



4 SEMAINES
DE PRÉPARATION PHYSIQUE
POUR LES JOUEURS
(AVANT LA REPRISE DES
ENTRAÎNEMENTS)



Vous allez retrouver un programme de préparation physique (individuelle) de 4 semaines pour vos joueurs.

Ce programme doit **précéder la reprise des entraînements collectifs en club.**

Il est adapté aux joueurs amateurs séniors mais vous pouvez aussi le proposer a des joueurs U17 (voir U15).

Ce programme a pour objectif de maintenir les qualités physiques des joueurs afin de reprendre les entraînements collectifs dans de bonnes conditions.

Cela veut dire que les joueurs pourront plus facilement supporter et encaisser les charges d'entraînements et auront un risque de blessure plus faible que s'ils n'avaient pas entretenu leurs qualités physiques.

Ce programme est un exemple possible.

Vous pouvez proposer des programmes différents.

Idéalement il faudrait individualiser les programmes.

Par exemple, vous pouvez individualiser vos programmes en fonction du niveau des joueurs, de leur état de forme, du nombre d'entraînements qu'ils ont eu dans la saison et qu'ils vont avoir lors de la reprise, pour corriger un point faible, etc.

Mais en football amateur il est difficile de le faire.

Vous pouvez donc proposer ce programme sans modifications mais si vous voulez individualiser un peu plus vous pouvez vous en inspirer et l'adapter aux besoins des joueurs et aux exigences du niveau dans lequel ils évoluent (en ajoutant ou en supprimant des séances par exemple, en modifiant les temps de course, les temps des circuits training, etc).

Si vous avez besoin de conseils n'hésitez pas à nous contacter.

Bon programme et bonne reprise !



Vous êtes libre de distribuer et partager ce PDF à qui vous voulez, à condition de toujours citer l'auteur "Préparation Physique Football", et d'inclure un lien vers le site web <https://www.preparationphysiquefootball.com>.

Si vous recherchez des **exemples de programmes pour la reprise des entraînements collectifs**, nous vous en proposons plusieurs :

- PROGRAMME "TRÊVE ESTIVALE 100% AVEC BALLON"
- PROGRAMME "TRÊVE ESTIVALE SPÉCIAL PÉRIODISATION TACTIQUE"
- PROGRAMME "TRÊVE ESTIVALE INTENSE"
- PROGRAMME "TRÊVE ESTIVALE" PERSONALISÉ
- PROGRAMME "TRÊVE ESTIVALE 100% AVEC BALLON" U15-U18
- PROGRAMME "TRÊVE ESTIVALE SPÉCIAL PÉRIODISATION TACTIQUE" U15-U18
- PROGRAMME PRÉ-SAISON GARDIEN
- PROGRAMME PRÉ-SAISON FUTSAL

* **Pour voir les programmes de pré-saison >>> [CLIQUEZ-ICI](#)**

Nous proposons également des **guides d'exercices physiques**, des **programmes sur la saison** et des **formations en ligne** sur la préparation physique en football.

* Pour plus d'informations >>> [CLIQUEZ ICI](#)



LÉGENDE



Exercice adapté aux U15



Exercice adapté aux U17



Exercice adapté aux Séniors



Temps de l'exercice

SOMMAIRE

- Les 15 jours qui suivent la fin de saison
- Avant de commencer le programme de 4 semaines
- Le programme de 4 semaines





Les 15 jours
qui suivent la fin
de saison



Récupération physique et mentale

Pendant 10 jours voir 15 jours après la saison, il faut récupérer.

Cela veut dire ne pas faire d'activité physique trop intense, laisser vos muscles, vos tendons et vos articulations se reposer.

Cela veut dire se [relâcher mentalement](#) également.

Les possibilités :

- Faire des activités ludiques de faibles intensités (escalade, randonnée, vélo, etc).
- Faire des activités non traumatisantes pour les articulations (natation, vélo, escalade, etc).
- Couper complètement avec le sport.





Avant de commencer
le programme de
4 semaines



La trêve estivale en football amateur dure entre 7 et 10 semaines en générale.

Vous allez donc avoir 2 à 4 semaines entre la fin de la période de récupération et le début du programme de 4 semaines.

L'idée ici sera de maintenir sa condition physique.

Que pouvez-vous faire?

Idéalement il faudrait pratiquer au moins 2 fois par semaine une activité physique qui fasse travailler le cardio et les muscles des jambes.

Vous pouvez pratiquer par exemple des activités physiques telles que le tennis, le badminton, le vélo, la natation, le running, le basket, le volley, etc.

Peut-on faire du foot?

Oui bien sûr mais si vous pouvez faire d'autres sports pour couper mentalement et vous "sevrer" du foot cela vous permettra certainement d'être encore plus motivé lors de la reprise ;).

Peut-on en faire plus lors de cette trêve estivale?

Pour les joueurs qui veulent en faire plus, il est possible de faire du renforcement musculaire (musculation en salle, circuit training, travail au poids de corps, etc) par exemple.

>>> Voir notre article pour plus d'infos.





Programme de 4 semaines



Informations sur le programme

L'objectif de ce programme est de préparer les joueurs sur le plan physique afin qu'ils soient "prêts" pour la reprise des entraînements qui est dans 4 semaines.

Les joueurs ont normalement dû s'entretenir un minimum depuis la fin de saison. Mais, pour éviter toute blessure ou surcharge, nous préférons débiter doucement.

Nous allons donc commencer par des séances "légères" pour cette première semaine et nous augmenterons progressivement la charge d'entraînement (volume et intensité) au fil des semaines.

L'arrêt de l'activité sportive ou la faible activité entraîne après quelques semaines une baisse de tous les indices physiques : endurance, force musculaire, souplesse, etc.

Il va donc falloir remettre à niveau les joueurs sur tous ses indices.

On travaillera surtout les qualités d'endurance et de force pendant ce programme.





SEMAINE 1

Séance 1



SÉANCE 1

Pour cette première séance, les joueurs vont réaliser un footing lent, c'est à dire à une allure qui permet aux joueurs de pouvoir parler pendant le footing.

Les joueurs vont effectuer 2 footings de 15 minutes, espacés de 3 minutes de pause.

Ensuite, les joueurs vont faire un circuit training avec 6 ateliers. 2 ateliers pour le bas de corps, 2 ateliers de gainage, 2 ateliers pour le haut de corps.

Ce circuit va permettre de travailler la force générale et en plus de travailler le cardio.

Enfin, les joueurs pourront effectuer un retour au calme avec un petit footing lent de 4-5 minutes et des étirements pendant quelques minutes.

Il faudra bien récupérer ensuite en s'appuyant sur les 3 piliers de la récupération : la nutrition, l'hydratation et le sommeil.

3 séances sont prévues pour cette première semaine d'entraînement.

Les joueurs qui se sont entretenus peuvent faire les 3 séances prévues. Les joueurs qui ne sont pas vraiment entretenus peuvent faire les 2 premières séances.





30mn

Footing



FOOTING LENT.

Vous débutez par un footing lent de 15 minutes puis 3 minutes de repos.

Puis vous enchaînez un deuxième footing lent de 15 minutes.

L'allure doit être lente, elle doit vous permettre de pouvoir parler pendant la course.

Si vous avez un cardiofréquencemètre et si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale (FCM), vous devez être autour de 70% de votre FCM, ce qui correspond à environ 130-140 pulsations par minute.

Prenez encore 3 minutes de pause et passez au circuit training.



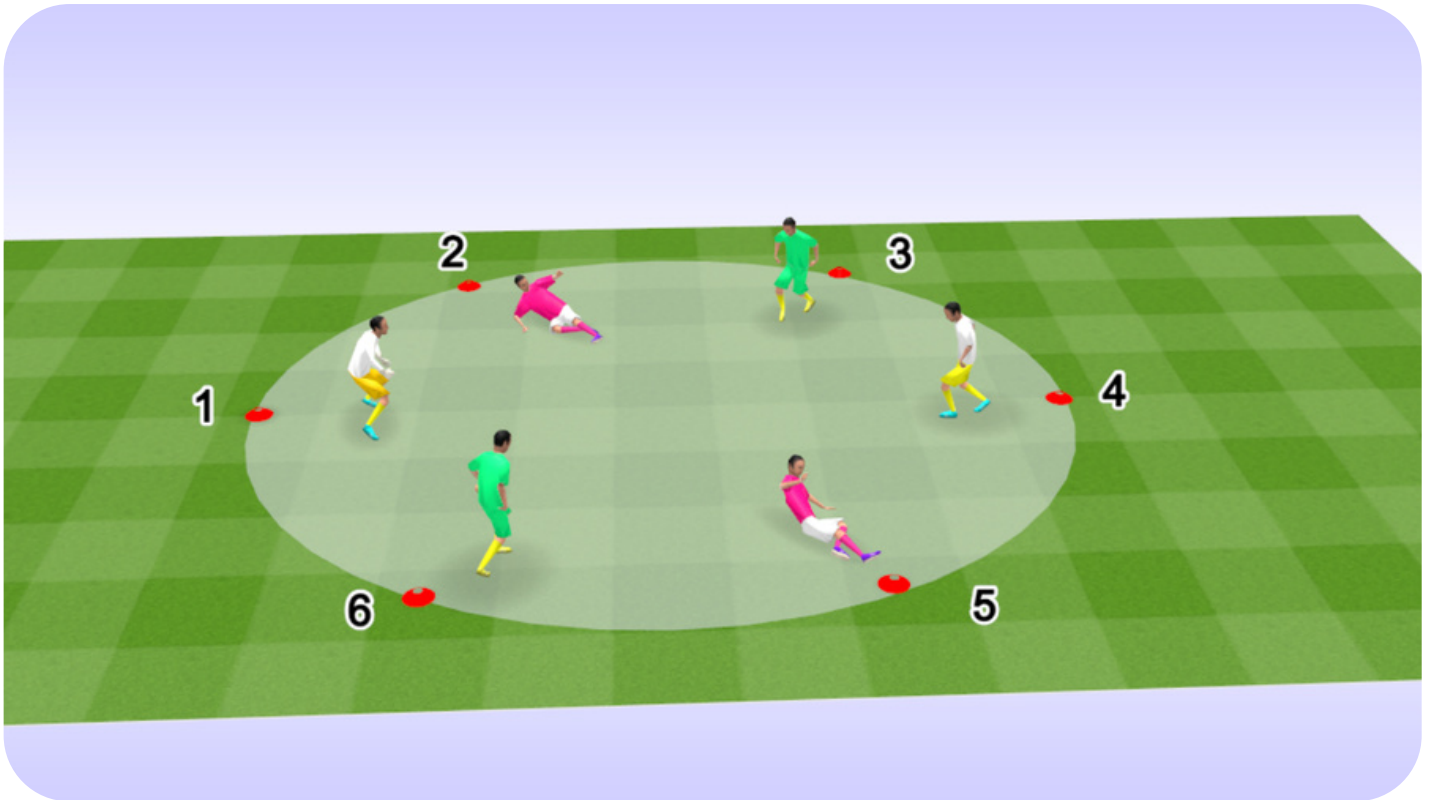
On recherchera une aisance respiratoire dans le footing, pas besoin d'aller trop vite. Il ne faut pas être essouffé pendant la course.





10mn

Circuit training



Circuit training "renforcement haut et bas de corps".

Travail en 20-20 (20 secondes d'efforts - 20 secondes de récupération).

6 exercices :

- Exercice 1 : squats pendant 20 secondes puis 20 secondes de récupération (en "20-20").
- Exercice 2 : gainage de face (planche) en "20-20".
- Exercice 3 : pompes en "20-20".
- Exercice 4 : fentes en "20-20".
- Exercice 5 : gainage de côté (planche latérale) en "20-20".
- Exercice 6 : tirage dos en "20-20" (soit avec une rambarde autour du stade ou bien une barre type traction).

Vous faites 2 fois ce circuit en prenant 2 minutes de récupération entre les 2 tours. Si cela vous semble trop difficile faites seulement un tour.



On recherchera une qualité d'exécution dans les exercices avec un bon placement du dos, des genoux, du cou, etc.





10 - 12mn

Retour au calme

Il sera composée par un petit footing lent de 4-5 minutes dans un objectif de "décrassage" et de relâchement (musculaire et mental).

Ensuite, il y aura quelques étirements passifs (de 20 secondes pour chaque muscle) qui permettront aux muscles de retrouver leur longueur initiale de repos et d'éviter la tendance à l'enraidissement, et aux articulations, de retrouver leur mobilité.

Comment faire?

→ Les étirements passifs doivent utiliser des positions où la détente est parfaite.

Ainsi, l'étirement du muscle est facilité et provoque une diminution réflexe de l'activité des nerfs moteurs, et, par conséquent, un relâchement musculaire favorable à l'allongement.

→ Ne recherchez pas de grandes amplitudes.

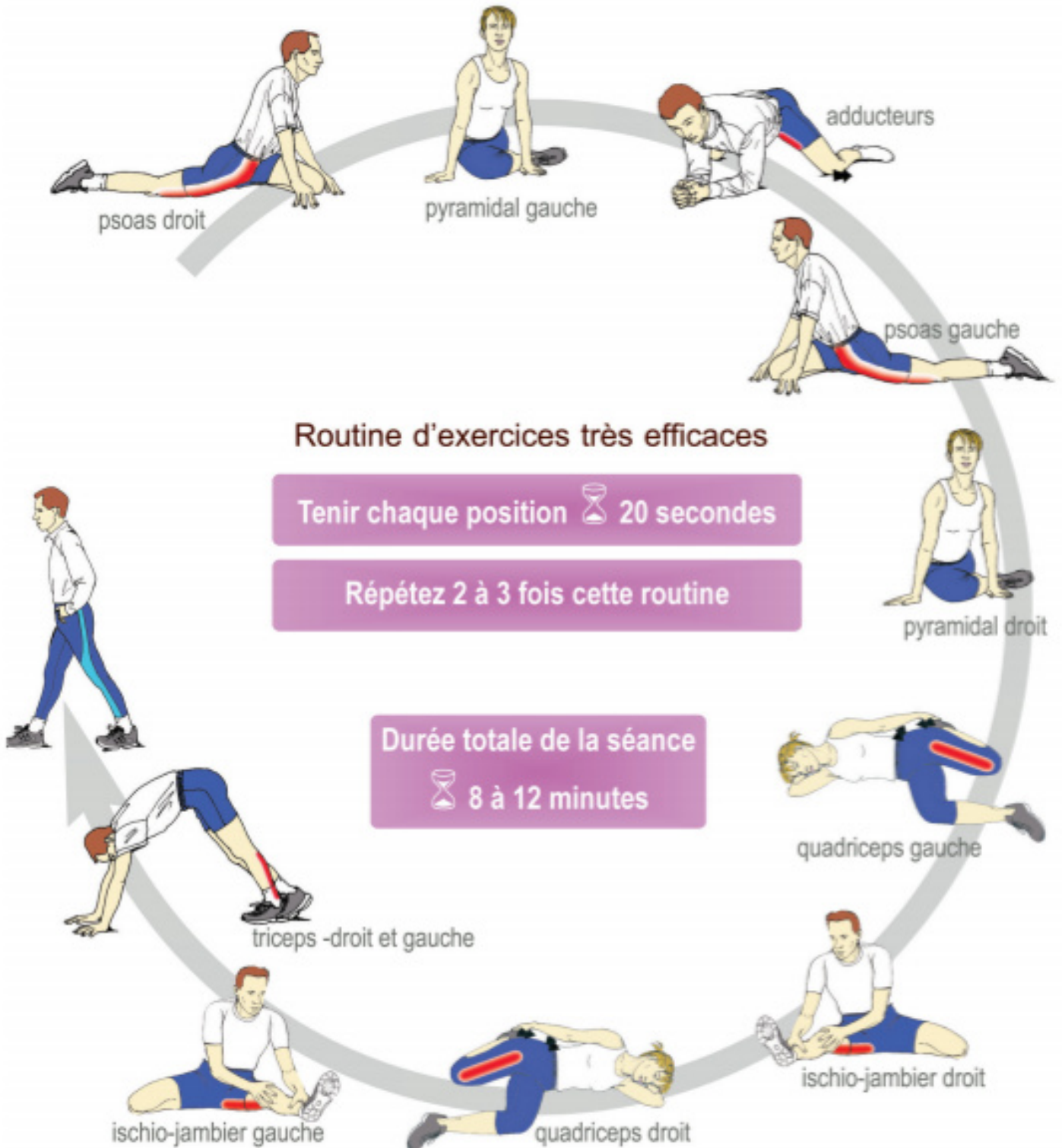
Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de chercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

→ Le temps de maintien des étirements d'après effort doit être bref. Pour les raisons que nous venons d'évoquer, ne prolongez pas votre étirement au-delà de 20 secondes et préférez les répétitions de cycles d'étirement-relâchement sous la forme de routine."





Retour au calme



Exemple de routine sur le bas de corps (nous remercions C.Geoffroy, kiné de l'équipe de France, pour le partage du document)





SEMAINE 1

Séance 2



SEMAINE 1

SÉANCE 2

Pour cette seconde séance, les joueurs vont réaliser un footing lent, c'est-à-dire à une vitesse qui permet aux joueurs de pouvoir parler pendant le footing.

Les joueurs vont effectuer 2 footings de 15 minutes, espacés de 3 minutes de pause.

Ensuite, les joueurs vont faire un circuit training. Ce circuit sera constitué par des exercices de sauts et d'appuis.

Enfin, les joueurs pourront effectuer un retour au calme avec un petit footing lent de 4-5 minutes et des étirements pendant quelques minutes.

Il faudra bien récupérer ensuite en s'appuyant sur les 3 piliers de la récupération : la nutrition, l'hydratation et le sommeil.





30mn

Football



Football lent.

Vous débutez par un football lent de 15 minutes puis 3 minutes de repos.

Puis vous enchaînez un deuxième football lent de 15 minutes.

L'allure doit être lente, elle doit vous permettre de pouvoir parler pendant la course.

Si vous avez un cardiofréquencemètre et si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale (FCM), vous devez être autour de 70% de votre FCM, ce qui correspond à environ 130-140 pulsations par minute.

Prenez encore 3 minutes de pause et passez au circuit training.



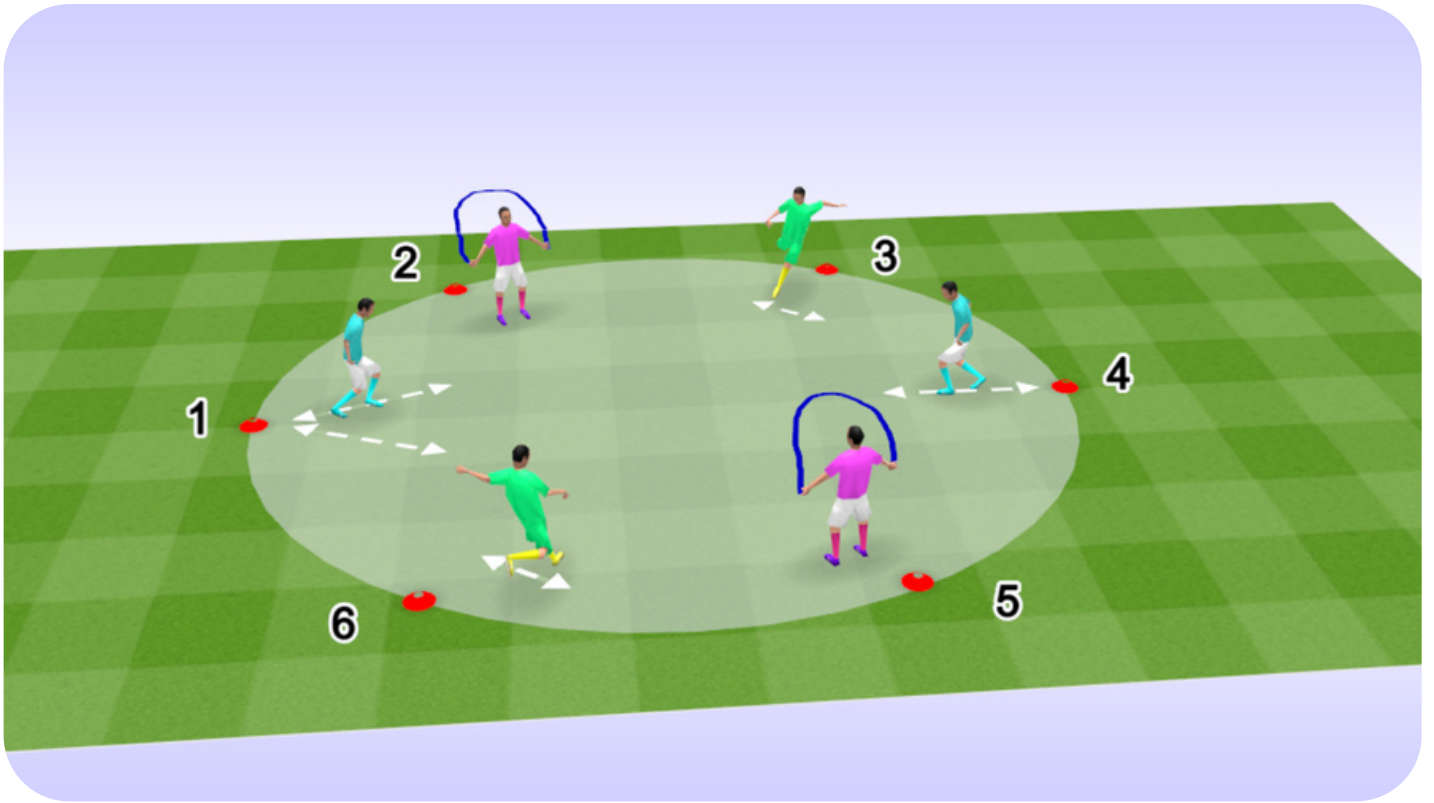
On recherchera une aisance respiratoire dans le football, pas besoin d'aller trop vite. Il ne faut pas être essouffé pendant la course.





10mn

Circuit training



Circuit training "appuis et bondissements".

Travail en 20-20 (20 secondes d'efforts - 20 secondes de récupération).
6 exercices, un tour :

- Exercice 1 : appuis courts en avant et arrière sur 2m.
- Exercice 2 : corde à sauter (ou petits sauts sur place si vous n'avez pas de corde à sauter) .
- Exercice 3 : sauts latéraux sur une jambe.
- Exercice 4 : appuis courts en avant et arrière sur 2m.
- Exercice 5 : corde à sauter.
- Exercice 6 : sauts latéraux sur une jambe.

Pourquoi intégrer la corde a sauter?

>>> [Plus d'infos dans cet article.](#)



On recherchera de la qualité dans les sauts et les appuis.





10 - 12mn

Retour au calme

Il sera composée par un petit footing lent de 4-5 minutes dans un objectif de "décrassage" et de relâchement (musculaire et mental).

Ensuite, il y aura quelques étirements passifs (de 20 secondes pour chaque muscle) qui permettront aux muscles de retrouver leur longueur initiale de repos et d'éviter la tendance à l'enraidissement, et aux articulations, de retrouver leur mobilité.

Comment faire?

→ Les étirements passifs doivent utiliser des positions où la détente est parfaite.

Ainsi, l'étirement du muscle est facilité et provoque une diminution réflexe de l'activité des nerfs moteurs, et, par conséquent, un relâchement musculaire favorable à l'allongement.

→ Ne recherchez pas de grandes amplitudes.

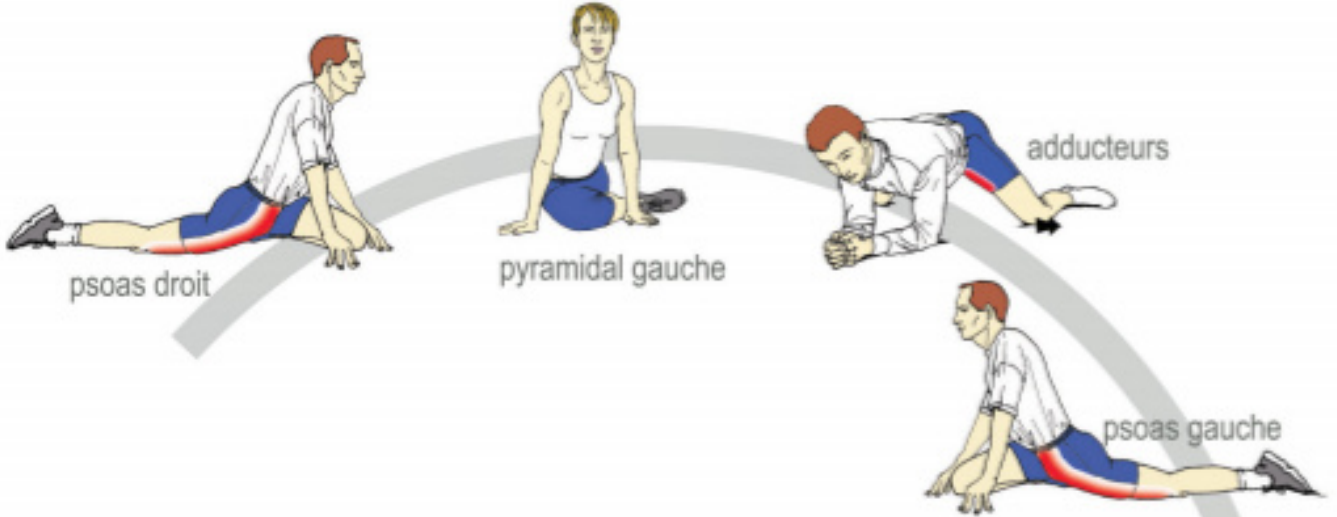
Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de rechercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

→ Le temps de maintien des étirements d'après effort doit être bref. Pour les raisons que nous venons d'évoquer, ne prolongez pas votre étirement au-delà de 20 secondes et préférez les répétitions de cycles d'étirement-relâchement sous la forme de routine."





Retour au calme



Routine d'exercices très efficaces

Tenir chaque position ⌚ 20 secondes

Répétez 2 à 3 fois cette routine

Durée totale de la séance
⌚ 8 à 12 minutes





SEMAINE 1

Séance 3

(Optionnelle)



SEMAINE 1

SÉANCE 3

Pour cette troisième séance de la semaine, les joueurs vont réaliser un footing lent, c'est-à-dire à une vitesse qui permet aux joueurs de pouvoir parler pendant le footing.

Les joueurs vont effectuer 2 footings de 20 minutes, espacés de 3 minutes de pause.

Ensuite, les joueurs vont faire un circuit training. Ce circuit sera constitué par des exercices de proprioception et d'équilibre.

Enfin, les joueurs pourront effectuer un retour au calme avec un petit footing lent de 4-5 minutes et des étirements pendant quelques minutes.

Il faudra bien récupérer ensuite en s'appuyant sur les 3 piliers de la récupération : la nutrition, l'hydratation et le sommeil.





40mn

Football



Football.

Vous débutez par un footing lent de 20 minutes puis 3 minutes de repos.

Puis vous enchaînez un deuxième footing lent de 20 minutes.

L'allure doit être lente, elle doit vous permettre de pouvoir parler pendant la course.

Si vous avez un cardiofréquencemètre et si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale (FCM), vous devez être autour de 70% de votre FCM, ce qui correspond à environ 130-140 pulsations par minute.

Prenez encore 3 minutes de pause et passez au circuit training.



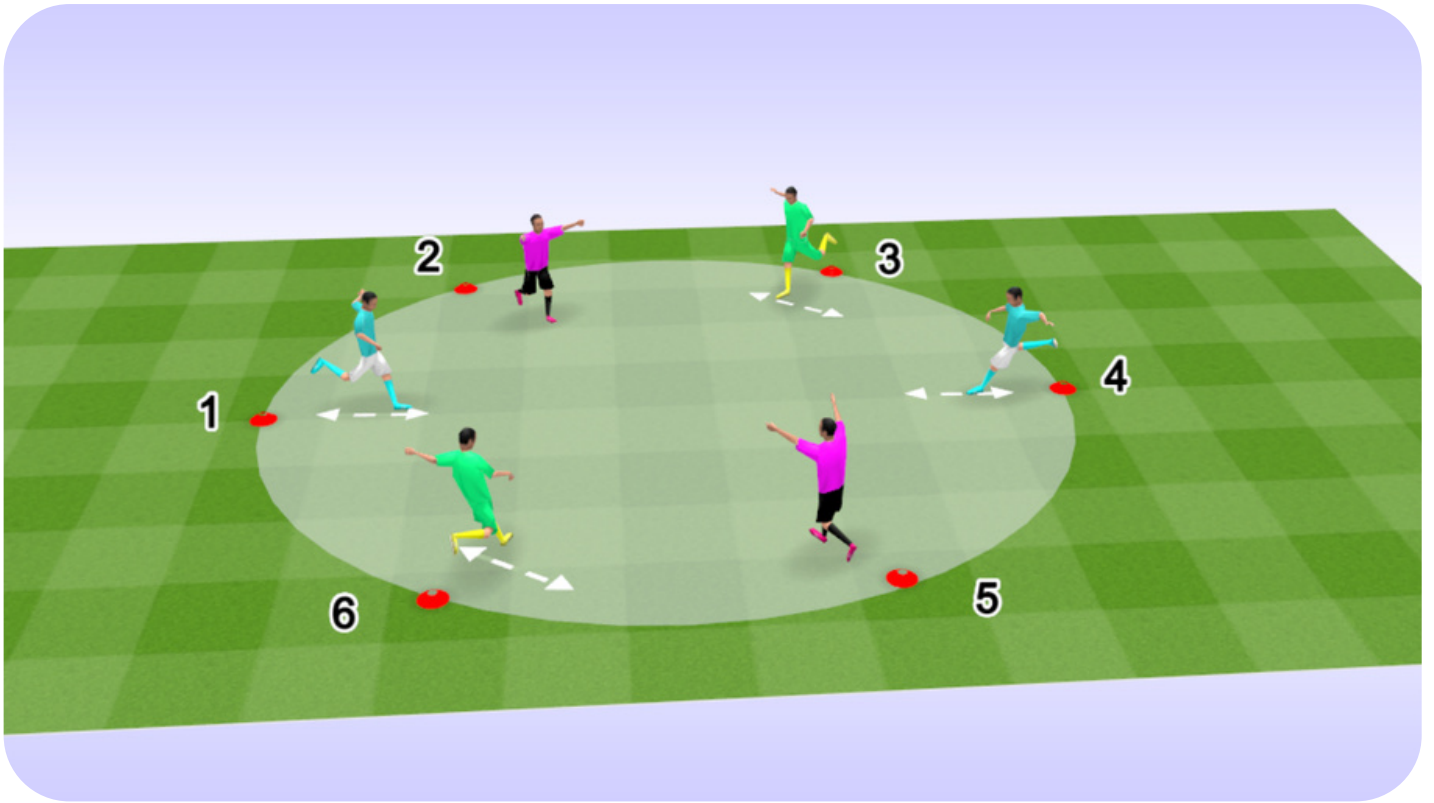
On recherchera une aisance respiratoire dans le footing, pas besoin d'aller trop vite. Il ne faut pas être essouffé pendant la course.





10mn

Circuit training



Circuit training "proprioception et équilibre".

Travail en 20-20 (20 secondes d'efforts - 20 secondes de récupération).
6 exercices, 1 tour :

- Exercice 1 : sauts avant et arrière avec blocage 3-4 secondes (le joueur reste sur une jambe sans bouger pendant 3-4 secondes après chaque saut).
- Exercice 2 : équilibre sur une jambe pendant 20 secondes.
- Exercice 3 : sauts latéraux avec blocage 3-4 secondes après chaque saut.
- Exercice 4 : sauts avant et arrière avec blocage 3-4 secondes après chaque saut.
- Exercice 5 : équilibre sur une jambe pendant 20 secondes.
- Exercice 6 : sauts latéraux avec blocage 3-4 secondes après chaque saut.



On recherchera une grande concentration dans les exercices.





10 - 12mn

Retour au calme

Il sera composée par un petit footing lent de 4-5 minutes dans un objectif de "décrassage" et de relâchement (musculaire et mental).

Ensuite, il y aura quelques étirements passifs (de 20 secondes pour chaque muscle) qui permettront aux muscles de retrouver leur longueur initiale de repos et d'éviter la tendance à l'enraidissement, et aux articulations, de retrouver leur mobilité.

Comment faire?

→ Les étirements passifs doivent utiliser des positions où la détente est parfaite.

Ainsi, l'étirement du muscle est facilité et provoque une diminution réflexe de l'activité des nerfs moteurs, et, par conséquent, un relâchement musculaire favorable à l'allongement.

→ Ne recherchez pas de grandes amplitudes.

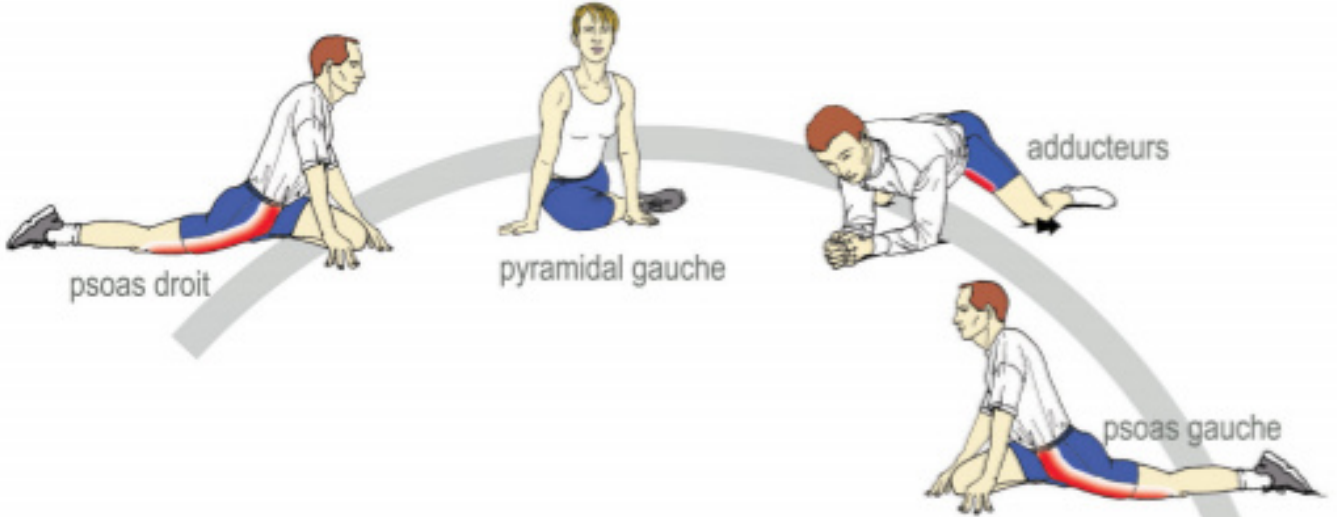
Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de chercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

→ Le temps de maintien des étirements d'après effort doit être bref. Pour les raisons que nous venons d'évoquer, ne prolongez pas votre étirement au-delà de 20 secondes et préférez les répétitions de cycles d'étirement-relâchement sous la forme de routine."





Retour au calme



Routine d'exercices très efficaces

Tenir chaque position ⌚ 20 secondes

Répétez 2 à 3 fois cette routine

Durée totale de la séance

⌚ 8 à 12 minutes





SEMAINE 2

Séance 1



SEMAINE 2

SÉANCE 1

Pour cette première séance, les joueurs vont réaliser un footing lent, c'est à dire à une allure qui permet aux joueurs de pouvoir parler pendant le footing.

Les joueurs vont effectuer 2 footings de 20 minutes, espacés de 3 minutes de pause.

Ensuite, les joueurs vont faire un circuit training avec 6 ateliers. 2 ateliers pour le bas de corps, 2 ateliers de gainage, 2 ateliers pour le haut de corps.

Ce circuit va permettre de travailler la force générale et en plus de travailler le cardio.

Enfin, les joueurs pourront effectuer un retour au calme avec un petit footing lent de 4-5 minutes et des étirements pendant quelques minutes.

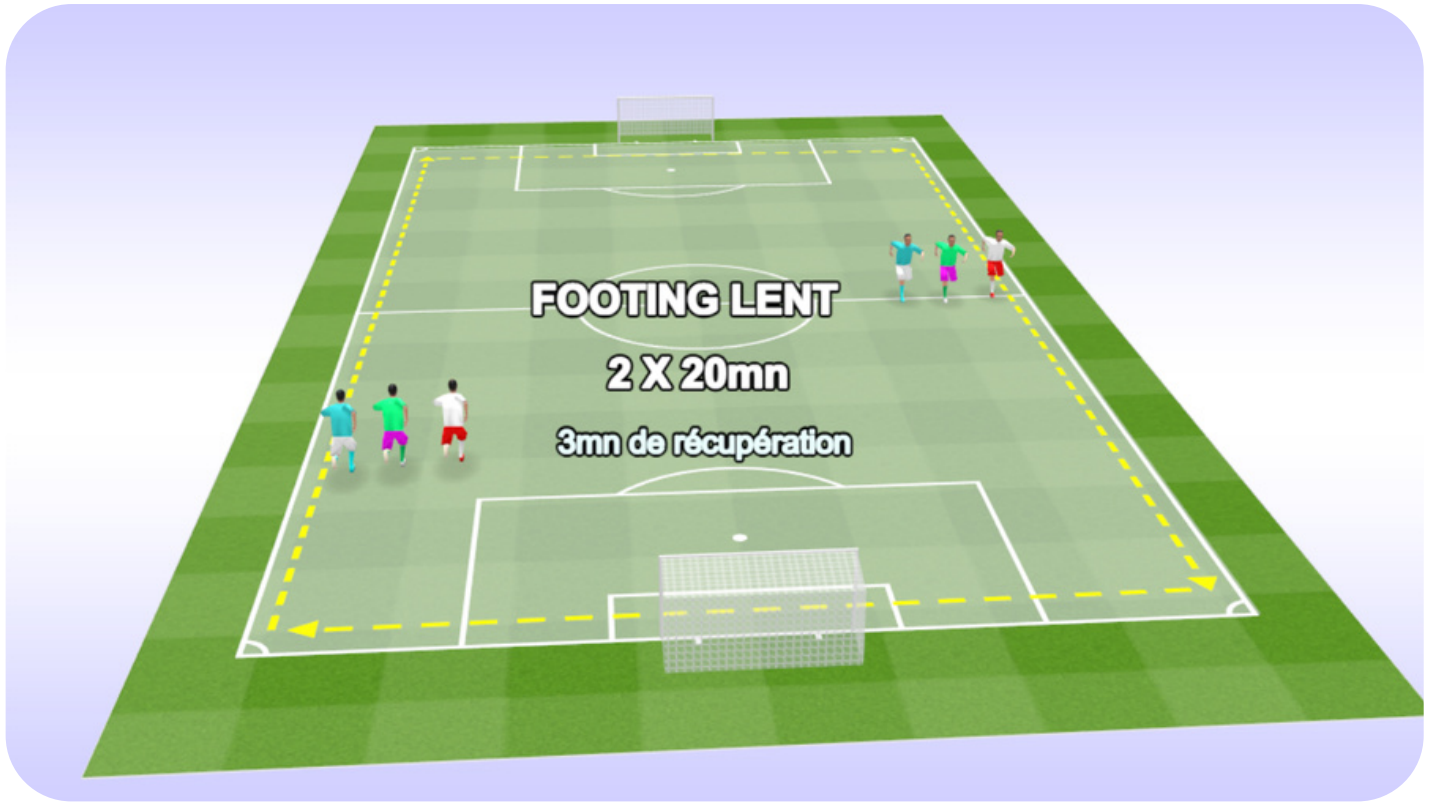
Il faudra bien récupérer ensuite en s'appuyant sur les 3 piliers de la récupération : la nutrition, l'hydratation et le sommeil.





40mn

Football



Football.

Vous débutez par un footing lent de 20 minutes puis 3 minutes de repos.

Puis vous enchaînez un deuxième footing lent de 20 minutes.

L'allure doit être lente, elle doit vous permettre de pouvoir parler pendant la course.

Si vous avez un cardiofréquencemètre et si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale (FCM), vous devez être autour de 70% de votre FCM, ce qui correspond à environ 130-140 pulsations par minute.

Prenez encore 3 minutes de pause et passez au circuit training.



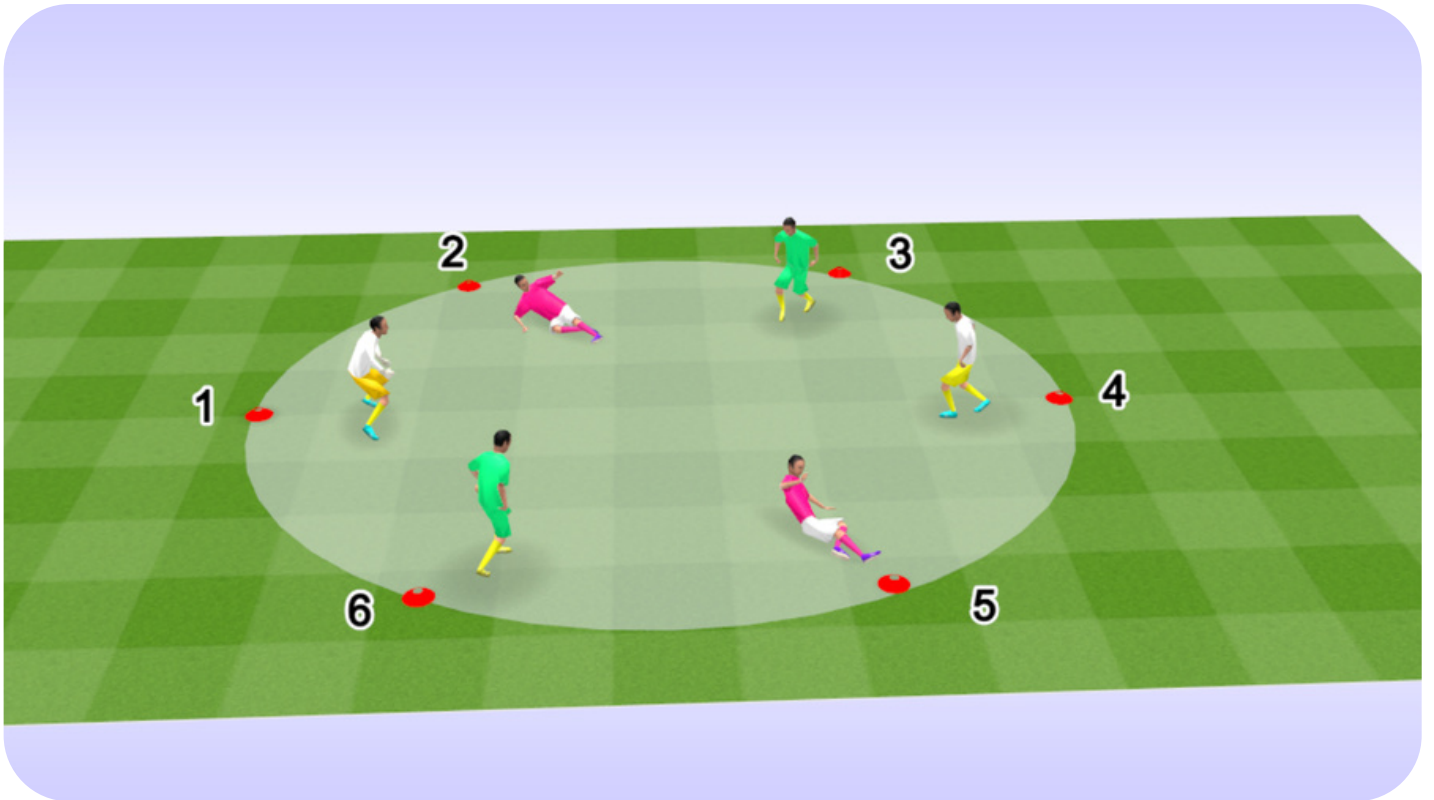
On recherchera une aisance respiratoire dans le footing, pas besoin d'aller trop vite. Il ne faut pas être essouffé pendant la course.





10mn

Circuit training



Circuit training "renforcement haut et bas de corps".

Travail en 20-20 (20 secondes d'efforts - 20 secondes de récupération).

6 exercices :

- Exercice 1 : squats pendant 20 secondes puis 20 secondes de récupération (en "20-20").
- Exercice 2 : gainage de face (planche) en "20-20".
- Exercice 3 : pompes en "20-20".
- Exercice 4 : fentes en "20-20".
- Exercice 5 : gainage de côté (planche latérale) en "20-20".
- Exercice 6 : tirage dos en "20-20" (soit avec une rambarde autour du stade ou bien une barre type traction).

Vous faites 2 fois ce circuit en prenant 2 minutes de récupération entre les 2 tours.



On recherchera une qualité d'exécution dans les exercices avec un bon placement du dos, des genoux, du cou, etc.





10 - 12mn

Retour au calme

Il sera composée par un petit footing lent de 4-5 minutes dans un objectif de "décrassage" et de relâchement (musculaire et mental).

Ensuite, il y aura quelques étirements passifs (de 20 secondes pour chaque muscle) qui permettront aux muscles de retrouver leur longueur initiale de repos et d'éviter la tendance à l'enraidissement, et aux articulations, de retrouver leur mobilité.

Comment faire?

→ Les étirements passifs doivent utiliser des positions où la détente est parfaite.

Ainsi, l'étirement du muscle est facilité et provoque une diminution réflexe de l'activité des nerfs moteurs, et, par conséquent, un relâchement musculaire favorable à l'allongement.

→ Ne recherchez pas de grandes amplitudes.

Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de chercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

→ Le temps de maintien des étirements d'après effort doit être bref. Pour les raisons que nous venons d'évoquer, ne prolongez pas votre étirement au-delà de 20 secondes et préférez les répétitions de cycles d'étirement-relâchement sous la forme de routine."





Retour au calme



psoas droit



pyramidal gauche



adducteurs



psoas gauche

Routine d'exercices très efficaces

Tenir chaque position ⌚ 20 secondes

Répétez 2 à 3 fois cette routine



pyramidal droit



Durée totale de la séance

⌚ 8 à 12 minutes



quadriceps gauche



triceps -droit et gauche



ischio-jambier gauche



quadriceps droit



ischio-jambier droit





SEMAINE 2

Séance 2



SEMAINE 2

SÉANCE 2

Pour cette deuxième séance, les joueurs vont réaliser un footing lent, c'est à dire à une allure qui permet aux joueurs de pouvoir parler pendant le footing.

Les joueurs vont effectuer 3 footings de 15 minutes, espacés de 3 minutes de pause.

Ensuite, les joueurs vont faire un circuit training avec 6 ateliers pour travailler la proprioception et l'équilibre.

Enfin, les joueurs pourront effectuer un retour au calme avec un petit footing lent de 4-5 minutes et des étirements pendant quelques minutes.

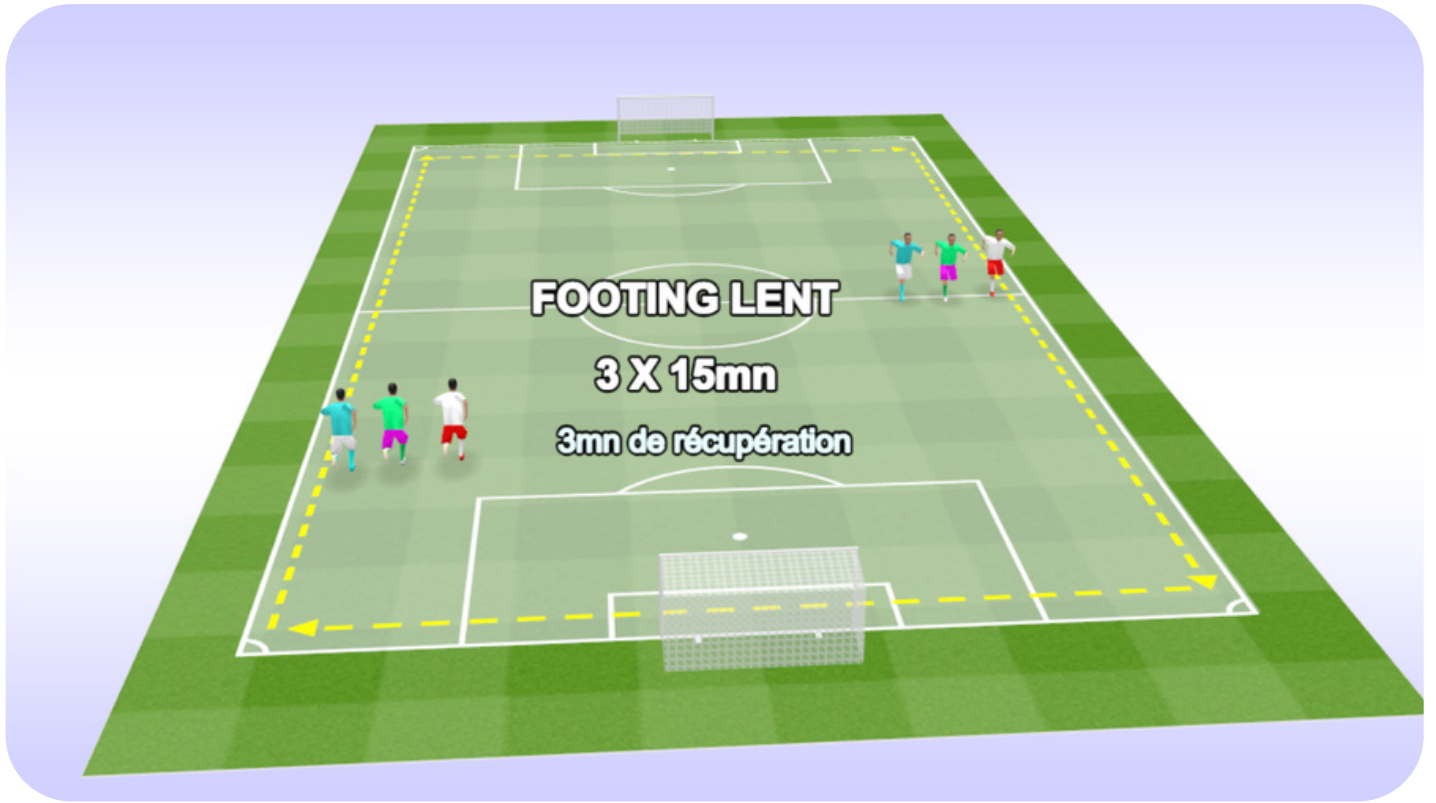
Il faudra bien récupérer ensuite en s'appuyant sur les 3 piliers de la récupération : la nutrition, l'hydratation et le sommeil.





45mn

Football



Football.

Vous débutez par un footing lent de 15 minutes puis 3 minutes de repos.

Puis vous enchaînez un deuxième footing lent de 15 minutes et enfin un troisième après 3 minutes de récupération.

L'allure doit être lente, elle doit vous permettre de pouvoir parler pendant la course.

Si vous avez un cardiofréquencemètre et si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale (FCM), vous devez être autour de 70% de votre FCM, ce qui correspond à environ 130-140 pulsations par minute.

Prenez encore 3 minutes de pause et passez au circuit training.



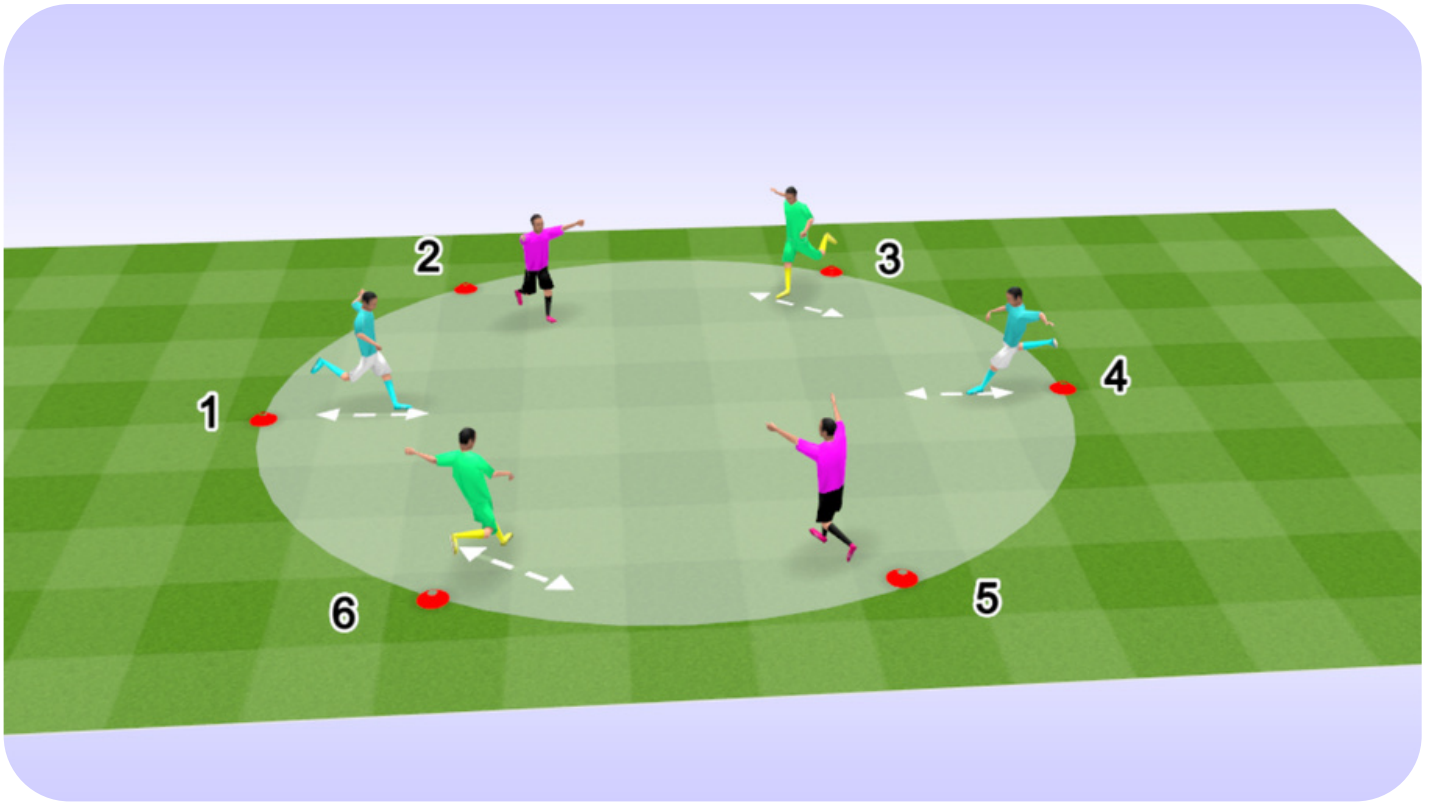
On recherchera une aisance respiratoire dans le footing, pas besoin d'aller trop vite. Il ne faut pas être essouffé pendant la course.





10mn

Circuit training



Circuit training "proprioception et équilibre".

Travail en 20-20 (20 secondes d'efforts - 20 secondes de récupération).
6 exercices, 1 tour :

- Exercice 1 : sauts avant et arrière avec blocage 3-4 secondes (le joueur reste sur une jambe sans bouger pendant 3-4 secondes après chaque saut).
- Exercice 2 : équilibre sur une jambe pendant 20 secondes.
- Exercice 3 : sauts latéraux avec blocage 3-4 secondes après chaque saut.
- Exercice 4 : sauts avant et arrière avec blocage 3-4 secondes après chaque saut.
- Exercice 5 : équilibre sur une jambe pendant 20 secondes.
- Exercice 6 : sauts latéraux avec blocage 3-4 secondes après chaque saut.



On recherchera une grande concentration dans les exercices.





10 - 12mn

Retour au calme

Il sera composée par un petit footing lent de 4-5 minutes dans un objectif de "décrassage" et de relâchement (musculaire et mental).

Ensuite, il y aura quelques étirements passifs (de 20 secondes pour chaque muscle) qui permettront aux muscles de retrouver leur longueur initiale de repos et d'éviter la tendance à l'enraidissement, et aux articulations, de retrouver leur mobilité.

Comment faire?

→ Les étirements passifs doivent utiliser des positions où la détente est parfaite.

Ainsi, l'étirement du muscle est facilité et provoque une diminution réflexe de l'activité des nerfs moteurs, et, par conséquent, un relâchement musculaire favorable à l'allongement.

→ Ne recherchez pas de grandes amplitudes.

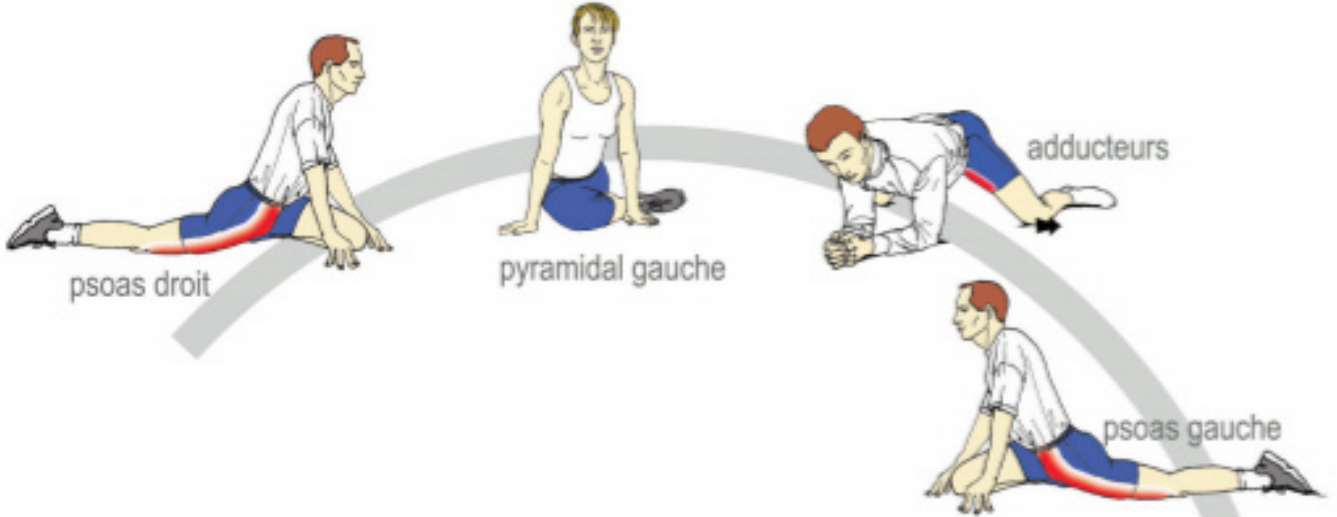
Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de chercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

→ Le temps de maintien des étirements d'après effort doit être bref. Pour les raisons que nous venons d'évoquer, ne prolongez pas votre étirement au-delà de 20 secondes et préférez les répétitions de cycles d'étirement-relâchement sous la forme de routine."





Retour au calme



Routine d'exercices très efficaces

Tenir chaque position ⌚ 20 secondes

Répétez 2 à 3 fois cette routine

Durée totale de la séance

⌚ 8 à 12 minutes





SEMAINE 2

Séance 3



SEMAINE 2

SÉANCE 3

Pour cette troisième séance, les joueurs vont réaliser un footing lent, c'est à dire à une allure qui permet aux joueurs de pouvoir parler pendant le footing.

Les joueurs vont effectuer un seul footing de 30 minutes.

Ensuite, les joueurs vont faire un circuit training avec 6 ateliers. 2 ateliers pour le bas de corps, 2 ateliers de gainage, 2 ateliers pour le haut de corps.

Ce circuit va permettre de travailler la force générale et en plus de travailler le cardio.

Enfin, les joueurs pourront effectuer un retour au calme avec un petit footing lent de 4-5 minutes et des étirements pendant quelques minutes.

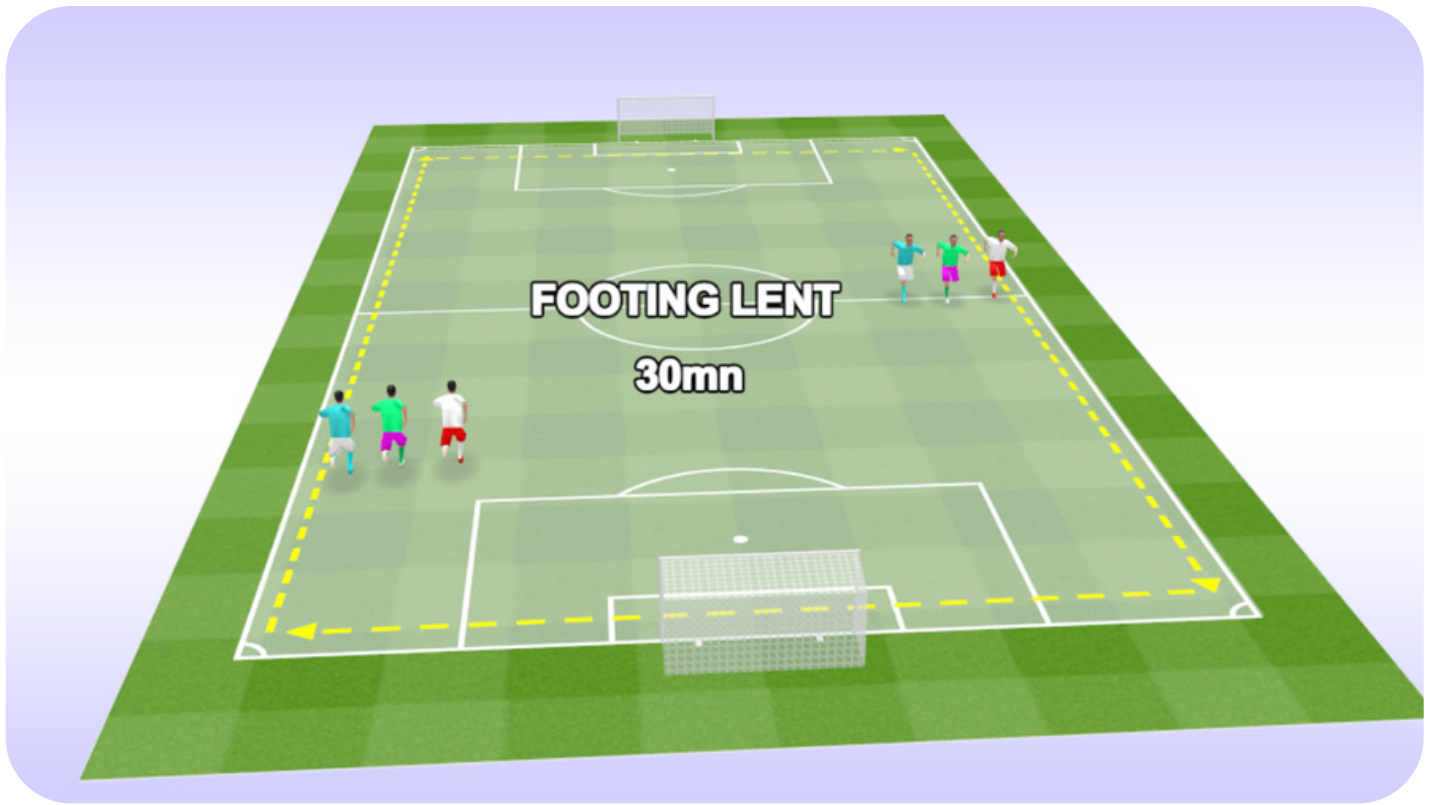
Il faudra bien récupérer ensuite en s'appuyant sur les 3 piliers de la récupération : la nutrition, l'hydratation et le sommeil.





30mn

Football



Football.

Vous débutez par un footing lent de 30 minutes.

L'allure doit être lente, elle doit vous permettre de pouvoir parler pendant la course.

Si vous avez un cardiofréquencemètre et si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale (FCM), vous devez être autour de 70% de votre FCM, ce qui correspond à environ 130-140 pulsations par minute.

Prenez encore 3 minutes de pause et passez au circuit training.



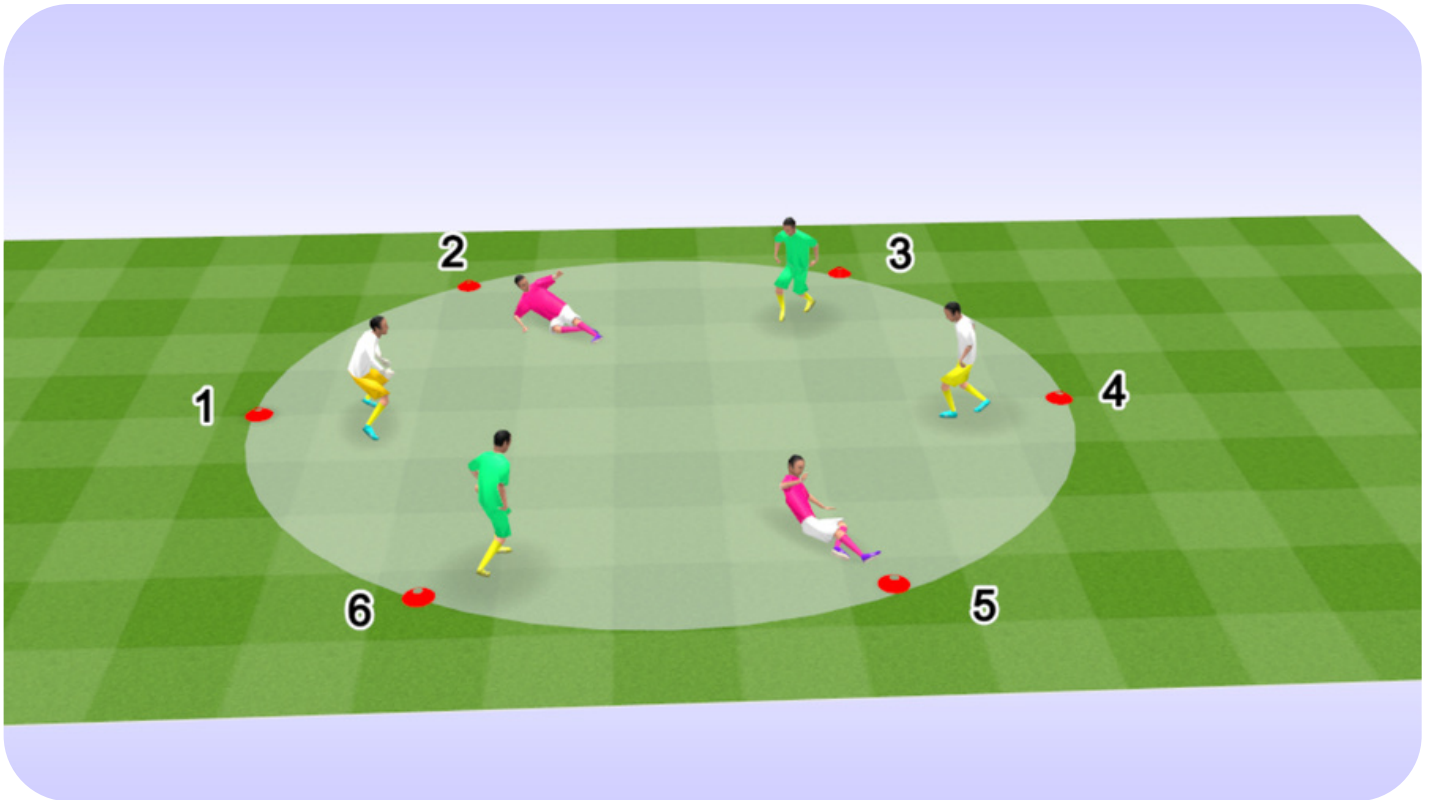
On recherchera une aisance respiratoire dans le footing, pas besoin d'aller trop vite. Il ne faut pas être essouffé pendant la course.





10mn

Circuit training



Circuit training "renforcement haut et bas de corps".

Travail en 20-20 (20 secondes d'efforts - 20 secondes de récupération).

6 exercices :

- Exercice 1 : squats pendant 20 secondes puis 20 secondes de récupération (en "20-20").
- Exercice 2 : gainage de face (planche) en "20-20".
- Exercice 3 : pompes en "20-20".
- Exercice 4 : fentes en "20-20".
- Exercice 5 : gainage de côté (planche latérale) en "20-20".
- Exercice 6 : tirage dos en "20-20" (soit avec une rambarde autour du stade ou bien une barre type traction).

Vous faites 2 fois ce circuit en prenant 2 minutes de récupération entre les 2 tours.



On recherchera une qualité d'exécution dans les exercices avec un bon placement du dos, des genoux, du cou, etc.





10 - 12mn

Retour au calme

Il sera composée par un petit footing lent de 4-5 minutes dans un objectif de "décrassage" et de relâchement (musculaire et mental).

Ensuite, il y aura quelques étirements passifs (de 20 secondes pour chaque muscle) qui permettront aux muscles de retrouver leur longueur initiale de repos et d'éviter la tendance à l'enraidissement, et aux articulations, de retrouver leur mobilité.

Comment faire?

→ Les étirements passifs doivent utiliser des positions où la détente est parfaite.

Ainsi, l'étirement du muscle est facilité et provoque une diminution réflexe de l'activité des nerfs moteurs, et, par conséquent, un relâchement musculaire favorable à l'allongement.

→ Ne recherchez pas de grandes amplitudes.

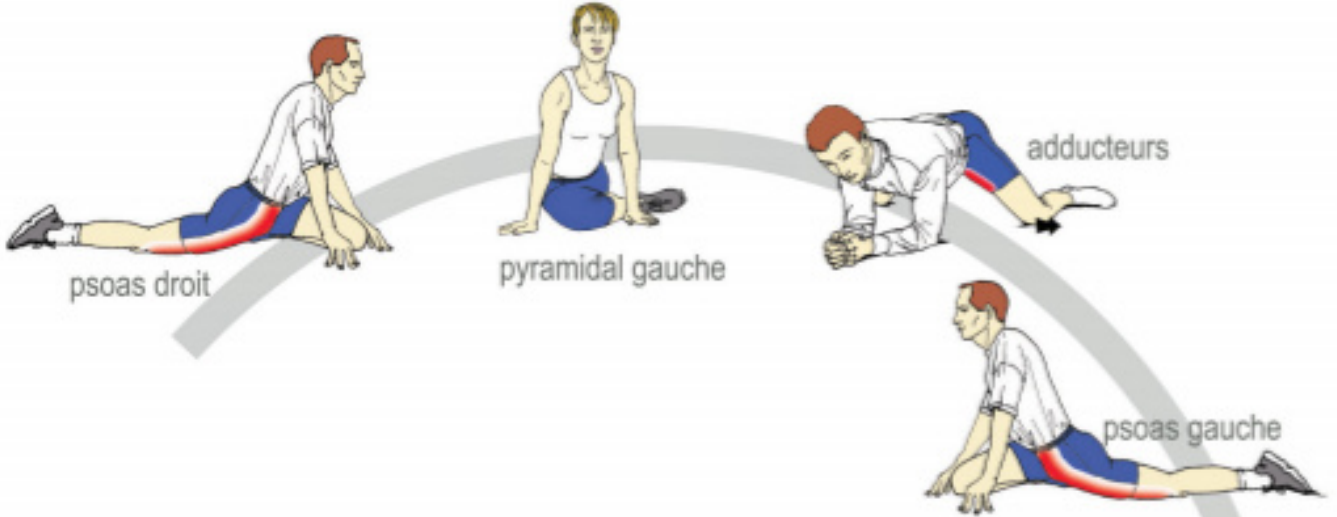
Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de rechercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

→ Le temps de maintien des étirements d'après effort doit être bref. Pour les raisons que nous venons d'évoquer, ne prolongez pas votre étirement au-delà de 20 secondes et préférez les répétitions de cycles d'étirement-relâchement sous la forme de routine."





Retour au calme



Routine d'exercices très efficaces

Tenir chaque position ⌚ 20 secondes

Répétez 2 à 3 fois cette routine

Durée totale de la séance

⌚ 8 à 12 minutes





SEMAINE 3

Séance 1



SEMAINE 3

SÉANCE 1

Pour cette première séance, les joueurs vont débiter par un circuit training avec un travail d'équilibre et de proprioception.

Puis les joueurs vont effectuer 3 footings de 15 minutes, espacés de 3 minutes de pause.

Ensuite, les joueurs vont faire un circuit training avec 6 ateliers. 2 ateliers pour le bas de corps, 2 ateliers de gainage, 2 ateliers pour le haut de corps.

Ce circuit va permettre de travailler la force générale et en plus de travailler le cardio.

Enfin, les joueurs pourront effectuer un retour au calme avec un petit footing lent de 4-5 minutes et des étirements pendant quelques minutes.

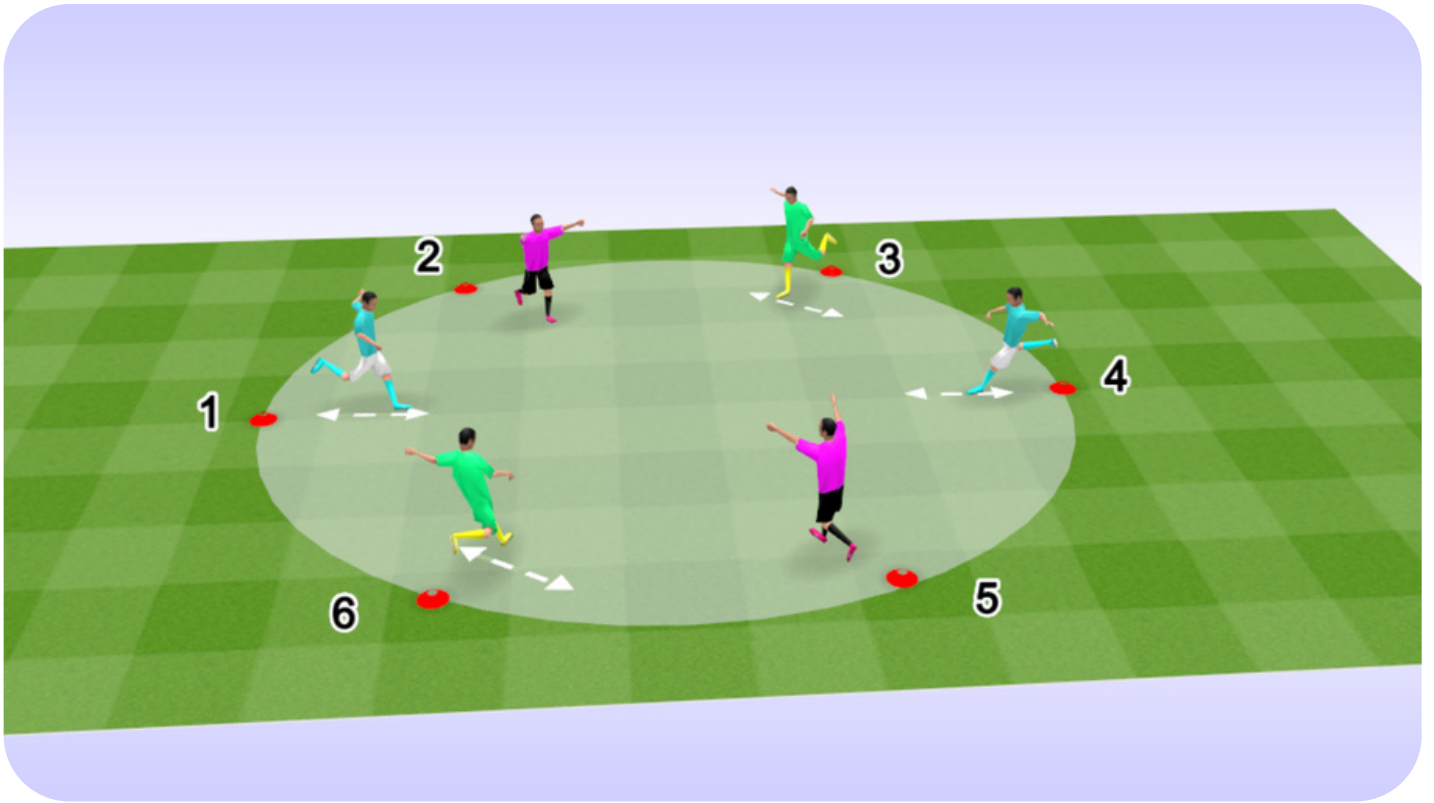
Il faudra bien récupérer ensuite en s'appuyant sur les 3 piliers de la récupération : la nutrition, l'hydratation et le sommeil.





14mn

Circuit training



Circuit training "proprioception et équilibre".

Travail en 20-20 (20 secondes d'efforts - 20 secondes de récupération).
6 exercices, 2 tours :

- Exercice 1 : sauts avant et arrière avec blocage 3-4 secondes (le joueur reste sur une jambe sans bouger pendant 3-4 secondes après chaque saut).
- Exercice 2 : équilibre sur une jambe pendant 20 secondes.
- Exercice 3 : sauts latéraux avec blocage 3-4 secondes après chaque saut.
- Exercice 4 : sauts avant et arrière avec blocage 3-4 secondes après chaque saut.
- Exercice 5 : équilibre sur une jambe pendant 20 secondes.
- Exercice 6 : sauts latéraux avec blocage 3-4 secondes après chaque saut.



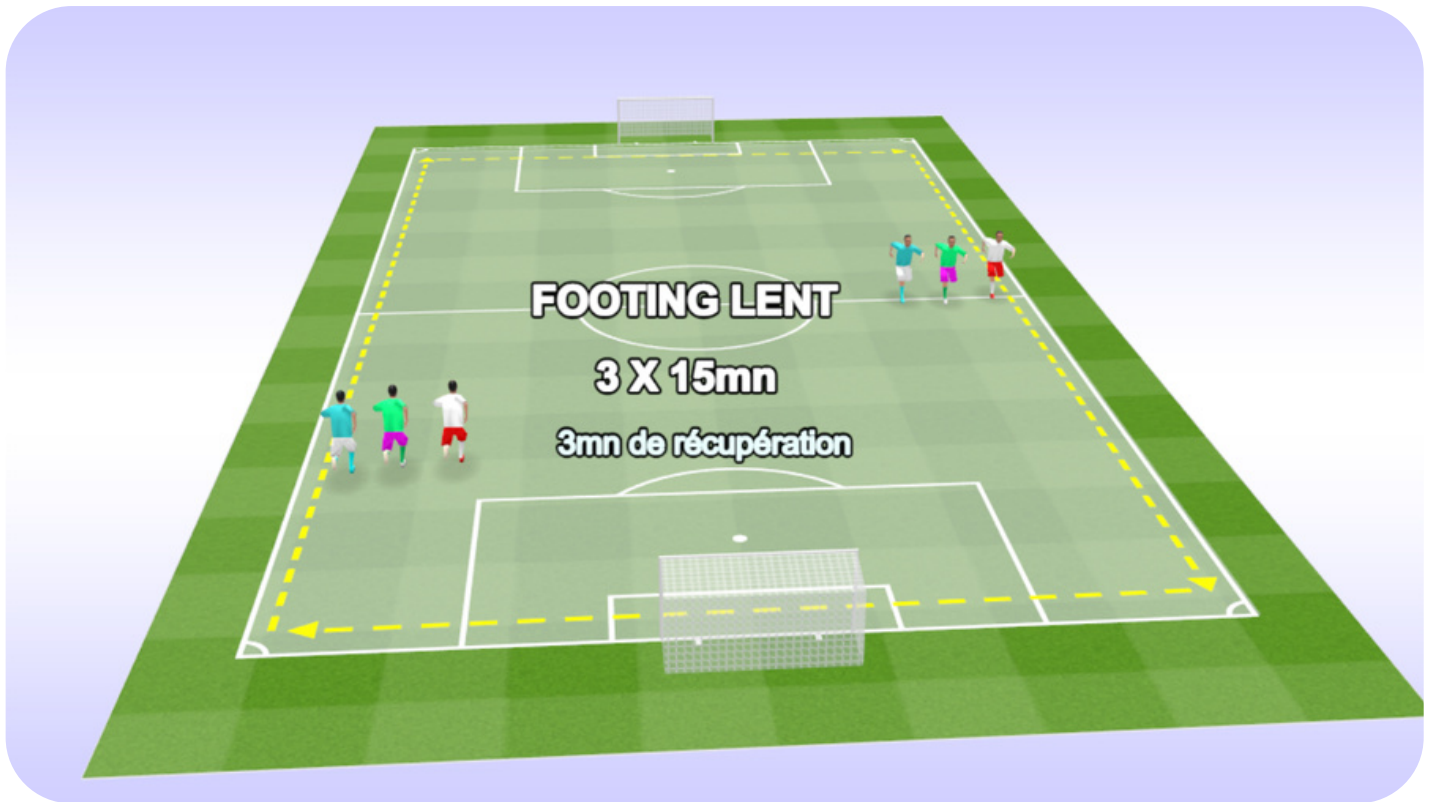
On recherchera une grande concentration dans les exercices.





45mn

Football



Football.

Vous débutez par un footing lent de 15 minutes puis 3 minutes de repos.

Puis vous enchaînez un deuxième footing lent de 15 minutes et enfin un troisième après 3 minutes de récupération.

L'allure doit être lente, elle doit vous permettre de pouvoir parler pendant la course.

Si vous avez un cardiofréquencemètre et si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale (FCM), vous devez être autour de 70% de votre FCM, ce qui correspond à environ 130-140 pulsations par minute.

Prenez encore 3 minutes de pause et passez au circuit training.



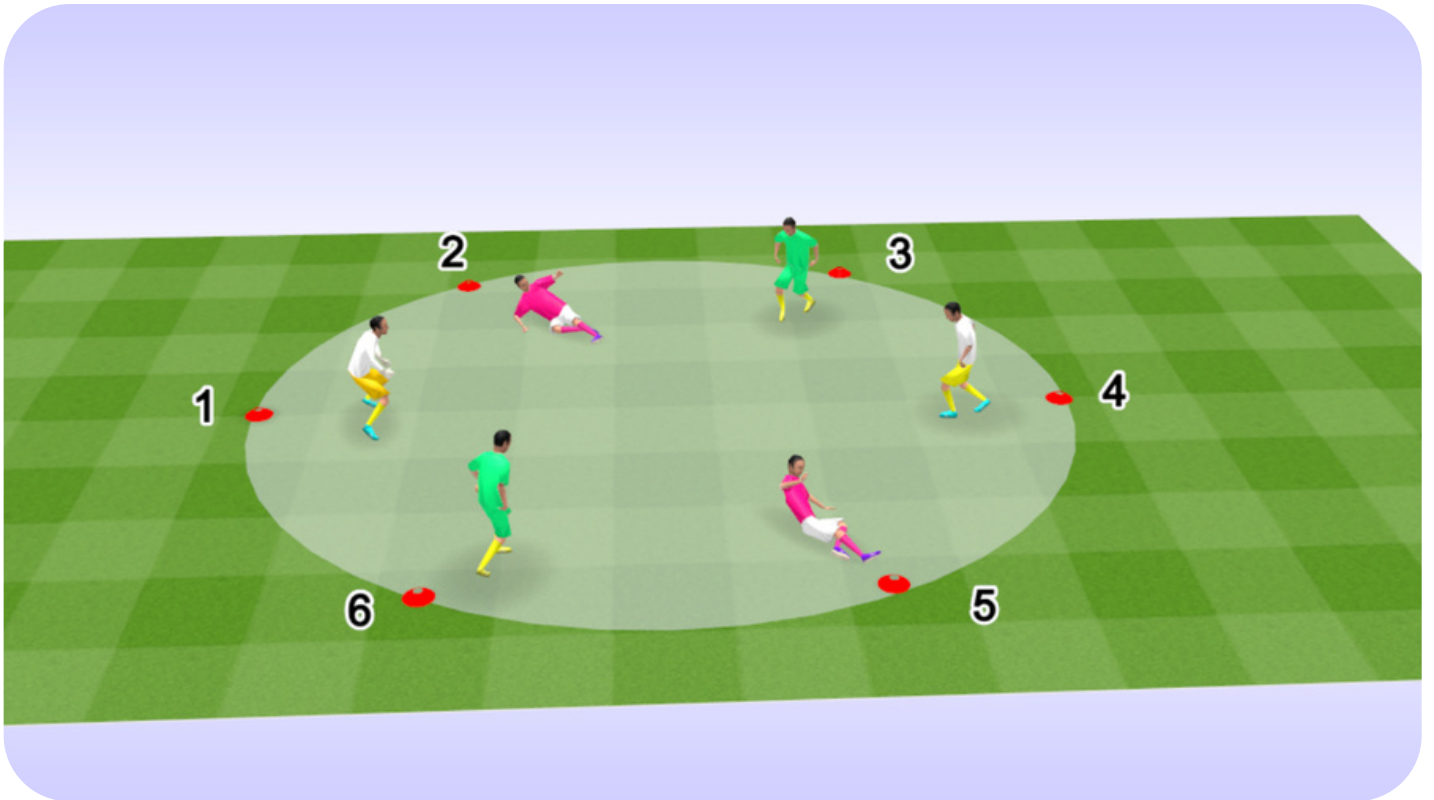
On recherchera une aisance respiratoire dans le footing, pas besoin d'aller trop vite. Il ne faut pas être essouffé pendant la course.





14mn

Circuit training



Circuit training "renforcement haut et bas de corps".

Travail en 30-30 (30 secondes d'efforts - 30 secondes de récupération).

6 exercices :

- Exercice 1 : squats pendant 30 secondes puis 30 secondes de récupération (en "30-30").
- Exercice 2 : gainage de face (planche) en "30-30".
- Exercice 3 : pompes en "30-30".
- Exercice 4 : fentes en "30-30".
- Exercice 5 : gainage de côté (planche latérale) en "30-30".
- Exercice 6 : tirage dos en "30-30" (soit avec une rambarde autour du stade ou bien une barre type traction).

Vous faites 2 fois ce circuit en prenant 2 minutes de récupération entre les 2 tours.



On recherchera une qualité d'exécution dans les exercices avec un bon placement du dos, des genoux, du cou, etc.





10 - 12mn

Retour au calme

Il sera composée par un petit footing lent de 4-5 minutes dans un objectif de "décrassage" et de relâchement (musculaire et mental).

Ensuite, il y aura quelques étirements passifs (de 20 secondes pour chaque muscle) qui permettront aux muscles de retrouver leur longueur initiale de repos et d'éviter la tendance à l'enraidissement, et aux articulations, de retrouver leur mobilité.

Comment faire?

→ Les étirements passifs doivent utiliser des positions où la détente est parfaite.

Ainsi, l'étirement du muscle est facilité et provoque une diminution réflexe de l'activité des nerfs moteurs, et, par conséquent, un relâchement musculaire favorable à l'allongement.

→ Ne recherchez pas de grandes amplitudes.

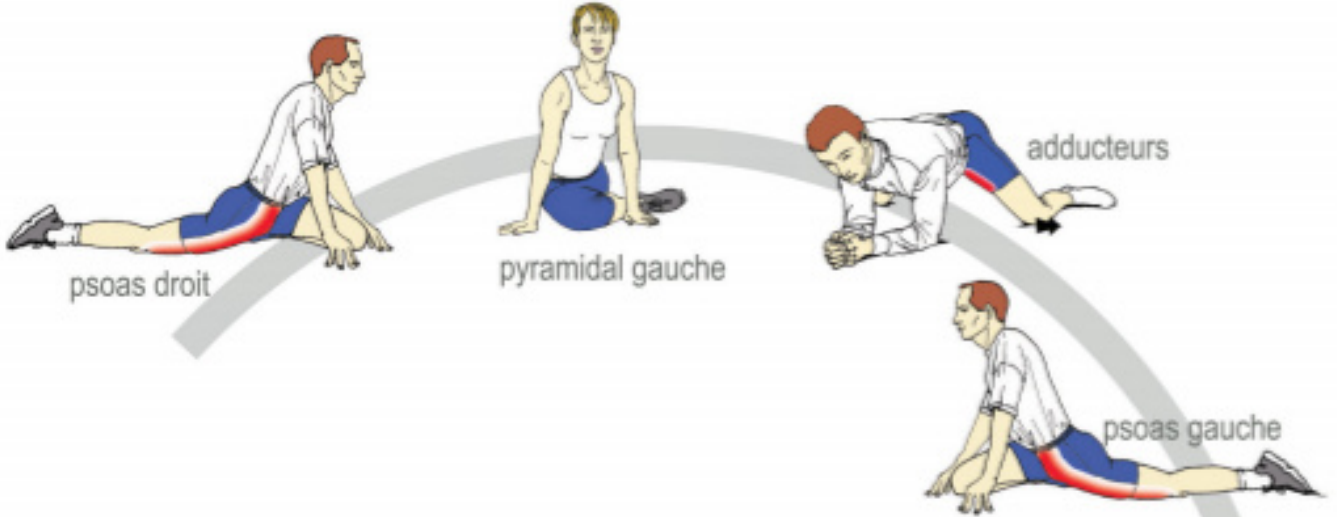
Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de chercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

→ Le temps de maintien des étirements d'après effort doit être bref. Pour les raisons que nous venons d'évoquer, ne prolongez pas votre étirement au-delà de 20 secondes et préférez les répétitions de cycles d'étirement-relâchement sous la forme de routine."





Retour au calme



Routine d'exercices très efficaces

Tenir chaque position ⌚ 20 secondes

Répétez 2 à 3 fois cette routine

Durée totale de la séance

⌚ 8 à 12 minutes





SEMAINE 3

Séance 2



SEMAINE 3

SÉANCE 2

Pour cette seconde séance de la semaine, les joueurs vont réaliser un footing lent, c'est-à dire à une vitesse qui permet aux joueurs de pouvoir parler pendant le footing.

Les joueurs vont effectuer un footing de 40 minutes.

Ensuite, les joueurs vont faire un circuit training.
Ce circuit sera constitué par des exercices de sauts et d'appuis.

Enfin, les joueurs pourront effectuer un retour au calme avec un petit footing lent de 4-5 minutes et des étirements pendant quelques minutes.

Il faudra bien récupérer ensuite en s'appuyant sur les 3 piliers de la récupération : la nutrition, l'hydratation et le sommeil.





40mn

Football



Football.

Vous débutez par un footing lent de 40 minutes.

L'allure doit être lente, elle doit vous permettre de pouvoir parler pendant la course.

Si vous avez un cardiofréquencemètre et si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale (FCM), vous devez être autour de 70% de votre FCM, ce qui correspond à environ 130-140 pulsations par minute.

Prenez encore 3 minutes de pause et passez au circuit training.



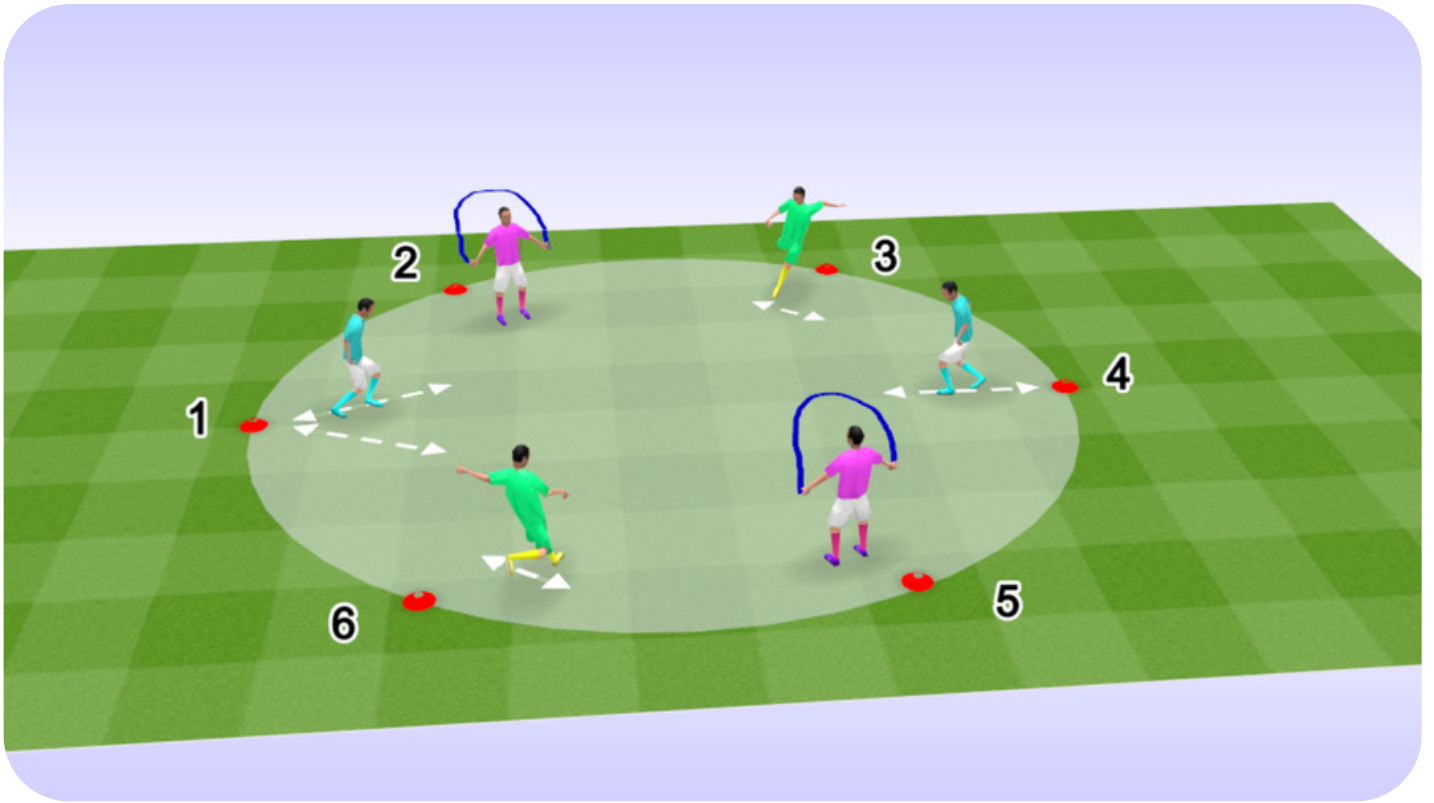
On recherchera une aisance respiratoire dans le footing, pas besoin d'aller trop vite. Il ne faut pas être essouffé pendant la course.





10mn

Circuit training



Circuit training "appuis et bondissements".

Travail en 20-20 (20 secondes d'efforts - 20 secondes de récupération).
6 exercices, 2 tours :

- Exercice 1 : appuis courts en avant et arrière sur 2m.
- Exercice 2 : corde à sauter.
- Exercice 3 : sauts latéraux sur une jambe.
- Exercice 4 : appuis courts en avant et arrière sur 2m.
- Exercice 5 : corde à sauter.
- Exercice 6 : sauts latéraux sur une jambe.

2 séries avec 2mn de récupération entre les séries.



On recherchera de la qualité dans les sauts et les appuis.





10 - 12mn

Retour au calme

Il sera composée par un petit footing lent de 4-5 minutes dans un objectif de "décrassage" et de relâchement (musculaire et mental).

Ensuite, il y aura quelques étirements passifs (de 20 secondes pour chaque muscle) qui permettront aux muscles de retrouver leur longueur initiale de repos et d'éviter la tendance à l'enraidissement, et aux articulations, de retrouver leur mobilité.

Comment faire?

→ Les étirements passifs doivent utiliser des positions où la détente est parfaite.

Ainsi, l'étirement du muscle est facilité et provoque une diminution réflexe de l'activité des nerfs moteurs, et, par conséquent, un relâchement musculaire favorable à l'allongement.

→ Ne recherchez pas de grandes amplitudes.

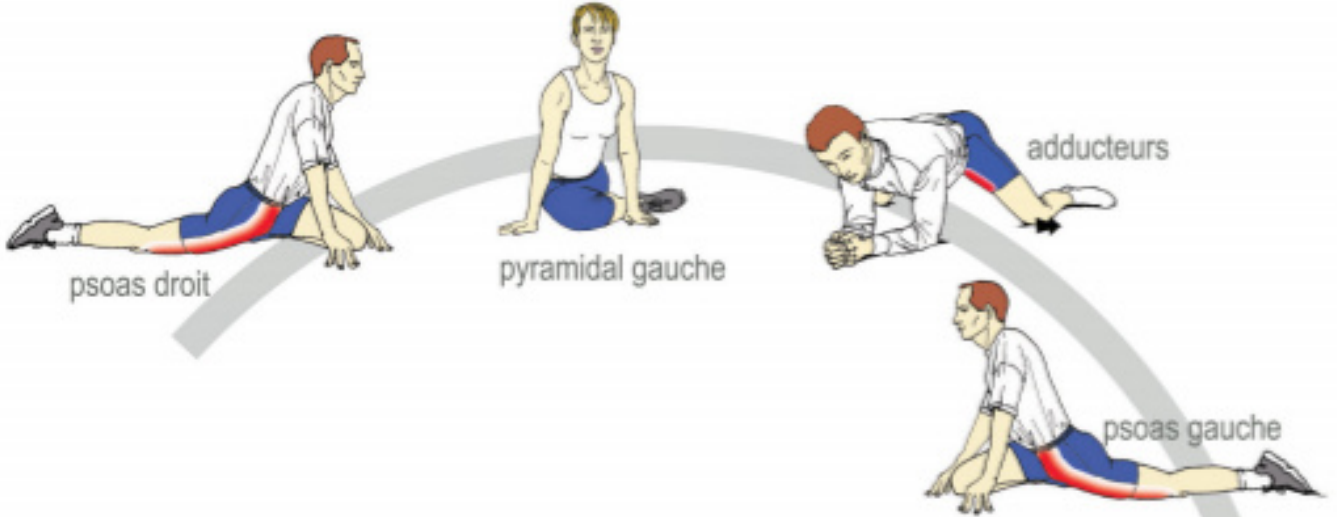
Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de chercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

→ Le temps de maintien des étirements d'après effort doit être bref. Pour les raisons que nous venons d'évoquer, ne prolongez pas votre étirement au-delà de 20 secondes et préférez les répétitions de cycles d'étirement-relâchement sous la forme de routine."





Retour au calme



Routine d'exercices très efficaces

Tenir chaque position ⌚ 20 secondes

Répétez 2 à 3 fois cette routine

Durée totale de la séance

⌚ 8 à 12 minutes





SEMAINE 3

Séance 3



SEMAINE 3

SÉANCE 3

Pour cette troisième séance, les joueurs vont débiter par un circuit training avec un travail d'équilibre et de proprioception.

Puis les joueurs vont effectuer 3 footings, deux footings lents de 15 minutes et un footing plus rapide de 8 minutes.

Ensuite, les joueurs vont faire un circuit training avec 6 ateliers. 2 ateliers pour le bas de corps, 2 ateliers de gainage, 2 ateliers pour le haut de corps.

Ce circuit va permettre de travailler la force générale et en plus de travailler le cardio.

Enfin, les joueurs pourront effectuer un retour au calme avec un petit footing lent de 4-5 minutes et des étirements pendant quelques minutes.

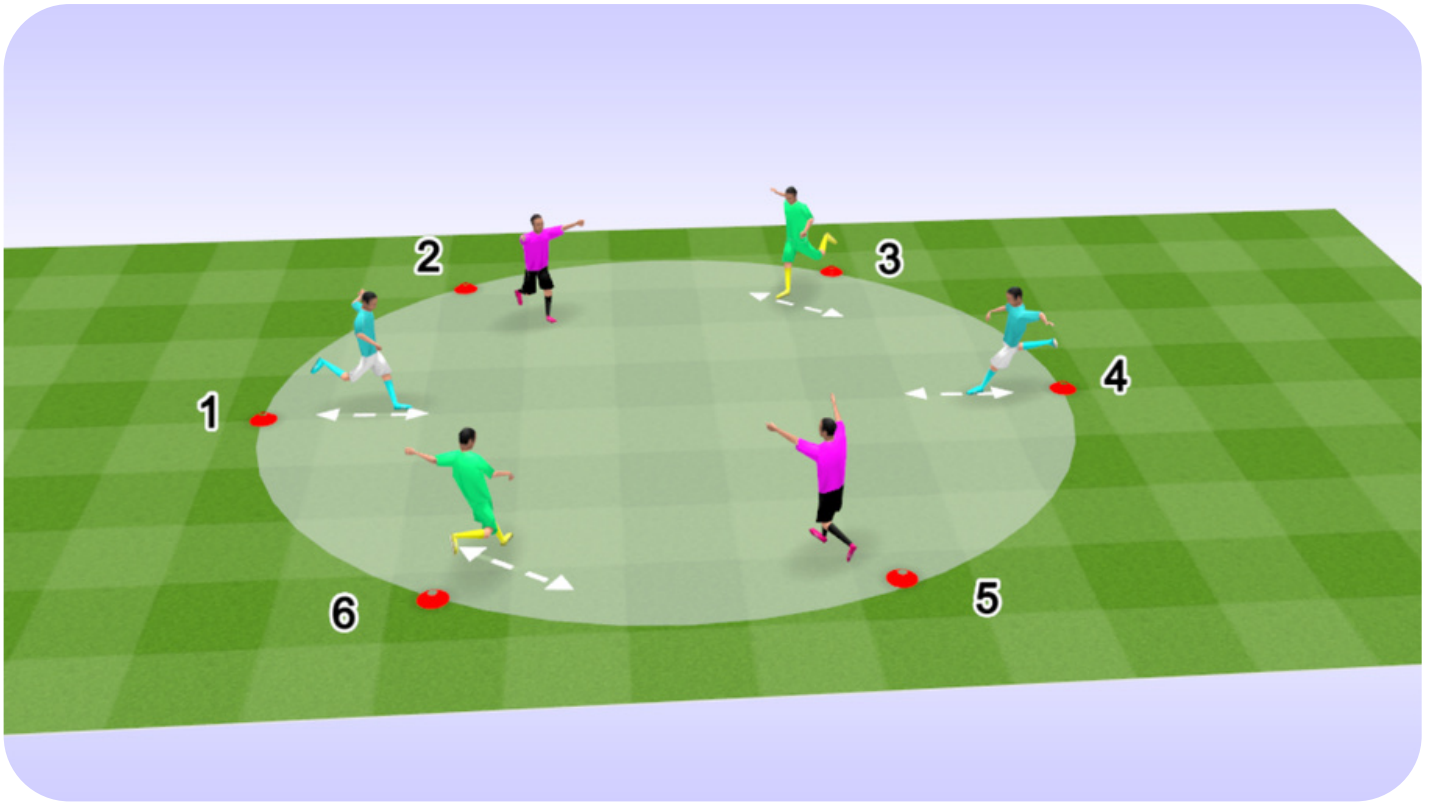
Il faudra bien récupérer ensuite en s'appuyant sur les 3 piliers de la récupération : la nutrition, l'hydratation et le sommeil.





10mn

Circuit training



Circuit training "proprioception et équilibre".

Travail en 20-20 (20 secondes d'efforts - 20 secondes de récupération).
6 exercices, 2 tours :

- Exercice 1 : sauts avant et arrière avec blocage 3-4 secondes (le joueur reste sur une jambe sans bouger pendant 3-4 secondes après chaque saut).
- Exercice 2 : équilibre sur une jambe pendant 20 secondes.
- Exercice 3 : sauts latéraux avec blocage 3-4 secondes après chaque saut.
- Exercice 4 : sauts avant et arrière avec blocage 3-4 secondes après chaque saut.
- Exercice 5 : équilibre sur une jambe pendant 20 secondes.
- Exercice 6 : sauts latéraux avec blocage 3-4 secondes après chaque saut.



On recherchera une grande concentration dans les exercices.





35mn

Footing



Footing.

Vous débutez par un footing lent de 15 minutes puis 3 minutes de repos.

Puis vous enchaînez un deuxième footing un peu plus rapide de 8 minutes et enfin un troisième footing de nouveau lent de 15mn après 3 minutes de récupération.

L'allure lente doit vous permettre de pouvoir parler pendant la course.
L'allure rapide ne vous permet pas de parler pendant la course.

Puis prenez 3 minutes de pause et passez au circuit training.



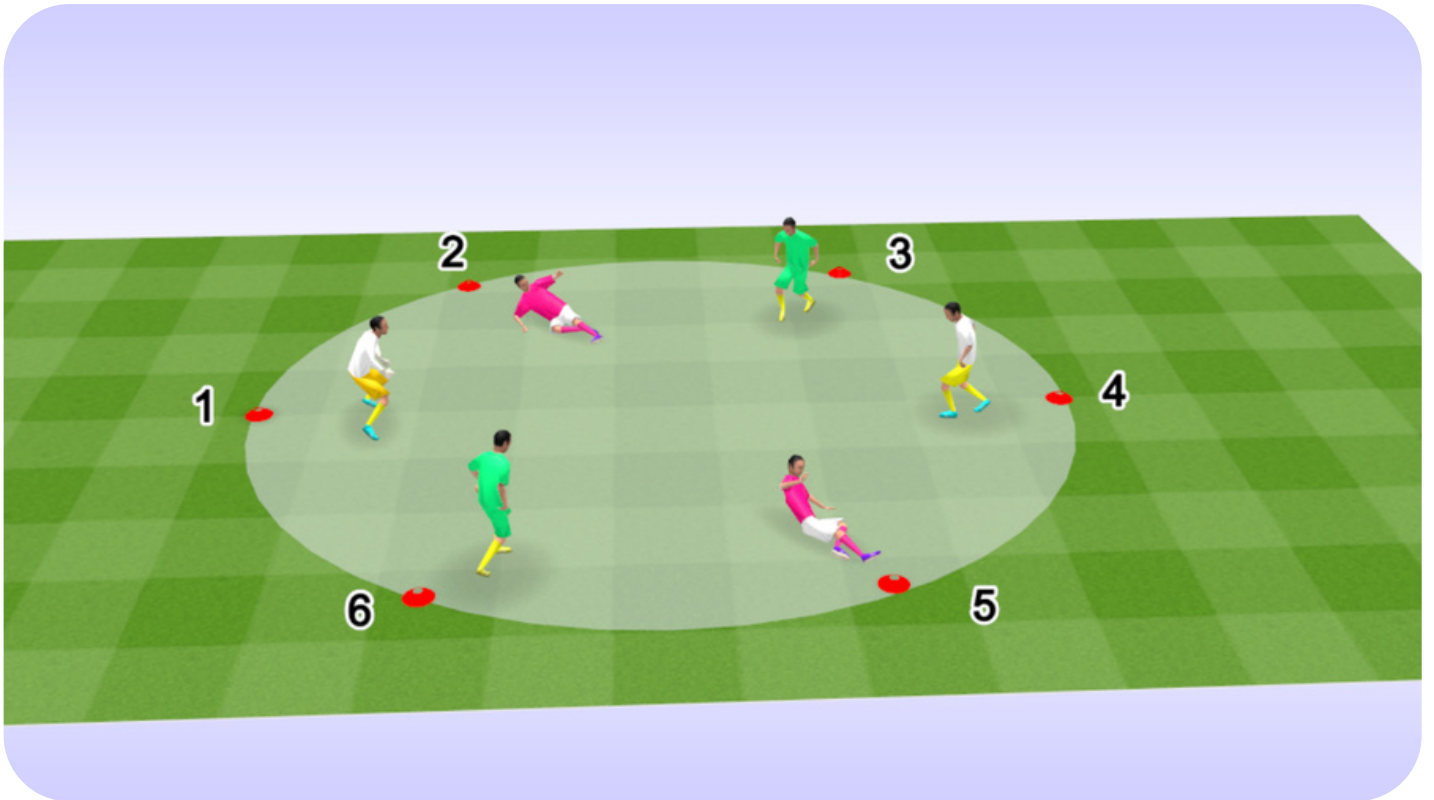
On recherchera une aisance respiratoire au cours des footings lents.
Pour le footing rapide pas besoin de se "mettre dans le rouge".





10mn

Circuit training



Circuit training "renforcement haut et bas de corps".

Travail en 20-20 (20 secondes d'efforts - 20 secondes de récupération).

6 exercices :

- Exercice 1 : squats pendant 20 secondes puis 20 secondes de récupération (en "20-20").
- Exercice 2 : gainage de face (planche) en "20-20".
- Exercice 3 : pompes en "20-20".
- Exercice 4 : fentes en "20-20".
- Exercice 5 : gainage de côté (planche latérale) en "20-20".
- Exercice 6 : tirage dos en "20-20" (soit avec une rambarde autour du stade ou bien une barre type traction).

Vous faites 2 fois ce circuit en prenant 2 minutes de récupération entre les 2 tours.



On recherchera une qualité d'exécution dans les exercices avec un bon placement du dos, des genoux, du cou, etc.





10 - 12mn

Retour au calme

Il sera composée par un petit footing lent de 4-5 minutes dans un objectif de "décrassage" et de relâchement (musculaire et mental).

Ensuite, il y aura quelques étirements passifs (de 20 secondes pour chaque muscle) qui permettront aux muscles de retrouver leur longueur initiale de repos et d'éviter la tendance à l'enraidissement, et aux articulations, de retrouver leur mobilité.

Comment faire?

→ Les étirements passifs doivent utiliser des positions où la détente est parfaite.

Ainsi, l'étirement du muscle est facilité et provoque une diminution réflexe de l'activité des nerfs moteurs, et, par conséquent, un relâchement musculaire favorable à l'allongement.

→ Ne recherchez pas de grandes amplitudes.

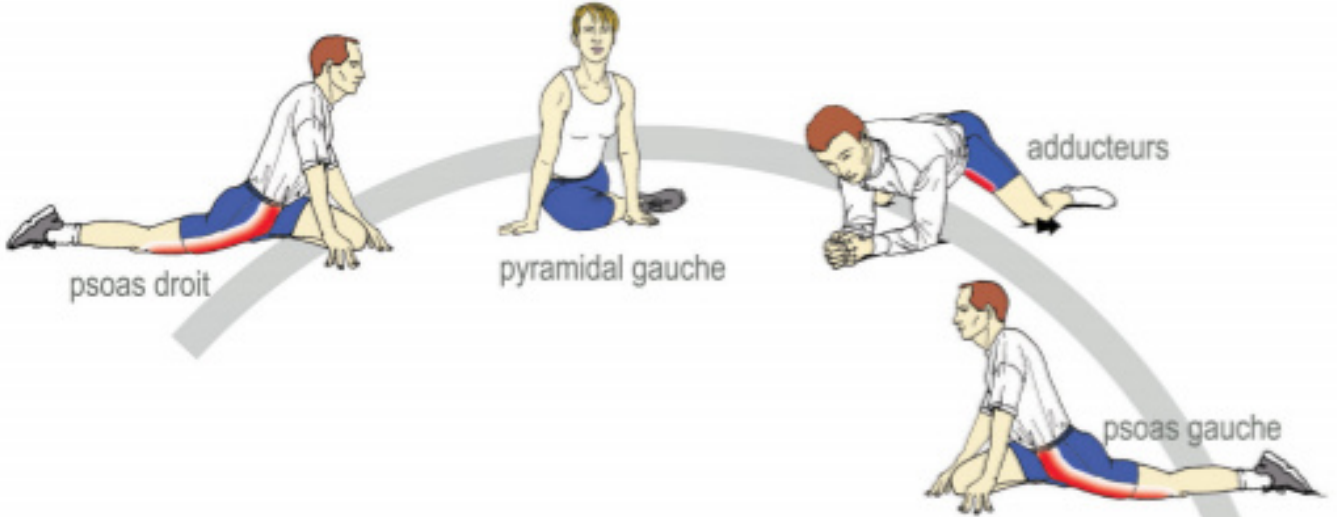
Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de chercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

→ Le temps de maintien des étirements d'après effort doit être bref. Pour les raisons que nous venons d'évoquer, ne prolongez pas votre étirement au-delà de 20 secondes et préférez les répétitions de cycles d'étirement-relâchement sous la forme de routine."





Retour au calme



Routine d'exercices très efficaces

Tenir chaque position ⌚ 20 secondes

Répétez 2 à 3 fois cette routine

Durée totale de la séance

⌚ 8 à 12 minutes





SEMAINE 4

Séance 1



SEMAINE 4

SÉANCE 1

Pour cette première séance, les joueurs vont réaliser un footing lent de 15 minutes puis un footing sous forme de fartlek de 20 minutes.

Pendant ce footing de 20 minutes, les joueurs feront une minute à allure rapide puis 2 minutes à allure lente, de nouveau une minute à allure rapide puis 2 minutes à allure lente, etc, pendant 20 minutes.

Ensuite, les joueurs vont faire un circuit training avec 6 ateliers. 2 ateliers pour le bas de corps, 2 ateliers de gainage, 2 ateliers pour le haut de corps.

Ce circuit va permettre de travailler la force générale et en plus de travailler le cardio.

Enfin, les joueurs pourront effectuer un retour au calme avec un petit footing lent de 4-5 minutes et des étirements pendant quelques minutes.

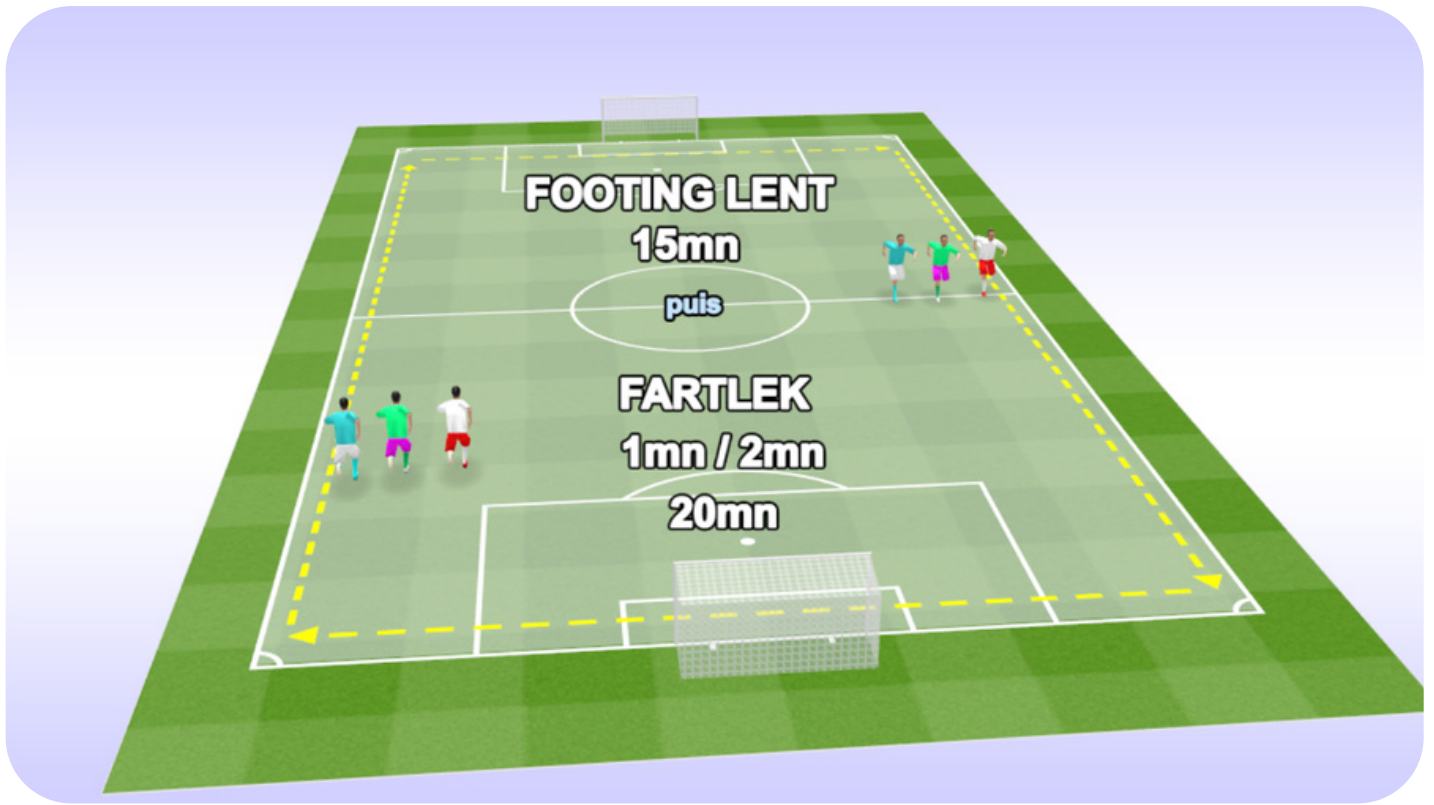
Il faudra bien récupérer ensuite en s'appuyant sur les 3 piliers de la récupération : la nutrition, l'hydratation et le sommeil.





35mn

Footing



Footing.

Vous débutez par un footing lent de 15 minutes puis 3 minutes de repos.

Puis vous enchaînez par un footing "fartlek" en faisant une minute assez rapide puis 2 minutes lentes, une minute rapide, 2 minutes lentes, etc.

Pendant 20mn.

L'allure lente doit vous permettre de pouvoir parler pendant la course.
L'allure rapide ne vous permet pas de parler pendant la course.

Puis prenez 3 minutes de pause et passez au circuit training.



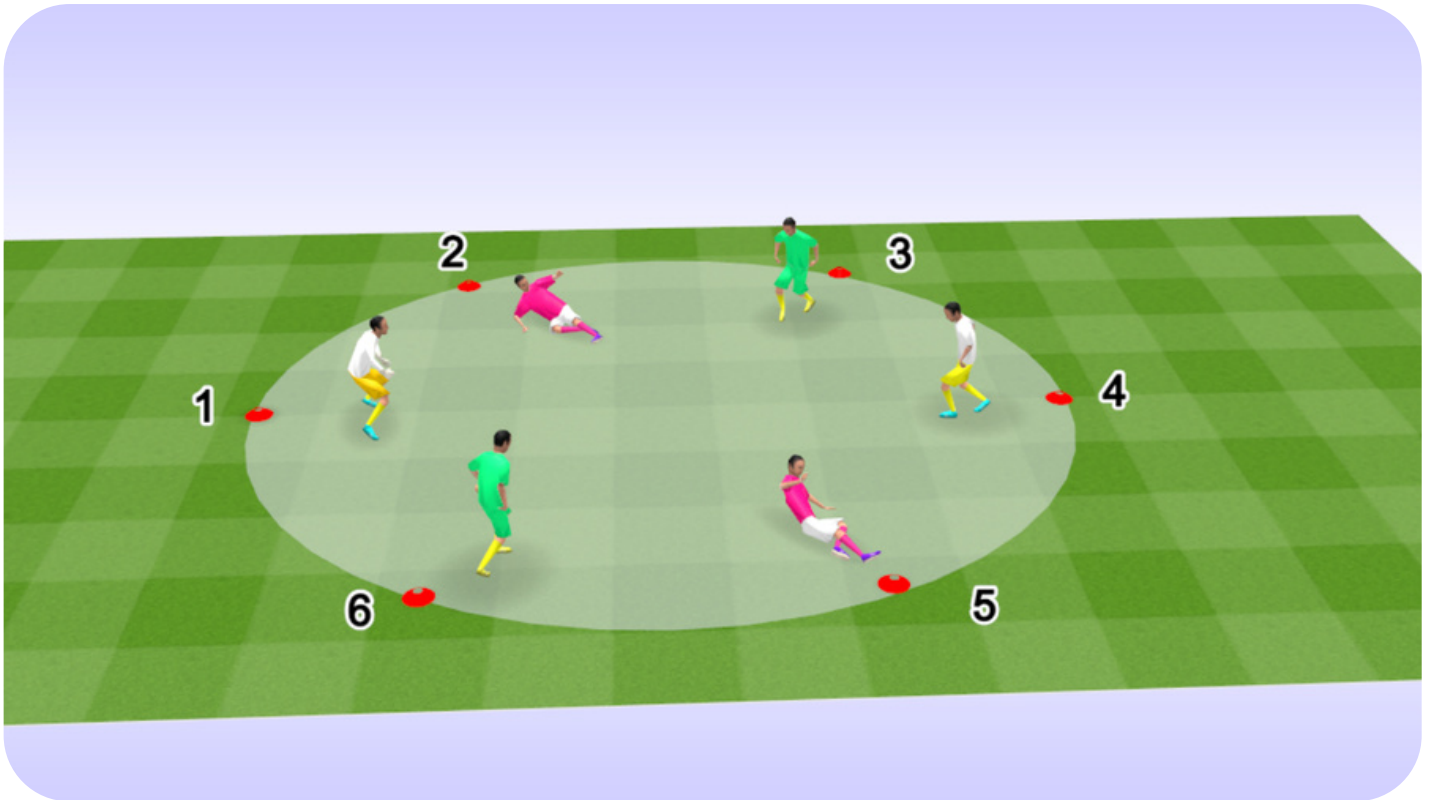
On recherchera une aisance respiratoire au cours des footings lents. Pour le fartlek, la course rapide devra être un peu difficile sur le plan de la respiration.





14mn

Circuit training



Circuit training "renforcement haut et bas de corps".

Travail en 30-30 (30 secondes d'efforts - 30 secondes de récupération).

6 exercices :

- Exercice 1 : squats pendant 30 secondes puis 30 secondes de récupération (en "30-30").
- Exercice 2 : gainage de face (planche) en "30-30".
- Exercice 3 : pompes en "30-30".
- Exercice 4 : fentes en "30-30".
- Exercice 5 : gainage de côté (planche latérale) en "30-30".
- Exercice 6 : tirage dos en "30-30" (soit avec une rambarde autour du stade ou bien une barre type traction).

Vous faites 2 fois ce circuit en prenant 2 minutes de récupération entre les 2 tours.



On recherchera une qualité d'exécution dans les exercices avec un bon placement du dos, des genoux, du cou, etc.





10 - 12mn

Retour au calme

Il sera composée par un petit footing lent de 4-5 minutes dans un objectif de "décrassage" et de relâchement (musculaire et mental).

Ensuite, il y aura quelques étirements passifs (de 20 secondes pour chaque muscle) qui permettront aux muscles de retrouver leur longueur initiale de repos et d'éviter la tendance à l'enraidissement, et aux articulations, de retrouver leur mobilité.

Comment faire?

→ Les étirements passifs doivent utiliser des positions où la détente est parfaite.

Ainsi, l'étirement du muscle est facilité et provoque une diminution réflexe de l'activité des nerfs moteurs, et, par conséquent, un relâchement musculaire favorable à l'allongement.

→ Ne recherchez pas de grandes amplitudes.

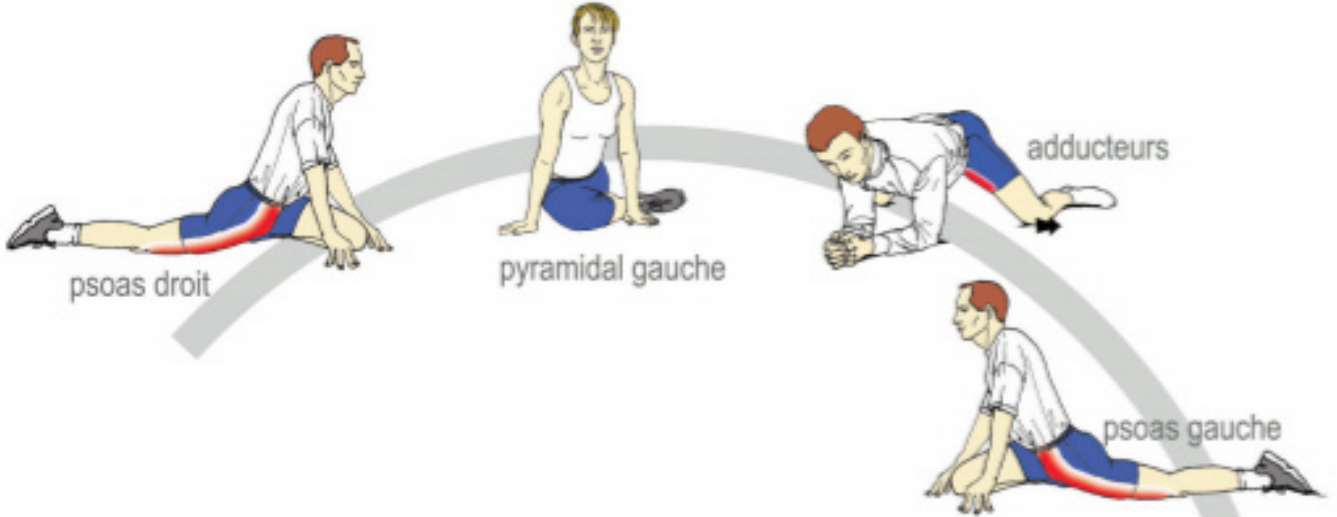
Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de rechercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

→ Le temps de maintien des étirements d'après effort doit être bref. Pour les raisons que nous venons d'évoquer, ne prolongez pas votre étirement au-delà de 20 secondes et préférez les répétitions de cycles d'étirement-relâchement sous la forme de routine."





Retour au calme



Routine d'exercices très efficaces

Tenir chaque position ⌚ 20 secondes

Répétez 2 à 3 fois cette routine

Durée totale de la séance

⌚ 8 à 12 minutes





SEMAINE 4

Séance 2



SEMAINE 4

SÉANCE 2

Pour cette deuxième séance, les joueurs vont réaliser circuit training avec un travail d'équilibre et de proprioception.

Puis les joueurs vont effectuer un footing de 30 minutes à une allure moyenne.

Ensuite, les joueurs vont faire un circuit training avec des sauts et des appuis.

Enfin, les joueurs pourront effectuer un retour au calme avec un petit footing lent de 4-5 minutes et des étirements pendant quelques minutes.

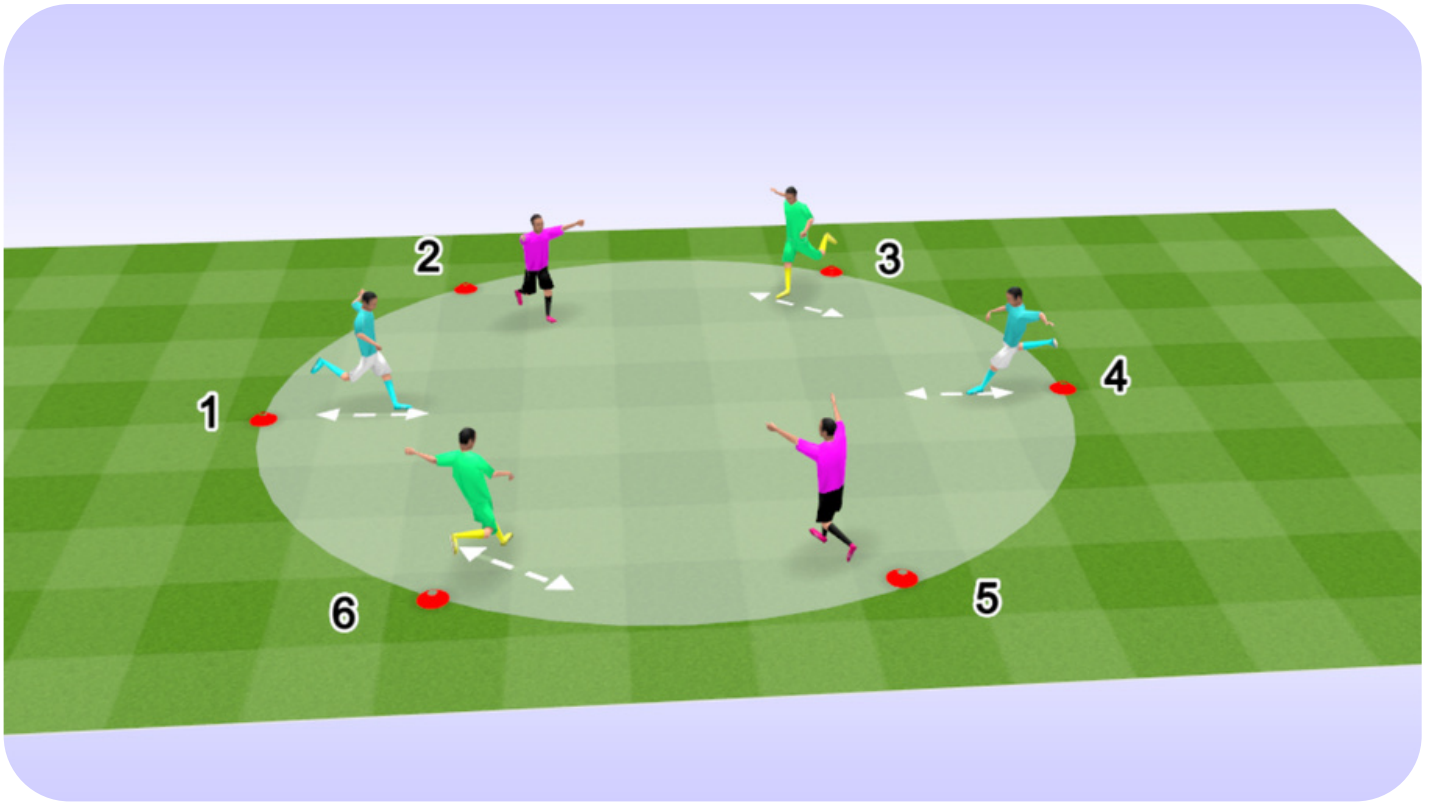
Il faudra bien récupérer ensuite en s'appuyant sur les 3 piliers de la récupération : la nutrition, l'hydratation et le sommeil.





10mn

Circuit training



Circuit training "proprioception et équilibre".

Travail en 20-20 (20 secondes d'efforts - 20 secondes de récupération).
6 exercices, 1 tour :

- Exercice 1 : sauts avant et arrière avec blocage 3-4 secondes (le joueur reste sur une jambe sans bouger pendant 3-4 secondes après chaque saut).
- Exercice 2 : équilibre sur une jambe pendant 20 secondes.
- Exercice 3 : sauts latéraux avec blocage 3-4 secondes après chaque saut.
- Exercice 4 : sauts avant et arrière avec blocage 3-4 secondes après chaque saut.
- Exercice 5 : équilibre sur une jambe pendant 20 secondes.
- Exercice 6 : sauts latéraux avec blocage 3-4 secondes après chaque saut.



On recherchera une grande concentration dans les exercices.





30mn

Football



Football.

Vous débutez par un footing à allure moyenne de 30 minutes .

L'allure doit être moyenne, cela veut dire que vous pouvez parler pendant la course mais avec plus de difficulté que pour une allure lente.

Si vous avez un cardiofréquencemètre et si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale (FCM), vous devez être autour de 75% de votre FCM, ce qui correspond à environ 140-150 pulsations par minute.

Prenez encore 3 minutes de pause et passez au circuit training.



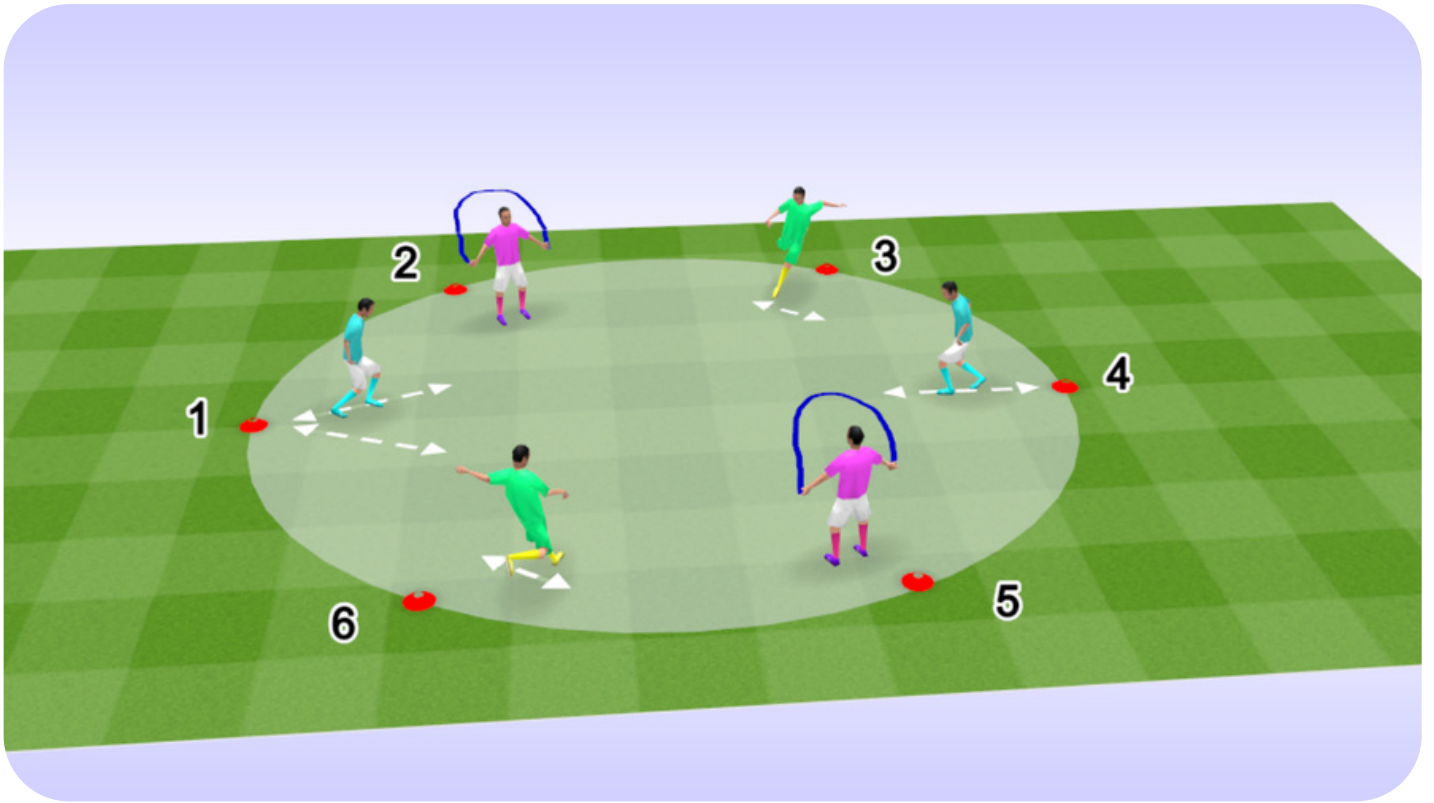
On recherchera une régularité dans l'allure.





10mn

Circuit training



Circuit training "appuis et bondissements".

Travail en 20-20 (20 secondes d'efforts - 20 secondes de récupération).
6 exercices, 2 tours :

- Exercice 1 : appuis courts en avant et arrière sur 2m.
- Exercice 2 : corde à sauter.
- Exercice 3 : sauts latéraux sur une jambe.
- Exercice 4 : appuis courts en avant et arrière sur 2m.
- Exercice 5 : corde à sauter.
- Exercice 6 : sauts latéraux sur une jambe.

2 séries avec 2mn de récupération entre les séries.



On recherchera de la qualité dans les sauts et les appuis.





10 - 12mn

Retour au calme

Il sera composée par un petit footing lent de 4-5 minutes dans un objectif de "décrassage" et de relâchement (musculaire et mental).

Ensuite, il y aura quelques étirements passifs (de 20 secondes pour chaque muscle) qui permettront aux muscles de retrouver leur longueur initiale de repos et d'éviter la tendance à l'enraidissement, et aux articulations, de retrouver leur mobilité.

Comment faire?

→ Les étirements passifs doivent utiliser des positions où la détente est parfaite.

Ainsi, l'étirement du muscle est facilité et provoque une diminution réflexe de l'activité des nerfs moteurs, et, par conséquent, un relâchement musculaire favorable à l'allongement.

→ Ne recherchez pas de grandes amplitudes.

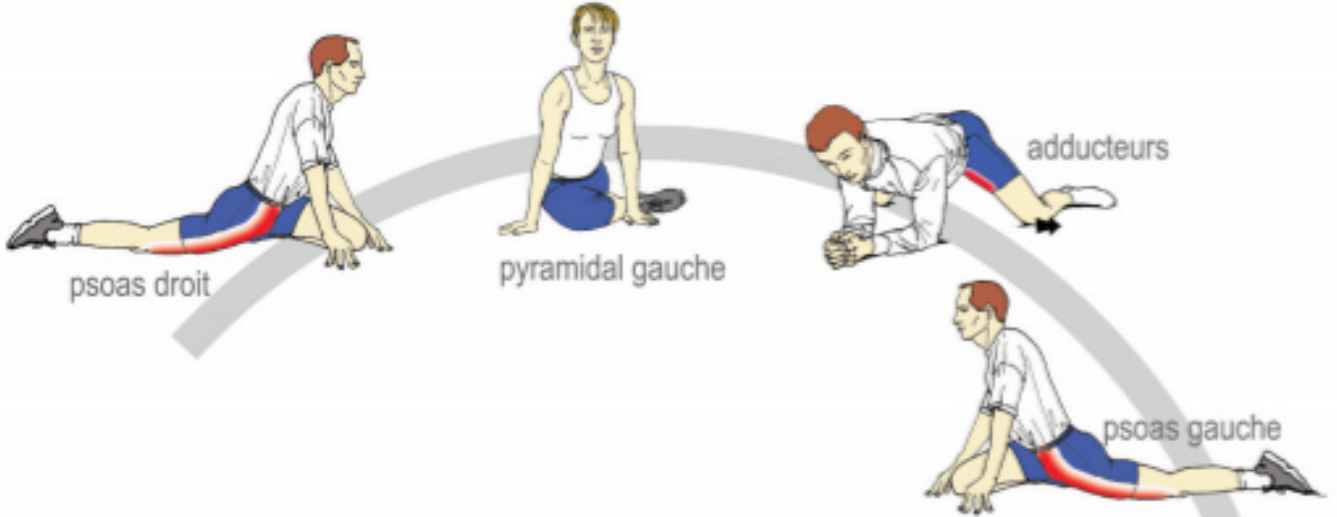
Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de chercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

→ Le temps de maintien des étirements d'après effort doit être bref. Pour les raisons que nous venons d'évoquer, ne prolongez pas votre étirement au-delà de 20 secondes et préférez les répétitions de cycles d'étirement-relâchement sous la forme de routine."





Retour au calme



Routine d'exercices très efficaces

Tenir chaque position ⌚ 20 secondes

Répétez 2 à 3 fois cette routine

Durée totale de la séance

⌚ 8 à 12 minutes





SEMAINE 4

Séance 3



SEMAINE 4

SÉANCE 3

Pour cette dernière séance, les joueurs vont réaliser un footing lent de 15 minutes puis un footing sous forme de fartlek de 15 minutes.

Pendant ce footing "fartlek" de 15 minutes, les joueurs feront une minute à allure rapide puis une minute à allure lente, de nouveau une minute à allure rapide puis une minute à allure lente, etc.

Ensuite, les joueurs vont faire un circuit training avec des sauts et des appuis.

Enfin, les joueurs pourront effectuer un retour au calme avec un petit footing lent de 4-5 minutes et des étirements pendant quelques minutes.

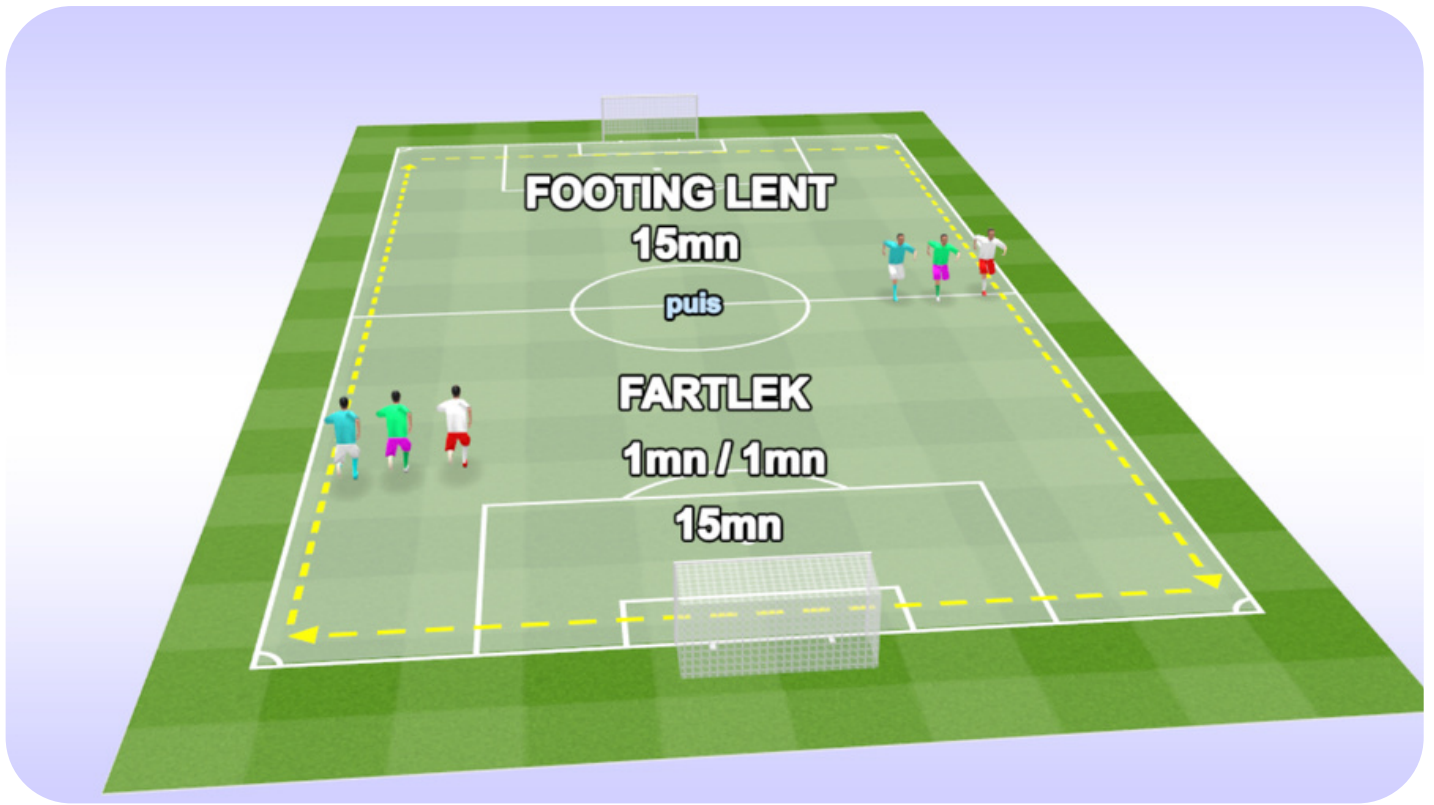
Il faudra bien récupérer ensuite en s'appuyant sur les 3 piliers de la récupération : la nutrition, l'hydratation et le sommeil.





30mn

Footing



Footing.

Vous débutez par un footing lent de 15 minutes puis 3 minutes de repos.

Puis vous enchaînez par un footing "fartlek" en faisant une minute assez rapide puis une minute lente, une minute rapide, une minutes lente, etc.

Pendant 15mn.

L'allure lente doit vous permettre de pouvoir parler pendant la course.
L'allure rapide ne vous permet pas de parler pendant la course.

Puis prenez 3 minutes de pause et passez au circuit training.



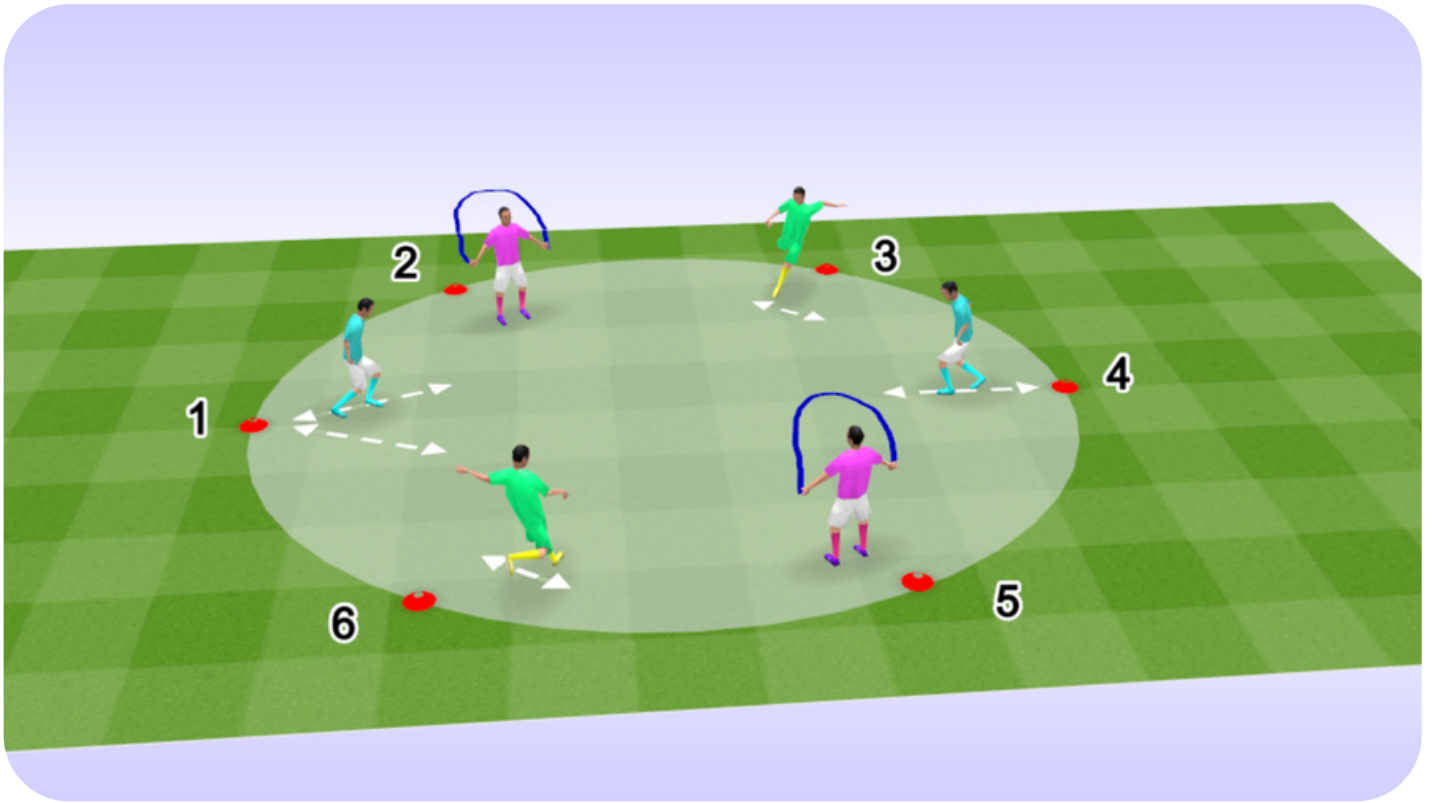
On recherchera une aisance respiratoire au cours des footings lents. Pour le fartlek, la course rapide devra être un peu difficile sur le plan de la respiration.





10mn

Circuit training



Circuit training "appuis et bondissements".

Travail en 20-20 (20 secondes d'efforts - 20 secondes de récupération).
6 exercices, 2 tours :

- Exercice 1 : appuis courts en avant et arrière sur 2m.
- Exercice 2 : corde à sauter.
- Exercice 3 : sauts latéraux sur une jambe.
- Exercice 4 : appuis courts en avant et arrière sur 2m.
- Exercice 5 : corde à sauter.
- Exercice 6 : sauts latéraux sur une jambe.

2 séries avec 2mn de récupération entre les séries.



On recherchera de la qualité dans les sauts et les appuis.





10 - 12mn

Retour au calme

Il sera composée par un petit footing lent de 4-5 minutes dans un objectif de "décrassage" et de relâchement (musculaire et mental).

Ensuite, il y aura quelques étirements passifs (de 20 secondes pour chaque muscle) qui permettront aux muscles de retrouver leur longueur initiale de repos et d'éviter la tendance à l'enraidissement, et aux articulations, de retrouver leur mobilité.

Comment faire?

→ Les étirements passifs doivent utiliser des positions où la détente est parfaite.

Ainsi, l'étirement du muscle est facilité et provoque une diminution réflexe de l'activité des nerfs moteurs, et, par conséquent, un relâchement musculaire favorable à l'allongement.

→ Ne recherchez pas de grandes amplitudes.

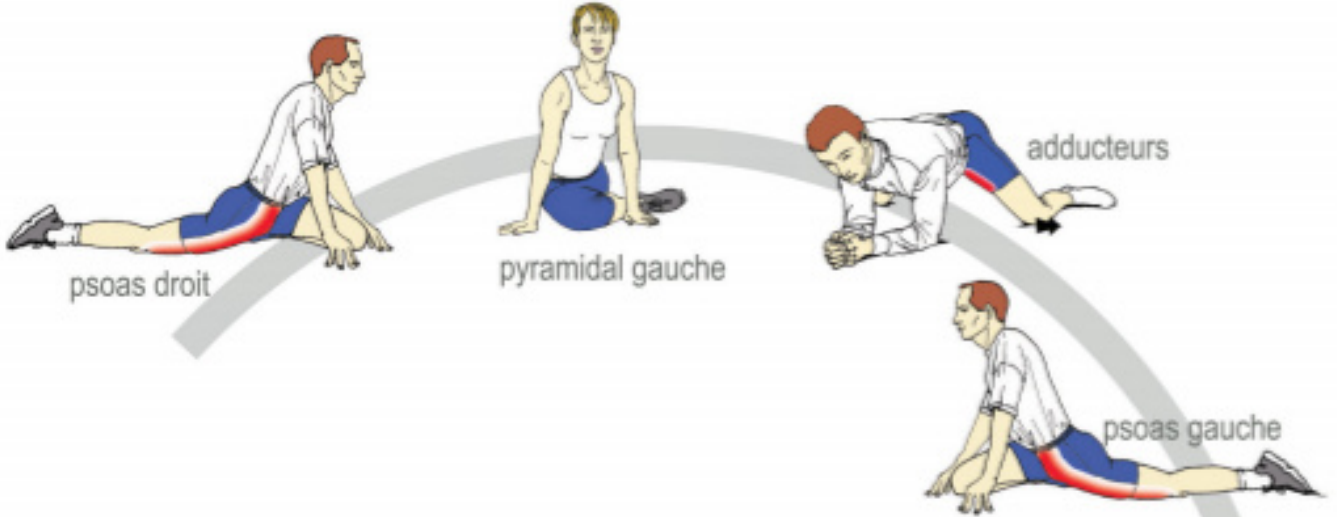
Après l'effort, le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, diminuant ainsi la vigilance des récepteurs à la douleur. Il est dangereux de chercher à améliorer sa souplesse musculaire à cet instant, au risque d'aller trop loin et de provoquer des microlésions.

→ Le temps de maintien des étirements d'après effort doit être bref. Pour les raisons que nous venons d'évoquer, ne prolongez pas votre étirement au-delà de 20 secondes et préférez les répétitions de cycles d'étirement-relâchement sous la forme de routine."





Retour au calme



Routine d'exercices très efficaces

Tenir chaque position ⌚ 20 secondes

Répétez 2 à 3 fois cette routine

Durée totale de la séance

⌚ 8 à 12 minutes





— FIN —

DU PROGRAMME

La semaine suivante sera la
semaine de reprise des
entraînements collectifs en
club.



QUELQUES CONSEILS

En cette période de préparation estivale souvent intense , il est essentiel de bien récupérer.

Pourquoi est-il important de bien récupérer?

Voici 4 raisons:

1. On pense souvent que plus on s'entraîne , plus on progresse. Cela est vrai à une condition: si l'on intègre la récupération à son programme!

En effet, la plupart des adaptations de l'organisme ne se produisent pas lors de la pratique mais lors de la récupération !

Pour récolter les fruits des entraînements, il faut donc récupérer.

2. Il est aussi important de récupérer pour garder de la fraîcheur aux entraînements.

En effet, avec de la fraîcheur, les entraînements seront de meilleure qualité et donc plus efficaces.

3. Récupérer permet donc d'être plus frais et permet d'éviter d'être trop fatigué voir surmené.

Si l'on est frais et pas fatigué, le risque de blessure est plus faible .

4. Pour progresser, il faut donc récupérer. Mais il faut aussi s'entraîner parfois durement et supporter des grosses charges d'entraînement pendant plusieurs semaines.

Et pour supporter ces charges là, il faut bien récupérer!

Comment récupérer?

Les moyens sont nombreux mais les trois plus importants qu'il ne faut pas négliger sont le **sommeil**, la **nutrition** et l'**hydratation**.

Cela est valable pour le reste de l'année également ;).



QUELQUES CONSEILS

Pour les séances :

- Idéalement il faudrait espacer les séances d'au moins 48h.

Par exemple, la séance 1 le lundi, la séance 2 le mercredi, la séance 3 le vendredi ou samedi.

Pour les footings :

- Préférer les sols souples (chemin en terre, herbe, etc) pour préserver les articulations.
- Éviter de courir quand il fait trop chaud (entre 12h et 17h par exemple).
- S'hydrater avant, pendant et après, surtout s'il fait chaud.
- Utiliser des baskets de running si possible.

Pour les circuits training :

- Les postures et gestuelles des différents exercices (squats, fentes, pompes, sauts, etc) doivent être maîtrisées par les joueurs.



Ce que les joueurs peuvent aussi travailler pendant la trêve

C'est un bon moment pour travailler ses "points faibles" et pour faire un travail de prévention des blessures.

Vous pouvez ainsi intégrer des exercices dans vos entraînements pour les améliorer.

Par exemple, les joueurs ont souvent un déficit de force au niveau des ischios-jambiers. Ils pourraient donc en profiter pour les travailler un peu plus. Pour plus d'infos sur le travail des ischios-jambiers, [cliquez-ici](#).

La trêve est aussi un bon moment pour travailler sa souplesse.

Pour plus d'infos, [cliquez-ici](#).



Les exercices proposés : Pourquoi et Comment ?

Beaucoup de joueurs aiment comprendre pourquoi faire un exercice, ce que cela peut leur apporter.

Nous allons donc vous expliquer pourquoi vous allez faire tel ou tel exercice.

Nous expliquerons également comment bien réaliser un exercice afin que ce soit plus efficace et moins dangereux (moins de risque de blessure).

Les footings lents

Le footing lent en continu est surtout utilisé en début de saison pour améliorer la capacité aérobie.

Pour imaginer, imaginez un réservoir d'essence:

- La capacité est le nombre de litres qu'il peut contenir.
- La puissance est la largeur du bouchon du réservoir et du tuyau d'essence qui va jusqu'au moteur.

Plus on a "de litres" dans le réservoir, plus on pourra durer → c'est la capacité aérobie.

Plus le bouchon et le tuyau sont larges, plus on pourra utiliser d'essence rapidement → c'est la puissance aérobie.

Ce travail de footings lents va donc permettre de créer une base foncière qui va permettre de durer et "d'encaisser" les charges d'entraînements tout au long de la saison.



Les footings "fartlek"

On va également travailler l'endurance capacité et on va aussi commencer à travailler l'endurance puissance.

Les exercices de gainage

Un bon travail de gainage vous permettra d'augmenter vos performances en football en permettant une meilleure coordination et transmission des forces entre le haut du corps et le bas du corps.

Vous allez améliorer votre performance par exemple :

- en sprint
- quand vous changez de direction
- dans vos frappes
- dans les duels
- dans votre jeu de tête

Pour plus d'infos sur le gainage, [cliquez-ici](#).

Les exercices haut et bas de corps (fentes, squats, pompes, etc)

L'objectif premier sera le renforcement musculaire des principaux muscles utilisés en football (objectifs de performance et de prévention des blessures) et le second l'endurance de force des muscles sollicités.

Le travail de renforcement musculaire (squat, fente, gainage, ...) est efficace pour améliorer le paramètre "économie de course", qui est une des composantes de l'endurance. Cela va donc améliorer aussi votre endurance.

Consignes : Ne pas chercher à aller trop vite ici mais bien réaliser techniquement les exercices (placement du dos, genoux qui ne "rentrent pas à l'intérieur, ..) etc.



Les exercices avec la corde à sauter

La corde à sauter permet d'améliorer la coordination, de travailler les appuis et la qualité "de pied".

C'est un exercice de pliométrie (donc de force explosive) .

Elle permet de travailler beaucoup de muscles et sollicite le système cardio-vasculaire.

Consignes de réalisation: Faites des sauts en fixant l'articulation du genou (le moins de flexion possible, jambes tendues) et en focalisant les rebonds avec une action de la cheville uniquement.

Les exercices d'équilibre - proprioception

Le travail de proprioception va solliciter les muscles "profonds" et améliorer votre équilibre. Cela permettra d'être plus performant mais aussi de diminuer le risque de blessure (c'est aussi un travail de prévention des blessures).

Consignes : Ne pas se déformer, rester "gainé" . Fermez les yeux quand c'est trop facile.

Les exercices d'appuis - bondissements.

Le travail d'appuis est essentiel en football.

Il va permettre d'améliorer par exemple les qualités de vitesse (démarrage, explosivité, réactivité, changements de direction, etc), les qualités de coordination motricité ou encore la technique.

Ce travail va aussi permettre de prévenir les blessures.

Comme il est réalisé sous forme "20-20", il va également avoir un effet positif sur le cardio et l'endurance.



Conseils prévention des blessures et efficacité des exercices

Les genoux

Pour tous vos exercices de squat, de fente, de saut avec réception, vos genoux ne doivent pas "rentrer à l'intérieur" !

→ pour éviter les blessures aux genoux et prendre l'habitude de cette posture pour vos exercices et réception de sauts.

Le dos

Pour tous les exercices type squat ou tirage dos, vous ne devez pas avoir le dos arrondi mais plutôt légèrement cambré.

Lors des exercices de squats ou de fentes, vous devez avoir les pieds à plat (et non être sur la pointe de pied avec les talons décollés).

La tête est toujours droite, regard devant vous.

Pour les départs de sauts et les réception de sauts, la posture au niveau du dos est également légèrement cambré et non arrondi → cela protège le bas de votre dos d'une blessure.



VOUS AVEZ UNE QUESTION SUR LE PROGRAMME?

Contactez-nous par email : prepaphysiquefootball@gmail.com



Vous souhaitez découvrir d'autres PDF, guides d'exercices ou programmes d'entraînements en ligne?

Rendez-vous sur la boutique en ligne :

>>> <https://preparationphysiquefootball-shop.com/>

