

PRESENTATION DE LA SAISON U14-U15

(Né en 2008 et 2007)



PRÉPARATION ESTIVALE

Afin de reprendre au mieux la saison sportive 2021-2022, 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 :

Mardi 18 Août

17h30

Au Complexe Sportif d'Oulmes – Rives d'Autises

Chaque séance du programme de préparation individuel se compose de la manière suivante :

1 Course

1 Circuit de
renforcement
musculaire1 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 LUNDI 6 SEPTEMBRE

Lundi au Gymnase du Complexe d'Oulmes de 19h à 20h - Salle**Mercredi** à Nieul sur l'Autise de 16h30 à 18h- Herbe**Vendredi** à Nieul sur l'Autise de 18h15 à 19h30 – Herbe**Spécifique gardien :**

Mercredi à Nieul sur l'Autise de 16h30 à 17h15



EQUIPEMENTS / RECOMMANDATIONS

- Arriver au minimum **10 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 U14/U15

MAURICE Sébastien
Tel. 06.74.30.75.59

RESPONSABLE GÉNÉRAL DES JEUNES

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 4 / U 1 5

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
26 Juillet	27 Juillet	28 Juillet	29 Juillet	30 Juillet	31 Juillet	1 Août

Séance n°1, n°2 et n°3

2 Août	3 Août	4 Août	5 Août	6 Août	7 Août	8 Août
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Séance n°4, n°5 et n°6

9 Août	10 Août	11 Août	12 Août	13 Août	14 Août	15 Août
--------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

Séance n°7, n°8 et n°9

16 Août	17 Août	18 Août	19 Août	20 Août	21 Août	22 Août
---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

		SEANCE U15 / U17 17h30-19h COMPLEXE		SEANCE U15 / U17 17h30 – 19h COMPLEXE	STAGE Rdv 9h30 – Fin 16h Run & Bike Jeu (prévoir pic-nic + vélo si possible)	
--	--	---	--	---	--	--

23 Août	24 Août	25 Août	26 Août	27 Août	28 Août	29 Août
---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

	SEANCE U15 17h30-19h COMPLEXE	SEANCE U15 17h30-19h COMPLEXE		SEANCE U15 17h30 – 19h COMPLEXE	AMICAL Adv: AFP (79) Lieu: DOMICILE H: 15h	
--	-------------------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------------	---	--

30 Août	31 Août	1 Septembre	2 Septembre	3 Septembre	4 Septembre	5 Septembre
---------	---------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

	SEANCE U15 17h30-19h COMPLEXE	SEANCE U15 16h30 – 18h NIEUL		SEANCE U15 18h15 – 19h30 NIEUL	REUNION 11h-11h30 AMICAL Adv: Courçon (17) Lieu: ? H: 15h	
--	-------------------------------------	------------------------------------	--	--------------------------------------	--	--

6 Septembre	7 Septembre	8 Septembre	9 Septembre	10 Septembre	11 Septembre	12 Septembre
-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------

SEANCE U15 19h – 20h Futsal		SEANCE U15 16h30 – 18h NIEUL		SEANCE U15 18h15 – 19h30 NIEUL	AMICAL Adv: Orée d'Autize Lieu: ? H: 15h	
-----------------------------------	--	------------------------------------	--	--------------------------------------	---	--

13 Septembre	14 Septembre	15 Septembre	16 Septembre	17 Septembre	18 Septembre	19 Septembre
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

SEANCE U15 19h – 20h Futsal		SEANCE U15 16h30 – 18h NIEUL		SEANCE U15 18h15 – 19h30 NIEUL	CHAMPIONNAT	
-----------------------------------	--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------	--

20 Septembre	21 Septembre	22 Septembre	23 Septembre	24 Septembre	25 Septembre	26 Septembre
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

SEANCE U15 19h – 20h Futsal		SEANCE U15 16h30 – 18h NIEUL		SEANCE U14/U15 18h15 – 19h30 NIEUL	CHAMPIONNAT	
-----------------------------------	--	------------------------------------	--	--	-------------	--

**U14
U15**

COURSE

Du 26/07 au 01/08		Du 02/08 au 08/08		Du 09/08 au 16/08	
N° 1	2min30 AF 20min AM 2min30 AF	N° 4	5min AF 3 x 4min (30s AS / 30s AF) (récup marche 2min) 5min AF	N° 7	5min AF 8 x 3min AS (récup AF 1 min) 5min AF
N° 2	2min30 AF 2x15min AM (récup marche 3min) 2min30 AF	N° 5	5min AF 3 x 6min: (45s AS / 45s AF) (récup marche 2min) 5min AF	N° 8	5min AF 5 x 5min AS (récup AF 3 min) 5min AF
N° 3	2min30 AF 3x10min AM (récup marche 2min) 2min30 AF	N° 6	5min AF 2x10min: (1minAS/1minAF) (récup marche 2 min) 5min AF	N° 9	5min AF 3 x 7min AS (récup AF 3 min) 5min AF

Légende

AF: Allure Faible

AM: Allure Modérée

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. } 3x
- Marcher 2 minutes pour récupérer

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.



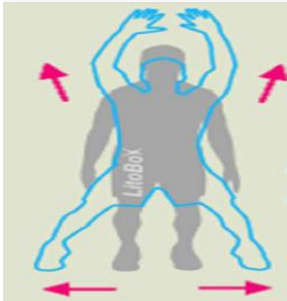
FORMATION

U14
U15

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

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

1- JUMPING JACK

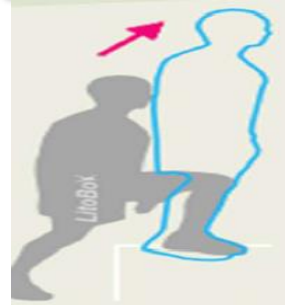


2 – CHAISE CONTRE UN MUR



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

U14
U15

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**



FORMATION