

PRESENTATION DE LA SAISON U16-U17

(Né en 2005 et 2004)



PRÉPARATION ESTIVALE

Afin de reprendre au mieux la saison sportive 2020-2021, nous vous avons préparé un programme comprenant de la course, du renforcement musculaire et des étirements. Nous considérerons que le programme individuel aura été réalisé, pour que vous soyez prêt le jour de la reprise :

Mercredi 19 Août

18h30

Au Complexe Sportif d'Oulmes – Rives d'Autises

Chaque date indiquée dans le programme se compose de la manière suivante :

1 Course



1 Circuit de renforcement musculaire



1 Circuit d'étirement

« C'est à travers les efforts d'aujourd'hui que l'on construit les victoires de demain »



JOURS ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS :

CALENDRIER ANNUEL à PARTIR DU MERCREDI 2 SEPTEMBRE

Mercredi au Complexe d'Oulmes de 18h30 à 20h - Herbe

Vendredi à Nieul-sur-l'Autise de 19h30 à 21h – Herbe

→ **Vendredi**: spécifique gardien à Nieul de 18h45 à 19h30

Attention pour les séances du **Mercredi**:

- Août à Octobre : Complexe Sportif - Oulmes
- Octobre à Avril : sur une autre installation
- Avril à juin : Complexe Sportif - Oulmes



EQUIPEMENTS / RECOMMANDATIONS

- Arriver au minimum **15 min** avant le début de la séance
- Prévoir une **tenue de footballeur** complète (Crampons ; Protège-tibia ; Chaussettes ; Short ; T-shirt ; Veste/K-way si besoin)
- Prévoir une **GOURDE** personnalisée
- Prévoir le nécessaire de **douche** (gel douche, serviette, claquette, et affaires de rechange)



ORGANIGRAMME CATÉGORIE

RESPONSABLE CATEGORIE

U16 - U17

BIZERY Henry

Tel. 06.49.15.13.19

RESPONSABLE GÉNÉRAL DES JEUNES

U6 au U18

BIZERY Henry

Tel. 06.49.15.13.19

P L A N N I N G R E P R I S E U 1 6 / U 1 7

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
27 Juillet	28 Juillet	29 Juillet	30 Juillet	31 Juillet	1 Août	2 Août
COURSE N° 1		COURSE N° 2		COURSE N° 3		
Renforcement Musculaire		Renforcement Musculaire		Renforcement Musculaire		
Etirement		Etirement		Etirement		
3 Août	4 Août	5 Août	6 Août	7 Août	8 Août	9 Août
COURSE N° 4		COURSE N° 5		COURSE N° 6		
Renforcement Musculaire		Renforcement Musculaire		Renforcement Musculaire		
Etirement		Etirement		Etirement		
10 Août	11 Août	12 Août	13 Août	14 Août	15 Août	16 Août
COURSE N° 7		COURSE N° 8		COURSE N° 9		
Renforcement Musculaire		Renforcement Musculaire		Renforcement Musculaire		
Etirement		Etirement		Etirement		
17 Août	18 Août	19 Août	20 Août	21 Août	22 Août	23 Août
		SEANCE U16/U17 18h30 – 20h COMPLEXE		SEANCE U16/U17 18h – 19h30 COMPLEXE		
24 Août	25 Août	26 Août	27 Août	28 Août	29 Août	30 Août
		SEANCE U16/U17 18h30 – 20h COMPLEXE			AMICAL vs. Canton Courçon Lieu: Maillezais H: 10h30	

P L A N N I N G R E P R I S E U 1 6 / U 1 7

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
31 Août	1 Septembre	2 Septembre	3 Septembre	4 Septembre	5 Septembre	6 Septembre
		SEANCE U16/U17 18h30 – 20h COMPLEXE		SEANCE U16/U17 19h30-21h NIEUL	REUNION 10h30-11h30	
					AMICAL Adv: AFP (79) Lieu: Aiffres H: 15h	
7 Septembre	8 Septembre	9 Septembre	10 Septembre	11 Septembre	12 Septembre	13 Septembre
		SEANCE U16/U17 18h30 – 20h COMPLEXE		SEANCE U16/U17 19h30-21h NIEUL	AMICAL vs. GJ Foussais L'Orbrie Lieu: à définir H: 15h	
14 Septembre	15 Septembre	16 Septembre	17 Septembre	18 Septembre	19 Septembre	20 Septembre
		SEANCE U16/U17 18h30 – 20h COMPLEXE		SEANCE U16/U17 19h30-21h NIEUL	CHAMPIONNAT	
21 Septembre	22 Septembre	23 Septembre	24 Septembre	25 Septembre	26 Septembre	27 Septembre
		SEANCE U16/U17 18h30 – 20h COMPLEXE		SEANCE U16/U17 19h30-21h NIEUL	CHAMPIONNAT	

**U16
U17**

COURSE

FONCIER		INTERMITTENT		ENDURANCE/PUISSANCE	
N° 1	2min30 AF 25min AM 2min30 AF	N° 4	5min AF 4 x 4min (30s AS / 30s AF) (récup marche 2min) 5min AF	N° 9	5min AF 5 x 5 min AS (récup AF 2 min) 5min AF
N° 2	2min30 AF 2x 20min AM (récup marche 3min) 2min30 AF	N° 5	5min AF 3 x 6min: (45s AS / 45s AF) (récup marche 2min) 5min AF	N° 10	5min AF 4 x 7min AS (récup AF 2 min) 5min AF
N° 3	2min30 AF 3x 15min AM (récup marche 3min) 2min30 AF	N° 6	5min AF 3 x 8min: (1min AS / 1min AF) (récup marche 3 min) 5min AF	N° 11	5min AF 3 x 9min AS (récup AF 2 min) 5min AF

Légende

AF: Allure Faible

AM: Allure Modéré

AS: Allure Soutenue

Exemple : explication de la course N°5

Echauffement = 5 minutes de course à Allure Faible

Corp de séance =
- Enchaîner 45 secondes à Allure Soutenue et 45 secondes à Allure Faible pendant 6min.
- Marcher 2 minutes entre chaque bloc } 3x

Retour au calme = 5 minutes de course à Allure Faible



VIGILANCE AUX CONSIGNES ET A LA REALISATION



HYDRATEZ VOUS

Course

- Les temps d'échauffement et de récupération font parties intégrante de la séance. Ils ne doivent pas être négligés.
- Restez en aisance respiratoire c'est-à-dire à un rythme modéré.



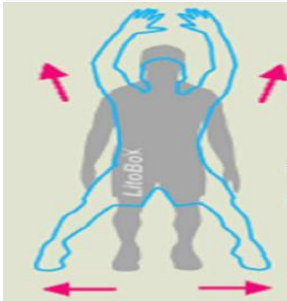
FORMATION

U16
U17

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

30 secondes d'effort pour chaque exercice
30 secondes de récupération entre chaque exercice

1- JUMPING JACK

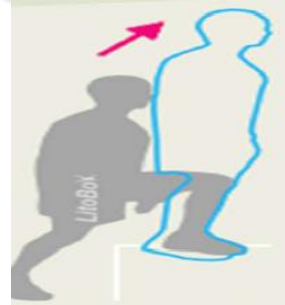


2 – CHAISE CONTRE UN MUR



Former un angle à 90°

3 – MONTER SUR UNE CHAISE



Alterner jambe droite/gauche



4 - PLANCHE

Garder le dos plat

5 – PLANCHE CÔTE Droit



6 – PLANCHE CÔTE Gauche

Veiller à l'alignement :
Pieds / Hanche / Epaule

7 - SQUAT



Veiller à ce que vos
genoux ne dépassent
pas la pointe de vos
pieds.



VIGILANCE AUX CONSIGNES ET A LA REALISATION



**Renforce
ment**

- Prenez le temps de réaliser les mouvements.
- Ce n'est pas une course.

**HYDRATEZ
VOUS**



FORMATION

U16
U17

ETIREMENT

20 secondes d'étirement pour chaque posture

Adducteur



Psoas



Fessier



Quadriceps



Ischios



Mollets



VIGILANCE AUX CONSIGNES ET A LA REALISATION



Etirement

- Les étirements ne doivent pas faire mal.
- Dès que vous ressentez une légère tension dans le muscle, stoppez et maintenez la position 20 sec.

**HYDRATEZ
VOUS**

