



# Programme de préparation pour la trêve hivernale U17 - U19 - U21

Nous savons aujourd'hui que le taux de blessure est le plus élevé lors de la reprise des entraînements et le début du championnat (Dellal 2012). Cela est dû aux changements brutaux de la charge de travail sur votre organisme. Pour éviter cela, il est important de garder une activité physique et de se préparer un minimum à la reprise des entraînements.

Je suis conscient que sortir sa paire de running pour aller courir seul n'est pas la partie la plus amusante de la saison surtout en hiver. Toutefois, ce programme est relativement léger et est composé uniquement de 6 séances pour vous permettre de reprendre les entraînements dans de bonnes conditions.

« Si tu abandonnes une fois, cela peut devenir une habitude. N'abandonne jamais » Michael Jordan



Le programme de préparation a été élaboré sur 6 séances réparties sur 2 semaines. Il débute durant la semaine précédant Noël et se clôture le 30/12. Pour effectuer votre programme il sera nécessaire d'avoir une montre cardio. Si vous ne voulez pas investir dans un matériel trop coûteux vous pourrez en trouver chez Décathlon à partir de 17,99 €. Vous en aurez également besoin lors des séances de préparation physique à la reprise. N'oubliez pas de bien mouiller les capteurs sur la ceinture thoracique avant utilisation.



Geonaute OnRhythm 50

### Quelques conseils :

- Lors de chaque séance effectuer un footing léger de 5 minutes pour vous échauffer
- Terminer également vos séances par une récupération en trot de décontraction de 5 minutes
- Assurer vous d'avoir une paire de chaussures adaptées à la course
- Privilégier la course sur sol souple
- Hydrater vous bien avant, pendant, et après
- Ingérer un produit laitier et un fruit dans les 30 minutes qui suivent l'entraînement favorisera la récupération
- Réaliser des étirements en fin de séance sans **jamais aller jusqu'à la douleur** (page5)
- Une autre sport (natation, mini-foot etc.) réaliser à bonne intensité pourra remplacer de manière exceptionnelle une de vos séances. Le but durant cette trêve hivernale c'est de rester actif sans surcharger l'organisme !

## Séance 1 : Mardi 18/12

Course de 30 minutes entre 140 à 150 FC

FC = Fréquence cardiaque

## Séance 2 : Jeudi 20/12

Renforcement musculaire (page 4)

*RMQ : Concernant le gainage réaliser les exercices de niveau 1*

## Séance 3 : Samedi 22/12

1) Course de 40 minutes entre 150 à 160 FC

Réalisé 4 accélérations de 1 min durant la course de 40 minutes.

## Séance 4 : Mercredi 26/12

1) Course de 20 minutes entre 150 à 160 FC

2) Accélérations

5x10m

4x20m

4x30m

!! Retour après chaque accélérations en marchant et 1 min 30 de récupération entre les séries

3) Course de 10 minutes entre 150 à 160 FC

## Séance 5 : Vendredi 28/12

1) Course de 20 minutes entre 140 à 150 FC

2) Renforcement musculaire

*RMQ : Concernant le gainage réaliser les exercices de niveau 2*

## Séance 6 : Dimanche 30/12

1) 15 minutes de course entre 140 et 150 FC

2) 15 minutes de courses entre 165 et 175 FC

3) 15 minutes de course entre 140 et 150 FC

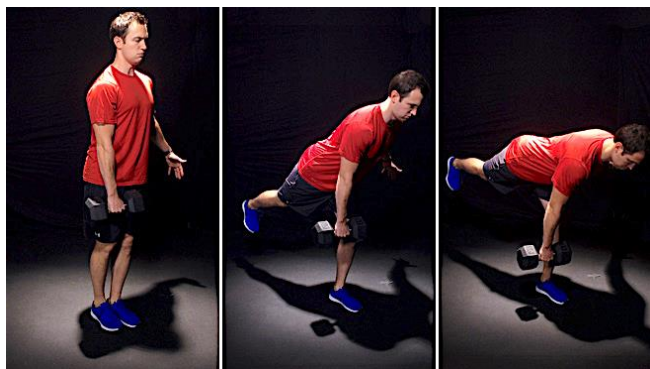
## Janvier 2019 : Reprise des entrainements collectifs

# Exercices de renforcement musculaire :

Réaliser chaque exercices à la suite de l'autre et répéter 4 séries. (2 à gauche et 2 à droite)

30 secondes de travail et 30 secondes de récupération.

## 1) Excentrique des ischios-jambiers (Single leg romanian deadlift squat)



Diminue le risque de blessures des ischios-jambiers chez le footballeur.

Réaliser avec haltère de 2 à 3 kg.

## 2) Gainage ventrale

Niveau 1

Niveau 2 Gainage + extension de hanche



## 3) Gainage latéral

Niveau 1

Niveau 2 : Ramener le genou vers l'avant

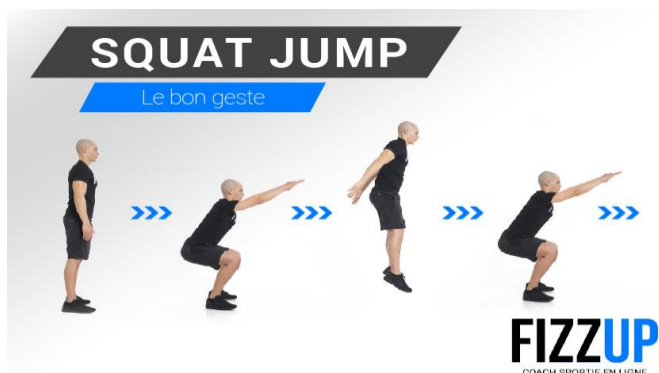


## 4) Renforcement quadriceps + fessiers



Vous pouvez utiliser un tabouret pour remplacer le banc de musculation. Veiller à garder le genou bien dans l'axe du pied.

## 5) Exercices pliométriques



**Ici on réalisera 10 sauts durant les 30 secondes.**

Descendre en squat et enchaîner directement par un heading pour reterminer en position de squat.

# Les étirements :

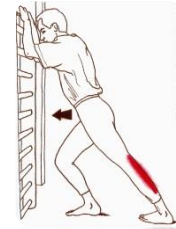
durant 30 secondes chaque muscle.

Les muscles étirés sont les suivants :

## 1) Triceps sural

Position de départ : - Fente avant avec le genou arrière tendu  
- Tirer les fesses vers le haut

Phase d'étirement : - Amener le poids du corps sur le pied avant  
en fléchissant le genou avant.  
- Le talon arrière doit rester au sol.  
- Tenir la position durant 30 s.



## 2) Soléaire

Position de départ : Idem que la position précédente

Phase d'étirement : Idem que la position précédente +  
- Plier le genou arrière  
- Tenir la position 30 s.



## 3) Adducteurs

Position de départ : - Assis au sol, jambes en flexion,  
voûte plantaire l'une contre l'autre  
- Les coudes sont posés à la face interne  
des genoux.

Position d'étirement : - Appuyer avec les deux coudes sur les genoux  
- Descendre légèrement le buste vers l'avant.  
- Tenir la position 30 s.



## 4) Droit antérieur et psoas

Position de départ : - A genou les fessiers sur les talons.  
- Bien en appui sur les mains

Position d'étirement : - Amener le talon en contact avec les fessiers.  
- Garder le buste droit  
- Tenir la position 30 s.



## 5) Ischio-jambiers

Position de départ : - Debout avec jambe à étirer tendue en avant,  
pointe des pieds relevées  
- L'autre jambe est légèrement fléchie vers l'arrière.

Position d'étirement : - Bien se grandir et garder son dos droit  
- Amener ses fesses vers l'arrière  
- Tenir la position 30 s.



## 6) Fessiers

Position de départ : - Couché sur le dos avec une jambe fléchie  
le pied opposé en appui sur le genou.

Position d'étirement : - Décoller les épaules du sol, pour  
attraper la jambe fléchie, avec les deux mains.  
- Les mains ramènent la jambe vers la poitrine,  
reposer la tête et les épaules au sol.  
- Tenir la position 30 s.



Courage à tous pour vos examens et bonnes fêtes à tous !