jamais terminer un footing en s'arrêtant net. Il faut continuer ta marche durant 150 mètres (1.5 un terrain de foot à 11), bien respirer, s'hydrater et ensuite bien s'étirer.

Le ballon :

Un joueur U15 doit savoir jongler des 2 pieds et de la tête. Profite de ce temps pour t'exercer sérieusement et augmenter ton nombre de jongles sur un seul pied, avec la tête, en alternant les parties du corps.

Au-delà du plaisir et de la notion de record personnel, jongler au-delà de 50 ou 80 jongles, à surtout un intérêt de capacité de concentration !

Les étirements :

Il est préférable d'en faire moins mais de les faire sérieusement

Exemples d'étirements :

Prend la position d'étirement, dès que tu ressens une sensation de brûlure au niveau du muscle, tiens l'étirement 10 secondes, et répète chaque étirement 3 fois. N'oublie pas de faire le côté droit et gauche.

Les mollets	Le psoas	Les quadriceps	Les adducteurs	Les ischios	Les fessiers

Le renforcement et le travail de mobilité :

Comme les étirements, maintenir 10 secondes pas plus après la sensation de brulure du muscle et bien travailler chaque côté (costal et ventral + jambe)

Gainage ventral	Gainage costal	Gainage dorsal	Gainage ventral + jambe

Pompes	Bas du corps	Saut + maintien 10s	Equilibre statique 10s

La Reprise Collective

Les horaires d'entrainements sont précis, nous devons être prêt sur le terrain à l'heure indiquée, merci de venir à chaque entrainement avec vos baskets et votre gourde d'eau, les convocations de match et ou tournois seront sur les sites respectifs des clubs de l'ustm : ustmfoot.fr et de la spm : spmmazieres-football.fr

Jeudi 17 août : Entrainement 18h00 à 19h30 à Maulévrier

Samedi 19 août : Entrainement 10h00 à 11h45 à Toutlemonde

Mardi 22 août : Entrainement à 18h00 à 19h30 à Maulévrier

Jeudi 24 août : Match Amical contre Les Epesses (Cyril Gauthier) à Maulévrier début du match 19h30.

Samedi 26 Aout : Matchs Amicaux Equipe A - B contre OSTVC Coron (David Pommereau - possible 2 équipes)

Mardi 29 août : Entrainement 19h00 à 20h30 à Maulévrier

Jeudi 31 aout : Entrainement à Maulévrier 19h00 à 20h30

A compter du 2 septembre, les entrainements seront le mardi à Maulévrier et le jeudi à Mazières de 19h00 à 20h30

Samedi 2 septembre : - Tournoi GJM U15 équipe A à Maulévrier de 8h30 à 18h00.

- Match Amical équipe B Tillières (Quentin Pagerit) Lieu et heure à déterminer

Mardi 5 septembre : - Match Amical Equipe B contre Le May/Evre (Paul)

Mercredi 6 septembre : - Match Amical Equipe A contre Nueil les Aubiers 18h00 lieu et heure à déterminer

Jeudi 7 septembre : Entrainement de récupération de 19h00 à 20h30 à Mazières

Samedi 9 septembre : - Match amical équipe A - ARC Tillières (Quentin Pagerit) U15 D1 – 10h30 - lieu à déterminer

-Match amical équipe B - Es Montilliers (Flavien Hudon) - U15 D2 - 10h30 -Montilliers

Mardi 12 septembre : Entrainement 19h00 à 20h30

Jeudi 14 septembre : Entrainement 19h00 à 20h30 + Réunion Parents/ Dirigeants / Bureau GJM

20H00 - REUNION INFORMATION SAISON 2023/2024 (BUREAU PARENTS EDUCATEURS COACH) à Mazières en mauges (Salle du foot).

Samedi 16 septembre : Reprise du championnat U15.

Bonne vacances et bonne prépa !! (Programme individuel ci-après).

Bien sportivement.

Cyril Baudouin.

LE PROGRAMME INDIVIDUEL DE PREPARATION ATHLETIQUE D'AVANT SAISON 2023/2024

A FAIRE !

Vendredi 21 juillet

2 fois 10 minutes de footing - allure modérée avec 3 minutes de repos au milieu

Jonglages 5 minutes - Etirements (toute la gamme)

Lundi 24 juillet

20 minutes de footing - Gainage (toute la gamme 2 fois) - Etirements (toute la gamme) - Jonglages

Mercredi 26 juillet

Footing de **2 fois 15** minutes avec 3 minutes de repos au milieu - 5 fois 8 pompes - Etirements (toute la gamme) - jonglages

Vendredi 28 juillet

2 fois 20 minutes - Etirements (toute la gamme) - Gainage 2 x 30 secondes sur les avants bras (récupération 20 secondes au milieu) - Gainage coté 2 x 30 secondes en alternance sur le côté (récupération de 20 secondes au milieu) -

Lundi 31 Juillet

25 minutes de footing - Etirement (toute la gamme) - Jonglages

Mercredi 2 août

Footing **15** minutes - Jonglages 5 minutes - Gainage (toute la gamme) - Etirements (toute la gamme)

Samedi 5 août

Footing alternatif de 30 minutes = footing **10** minutes allure modérée + **5** minutes allure soutenue + **5** minutes allure récupération + **10** minutes allure modérée - Etirements (demi-gamme selon besoin)

Gainage (demi-gamme) - 3 x 35 abdos jambes pliées

Lundi 7 août

25 minutes de footing - Jonglages 10 minutes - Gainage (toute la gamme) - Etirements (toutes la gamme)

Mercredi 9 août

Footing **15** minutes dont 5 minutes allure soutenue - 5 minutes de pas chassés, pas croisés, ouvertures hanches, fermetures hanches + Footing de **10** minutes - Jonglages - Gainage (demi gamme) - Etirements (toute la gamme)

Vendredi 11 et Lundi 14 août

30 à 35 minutes de footing allure modérée avec du fractionner de 30 secondes allure soutenue (6 au total, 1 toutes les 4 minutes 30 sec) - Etirements passif doux modéré

Prenez le temps de récupérer avant d'enchainer et de bien vous hydrater. Pour ceux qui ne reviendront pas avant fin aout début septembre à l'entrainement collectif, reprenez cette préparation à compter du 3 aout et respectez les temps de repos.