

 **PREPARATION ATHLETIQUE POUR LE GROUPE U14/U15**

 Bonjour à tous

Ces séances ont pour but de vous préparer à la reprise des entraînements du **mercredi 16 aout**. Je vous livre donc ce programme de remise en forme physique sur 8 séances pour vous préparer à notre préparation athlétique.

**Si vous ne souhaitez / pouvez pas suivre ce plan, rien de grave mais attendez-vous à avoir un peu plus de mal que les autres à la reprise.**

**Pour ceux qui souhaitent le suivre, merci de suivre les répétitions et l’ordre des séances.** Les séances sont progressives. Si vous en ratez une, ne sautez pas de séance. Respecter le rythme.

Gourde d’eau nécessaire !

**Vous pouvez travailler individuellement ou en groupe**

Évitez de courir sur le bitume et entre 10h et 18h (par forte chaleur).

Utilisez de bonnes baskets type running.

Rythme de footing entre 10 et 12 km/h – rythme de fartlek entre 14 et 16 km/h (= accélération).

Ne pas oublier les étirements après chaque séance pour éviter les courbatures, gagner en souplesse

et limiter les blessures.

Bien s'hydrater avant, pendant et après la séance.

**Les jours où vous n’avez pas de préparation travaillée avec un ballon (jongle, conduite, frappes etc…)**

**Séance 1 (mardi 18 juillet) :**

1. **ECHAUFFEMENT :** les articulations (chevilles, genoux, hanches, poignets, coudes, épaules, nuques) échauffement musculaire léger facultatif (montées de genoux, talons fesses…).

2. **ENDURANCE :** 2x20 minutes de footing (pause de 5 à 8 minutes entre les deux) à allure modérée (30 à 50% de votre vitesse maximum). On court tranquille, ce n’est pas une course 😉

3. **DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE :** 6x30 secondes gainage abdominaux obliques et droit + 2x10 pompes en position classique + 3x30 secondes de chaises (dos droit en appui sur un mur et jambes pliées à 45° angle droit, bras relâchés le long du corps).

4. **PROPRIOCEPTION (connaissance de la position du corps) :** sur une jambe, maintenir son équilibre pendant 20 secondes (5 fois par jambe).

5. **FIN :** relâchez vos muscles, soufflez, buvez beaucoup d’eau (1 litre par jour au minimum) et prenez une douche tiède et rincez-vous avec de l’eau un peu plus froide à la fin.

**Séance 2 (jeudi 20 juillet) :**

1. **ECHAUFFEMENT :** les articulations + musculaire : sur 15 mètres 3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant --> talons fesses, montée de genoux, jambes tendues et course en arrière.

2. **ENDURANCE :** 2x25 minutes de footing à allure faible puis modérée.

3. **DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE :** 6x30 secondes gainage abdominaux obliques et droit + 3x10 pompes + 4x30 secondes de chaises + 5 sauts verticaux (chercher haut en l’air) à la fin de chaque séquence.

4. **PROPRIOCEPTION** : sur une jambe, maintenir son équilibre pendant 20 secondes (5 fois par jambe).

**5. FIN**

**Séance 3 (mardi 25 juillet) :**

1. **ECHAUFFEMENT :** les articulations + musculaire : sur 15 mètres 3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant --> talons fesses, montée de genoux, jambes tendues, course en arrière, pas chassés et pas croisés.

2. **ENDURANCE :** 2x25 minutes de footing à allure modérée.

3. **DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE :** 5x30secondes gainage abdominaux droit et obliques + 4x10 pompes + 6x30 secondes de chaises avec à chaque séquence, 10 foulées bondissantes (à chaque appui je saute sans chercher la hauteur 10 fois).

4. **PROPRIOCEPTION :** 10 petits rebonds sur une jambe puis l’autre (pointe de pieds) + maintenir son équilibre sur une jambe pendant 20 secondes (5 fois par jambe).

**5. FIN**

**Séance 4 (jeudi 27 juillet) :**

1. **ECHAUFFEMENT :** les articulations.

2. **ENDURANCE ET VITESSE :** 20 minutes de footing à allure modérée + 10 minutes de fartlek (changement de rythme : 30 à 50% puis 60 à 80% de votre vitesse maximum). Allure modérée pendant 1 minutes puis allure soutenue pendant 30 secondes à répéter pendant 10 minutes.

3. **DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE :** 6x45 secondes gainage abdominaux droit et obliques + 4x10 pompes + 2 minutes actif genoux gauche touche le coude droit puis 3 secondes après genoux droit touche le coude gauche et ainsi de suite.

4. **PROPRIOCEPTION :** 10 petits rebonds sur une jambe puis l’autre (pointe de pieds) + maintenir son équilibre sur une jambe pendant 20 secondes (5 fois par jambe).

**5. FIN**

**Séance 5 (mardi 1 aout) :**

1. **ECHAUFFEMENT :** les articulations + musculaires.

2. **ENDURANCE ET VITESSE :** 15 minutes de footing à allure modérée.

Escaliers : 30 secondes de montée (et descente si pas assez) d’escaliers à un rythme soutenue avec 30 secondes de repos. 8 fois puis recommencer (8minutes + 8 minutes en tout).

3. **DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE (facultatif) :** 2 séries de chaque ateliers habituels maximum.

4. **PROPRIOCEPTION :** 10 petits rebonds sur une jambe puis l’autre (pointe de pieds) + maintenir son équilibre sur une jambe pendant 20 secondes (5 fois par jambe).

**5. FIN**

**Séance 6 (jeudi 3 aout) :**

1. **ECHAUFFEMENT :** les articulations + musculaires.

2. **ENDURANCE :** 2x25 minutes de footing à allure modérée sur un parcours vallonné.

3. **RENFORCEMENT MUSCULAIRE :** 6x45 secondes gainage abdominaux droit et obliques + 5 x10 pompes + 4x30 secondes de chaises + 4 minutes actif genoux gauche touche le coude droit puis 3 secondes après genoux droit touche le coude gauche et ainsi de suite.

4. **PROPRIOCEPTION :** sautiller pendant 10 secondes dans toutes les directions sur une jambe puis prendre appuis dessus pendant 20 secondes (3x jambe gauche et 3x jambe droite).

**5. FIN**

**Séance 7 (mardi 8 aout) :**

1. **ECHAUFFEMENT :** les articulations + musculaires.

2. **ENDURANCE ET VITESSE :** 20 minutes de footing à allure modérée + 20 minutes de fartlek, allure modérée pendant 1 minutes puis allure soutenue pendant 30 secondes.

3. **RENFORCEMENT MUSCULAIRE :** 6x45 secondes gainage abdominaux droit et obliques + 5 x10 pompes + 4x30 secondes de chaises + 4 minutes actif genoux gauche touche le coude droit puis 3 secondes après genoux droit touche le coude gauche et ainsi de suite.

4. **PROPRIOCEPTION :** sautiller pendant 10 secondes dans toutes les directions sur une jambe puis prendre appuis dessus pendant 20 secondes (4x jambe gauche et 4x jambe droite).

**5. FIN**

**Séance 8 (jeudi 10 aout) :**

1. **ECHAUFFEMENT :** les articulations + musculaires.

2. **ENDURANCE ET VITESSE :** 30 minutes de footing à allure modérée. Escaliers : 30 secondes de montée (et descente si pas assez) d’escaliers à un rythme soutenue avec 30 secondes de repos. 8 fois.

3. **RENFORCEMENT MUSCULAIRE :** 6x50 secondes gainage abdominaux droit et obliques + 5 x10 pompes + 4x30 secondes de chaises + 4 minutes actif genoux gauche touche le coude droit puis 3 secondes après genoux droit touche le coude gauche et ainsi de suite.

4. **PROPRIOCEPTION :** sautiller pendant 20 secondes dans toutes les directions sur une jambe puis prendre appuis dessus pendant 20 secondes (6x jambe gauche et 6x jambe droite).

**5. FIN**

**REPRISE DES ENTRAINEMENTS LE MERCREDI 16 AOUT.**

Si vous avez effectué toutes les séances dans l’ordre et en suivant le programme : BRAVO, vous êtes en très bonne condition pour démarrer la saison.

Si vous n’avez pas fait ces séances ou qu’une partie : rien de grave, soyez prêt à travailler un peu plus que les autres à la reprise.

Je reste à votre disposition pour toutes questions ou remarques au : **0681071395.**

**IZARD Alexandre.**