

Programme Athlétique Estival saison 2020-2021



Le programme athlétique concerne l'ensemble des joueurs que ce soit les joueurs de champ comme les gardiens, il a pour objectif de vous préparer au mieux physiquement avant la reprise des entraînements avec le groupe. S'il est suivi rigoureusement vous arriverez prêt, ça nous permettra de nous concentrer sur l'aspect technique et tactique du football, le plus plaisant. On vous recommande de faire le programme à plusieurs. (un coéquipier, un pote, un frère ou une soeur, ...)

L'échauffement

La course à pied comme le football est un sport qui met le corps à l'épreuve. Il faut y aller très progressivement pour chauffer la machine. Les muscles, tendons, et articulations ne sont pas capables de produire un bon geste sans échauffement préalable. L'échauffement permet de diminuer fortement les risques de blessure et permet également une meilleure performance lors d'une séance ou un match.

- Etape 1 : Réveiller le corps en douceur
Marcher dans un premier temps et accélérer le rythme petit à petit jusqu'à un footing très lent. Environ 5 min au total
- Etape 2 : Exercices d'échauffement dynamiques
Montée de genoux , Marche sur les talons, Marche sur les pointes, Talons fesses, Jambes tendues, Pas chassés
<https://www.running-addict.fr/wp-content/uploads/2018/01/fiche-echauffement-course-a-pied-gammes-et-educatifs.pdf>
- Etape 3 : Lignes droites progressives
Faites quelques lignes droites de 80 à 100m autant que vous sentez en avoir besoin minimum 3. Courez progressivement la 1ère plus lentement que la 2ème, la 2ème plus lentement que la 3ème... La dernière ligne droite doit se terminer à une allure qui s'approche du sprint.

L'échauffement est obligatoire avant chaque séance !

L'objectif est de vous préparer pour la saison pas de vous fragiliser voir même vous blesser.

Renforcement musculaire

En sport la force est une qualité physique qui nous permet d'exécuter des mouvements avec le maximum d'efficacité.

La musculation est une activité différente par rapport aux autres sports car c'est la musculation qui s'adapte au pratiquant non le contraire.

Vous avez chacun des exercices sur lesquels vous avez des facilités et des difficultés sur d'autres c'est tout à fait normal.

Il y aura sur chaque exercice un nombre de répétitions ou en temps minimum et maximum. C'est à vous d'écouter votre corps vous n'avez aucun choix à faire ici si votre mouvement ou votre position se dégrade **contentez-vous du minimum sur cet exercice !**

Un regard extérieur est idéal pour valider la bonne réalisation ou la position de chaque exercice.

Renforcement musculaire		
Exercice	Répétition/Temps minimum	Répétition/Temps maximum
Crunch	10	20
Gainage face	30s	45s
Gainage latéral côté droit	30s	45s
Gainage latéral côté gauche	30s	45s
Gainage postérieur	30s	45s
Pompe	10	20

1 Tour : Les 6 exercices sont à réaliser dans l'ordre, compter entre 20-30s de récupération entre chaque exercice.

Crunch



Consigne :

- jambe en équerre / côte à côte
- **main derrière les oreilles ou en soutien de la nuque !!! le cou doit être aligné au corps**
- faire de petites ouvertures/fermetures, pas plus haut que sur la photo B

Gainage



Consigne :

- alignement épaules / bassin / chevilles respecté dans 100% des postures
- ventre plat en permanence
- respiration lente et contrôlée

Pompe



Consigne :

- alignement épaules / bassin / chevilles respecté à 100% lors du mouvement
- main au niveau des épaules
- descendre le plus bas possible sans toucher le sol

Coordination

Echelle de rythme

Cet exercice se fait dans l'idéal avec une échelle de rythme, il peut se réaliser avec des coupelles, le long d'un tracé au sol (exemple: ligne d'un terrain de foot) ou sans équipement.

Maîtriser les gammes lentement et ensuite réaliser là à 100% (plus de vivacité possible) .

Effectuer une fois chaque position compter 1min de récupération entre chaque.

1° un pied dans chaque case alternativement gauche/droite

2° deux pieds dans chaque case alternativement gauche/ droite

3° deux pieds dans chaque case et deux de chaque côté de la case simultanément

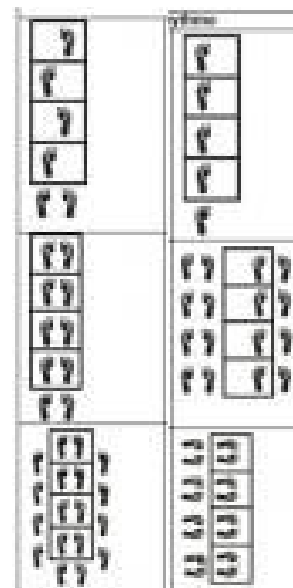
4° un pied dans chaque case gauche

5° un pied dans chaque case droite

6° deux pieds dans la case / un pied en dehors

7° deux pieds en dehors / deux pieds à l'intérieur orientation à droite

8° deux pieds en dehors / deux pieds à l'intérieur orientation à gauche



Étirement

Au cours de la saison les étirements seront pris en main en fin de séance par l'un de vous à chaque fois, à vous de bien connaître l'ensemble des étirements du footballeur (muscles, positions, ...).

Si vous avez des doutes ou des questions sur la bonne réalisation de votre étirement, échauffement ou renforcement n'hésitez pas à nous contacter.

Rendez-vous vendredi 7 août prêt physiquement.

Semaine du 20 au 26 juillet

	Lundi	Mercredi	Vendredi
Durée de la séance	1h15	1h	1h
	Echauffement + 3x15' footing + Echelle de rythme	Echauffement + 2x20' footing + Renforcement musculaire 1 tour	Echauffement + 1x30' footing + Echelle de rythme
Déroulé de la séance	Coordination / Footing / Étirements	Footing / Renforcement / Footing / Étirements	Coordination / Footing / Étirements

Semaine du 27 juillet au 2 août

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Durée de la séance	1h15	1h	1h10	1h
Programme de la séance	Echauffement + 3x15' footing + Renforcement musculaire 2	Echauffement + 1x30' footing + Echelle de rythme	Echauffement + 1x40' footing + Renforcement musculaire 2	Echauffement + Fractionné 15'/15' + Echelle de rythme
Déroulé de la séance	Footing / Renforcement / Footing / Renforcement / Étirements	Coordination / Aérobie / Étirements	Renforcement / Footing/ Étirements	Footing / Coordination / Footing / Etirements

Erwann Le Goff: 06.62.37.63.24

Eliott Brechet : 06.85.63.28.12