

## ENTENTE ASNC – USSG



### Programme de Préparation Physique Générale Individuelle (U15 - U16)

La saison recommençant mi-août, je vous conseille de travailler individuellement dès la fin du mois de juillet afin d'être en pleine forme à la reprise du championnat.

Votre préparation physique individuelle se décompose sur 3 semaines. Elle peut être associée avec une reprise de contact avec le ballon sous forme de jonglerie. **Le footing se fait au rythme que vous voulez (garder comme indicateur que vous devez pouvoir parler tout en courant la première semaine).**

Je vous rappelle qu'il est primordial que vous vous **hydratiez (de l'eau)** au maximum et respectiez au mieux les intervalles de récupération.

**-Douche froide conseiller juste après l'effort. (Cela permet d'adoucir les courbatures).**

Ce programme est un conseil qui peut être utilisé partout (même en vacances). Il est individuel. **Faite-le sérieusement.**

-Eviter de courir entre 10h00 et 18h00 (Chaleur)

-Les étirements sont d'une grande importance afin d'éviter des problèmes musculaires, faites les sérieusement.

**Pendant l'été :**

Eviter une sédentarité trop importante,

Conserver une activité physique régulière et variée (tennis, natation, vélo...)

**Faire attention aux excès de nourriture et à la prise de poids.**

## Voici les 4 groupes musculaires concernant les étirements



Ischios

Talon au sol  
Haut du corps légèrement vers l'avant  
Vous devez sentir que cela tire derrière la cuisse



Mollets

Les deux pieds bien droit en étant aligné l'un à l'autre  
Vous devez sentir que cela tire à l'arrière du mollet



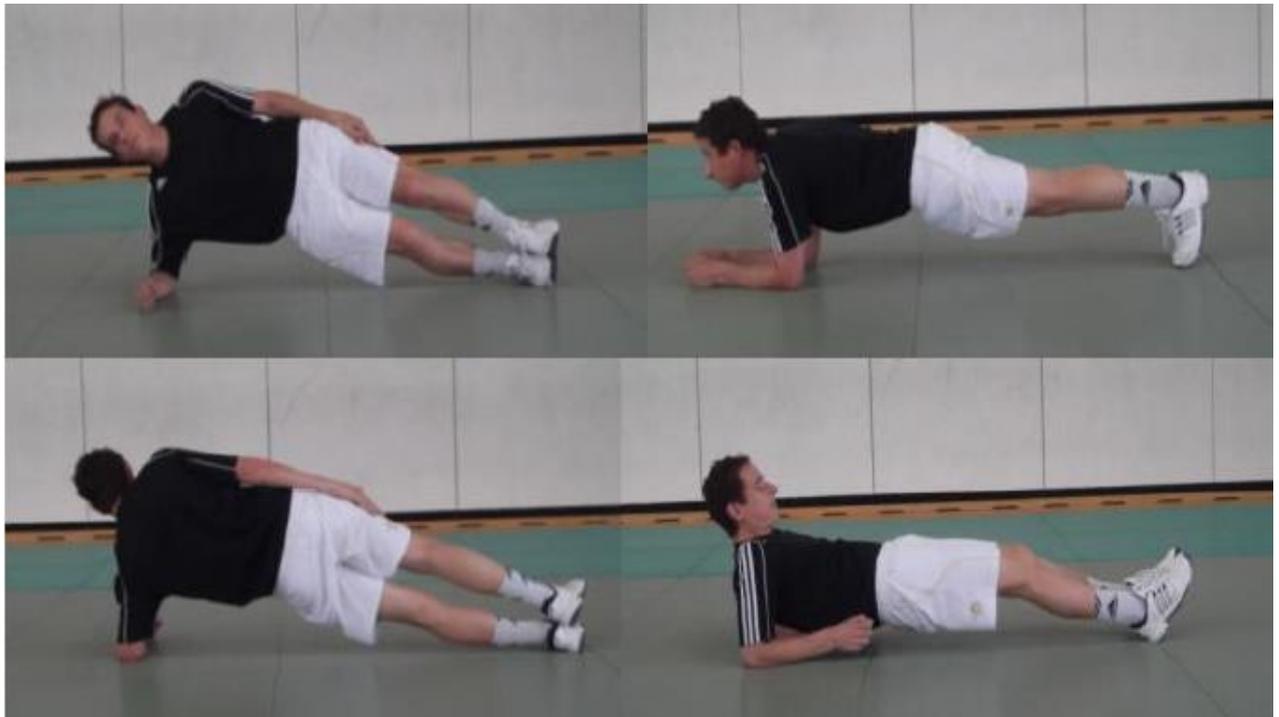
Quadriceps

Vos deux genoux se touchent  
Vous devez sentir que cela tire sur le devant de la cuisse



Assis en tailleur, les plantes de pieds se font face.  
Je dois attraper mes pieds avec les mains et repousser avec mes genoux vers le bas avec mes coudes

## Voici les 4 positions pour le gainage



## **Semaine 1**

### ***Le Lundi 27 Juillet :***

- Footing de 25 minutes
- Gainage 4 positions 30' par position x2 (Dos bien droit !)
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)

### ***Le mercredi 29 Juillet :***

- Footing de 25 minutes
- Gainage 4 positions 30' par position x2 (Dos bien droit !)
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)

### ***Le vendredi 31 Juillet :***

- Footing de 30 minutes
- Gainage 4 positions 30' par position x2 (Dos bien droit !)
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Jonglages Pied droit / Pied Gauche / Tête

## **Semaine 2**

### ***Le Lundi 03 août :***

- Footing de 30 minutes
- Gainage 4 positions 45' par position x2 (Dos bien droit !)
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Jonglages Pied droit / Pied Gauche / Tête

### ***Le mercredi 05 août :***

- Footing de 35 minutes
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Gainage 4 positions 45' par position x2 (Dos bien droit !)
- Jonglages Pied droit / Pied Gauche / Tête

***Le vendredi 07 Août :***

- Footing de 40 minutes
- Gainage 4 positions 45' par position x2 (Dos bien droit !)
  - Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Conduite de balle pied droit pied gauche avec accélération en linéaire (ligne droite)

**Semaine 3**

***Le lundi 10 Août :***

- Footing de 35 minutes
- Gainage 4 positions 45' par position x2 (Dos bien droit !)
  - Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Conduite de balle pied droit pied gauche avec accélération en linéaire (ligne droite)

***Le mercredi 12 Août :***

- Footing de 45 minutes
- Gainage 4 positions 45' par position x2 (Dos bien droit !)
  - Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Conduite de balle pied droit pied gauche avec changement de direction avec une accélération

***Le vendredi 14 Août :***

- Footing de 45 minutes
- Gainage 4 positions 45' par position x2 (Dos bien droit !)
  - Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Conduite de balle pied droit pied gauche avec changement de direction avec une accélération

## REPRISE PRÉVU LE LUNDI 17 AOÛT

<b>Lundi 17 Août</b> <b>1<sup>er</sup> entraînement</b> <b>17h45-19h15</b> <b>NOAILLES</b>	<b>Mercredi 19 Août</b> <b>2<sup>ème</sup> entraînement</b> <b>17h45-19h15</b> <b>SAINTE GENEVIEVE</b>	<b>Vendredi 21 Août</b> <b>3<sup>ème</sup> entraînement</b> <b>17h45-19h15</b> <b>NOAILLES</b>	<b>Samedi 22 Août</b> <b>Match Amical ou</b> <b>opposition interne</b> <b>à définir</b>
<b>Lundi 24 Août</b> <b>4<sup>ème</sup> entraînement</b> <b>17h45-19h15</b> <b>NOAILLES</b>	<b>Mercredi 26 Août</b> <b>5<sup>ème</sup> entraînement</b> <b>17h45-19h15</b> <b>NOAILLES</b>	<b>Vendredi 28 Août</b> <b>6<sup>ème</sup> entraînement</b> <b>17h45-19h15</b> <b>SAINTE GENEVIEVE</b>	<b>Samedi 29 Août</b> <b>Match Amical à définir</b>
<b>Mardi 1<sup>er</sup> Sept</b> <b>7<sup>ème</sup> entraînement</b> <b>19h15 – 20h45</b> <b>SAINTE GENEVIEVE</b>	<b>Jeudi 03 Sept</b> <b>8<sup>ème</sup> entraînement</b> <b>19h15 – 20h45</b> <b>NOAILLES</b>		<b>Samedi 05 Sept</b> <b>Match Amical à définir</b>
<b>Mardi 08 Sept</b> <b>9<sup>ème</sup> entraînement</b> <b>19h15 – 20h45</b> <b>SAINTE GENEVIEVE</b>	<b>Jeudi 10 Sept</b> <b>10<sup>ème</sup> entraînement</b> <b>19h15 – 20h45</b> <b>NOAILLES</b>		<b>Sam 12</b> <b>Match Amical à définir</b>
<b>Mardi 15 Sept</b> <b>11<sup>ème</sup> entraînement</b> <b>19h15 – 20h45</b> <b>SAINTE GENEVIEVE</b>	<b>Jeudi 17 Sept</b> <b>12<sup>ème</sup> entraînement</b> <b>19h15 – 20h45</b> <b>NOAILLES</b>		<b>Samedi 19 Sept</b> <b>Match Amical à définir</b>
<b>Mardi 22 Sept</b> <b>13<sup>ème</sup> entraînement</b> <b>19h15 – 20h45</b> <b>SAINTE GENEVIEVE</b>	<b>Jeudi 24 Sept</b> <b>14<sup>ème</sup> entraînement</b> <b>19h15 – 20h45</b> <b>NOAILLES</b>		<b>Samedi 26 Sept</b> <b>Match Amical</b> <b>BRETEUIL – ASNC</b> <b>Horaire à définir</b>
<b>Mardi 29 Sept</b> <b>15<sup>ème</sup> entraînement</b> <b>19h15 – 20h45</b> <b>SAINTE GENEVIEVE</b>	<b>Jeudi 1<sup>ER</sup> Octobre</b> <b>16<sup>ème</sup> entraînement</b> <b>19h15 – 20h45</b> <b>NOAILLES</b>		<b>Samedi 03 Octobre</b> <b>Match Officiel</b> <b>1ère journée de</b> <b>Championnat U16</b> <b>En attente du calendrier du</b> <b>DISTRICT OISE DE FOOTBALL</b>

**Veillez prévoir Baskets & Crampons + Bouteille d'eau.**

**Responsable U16 :**

**ASNC : Quentin SAGNIER 06.24.04.77.80 - USSG : Thibault PIERRE 06.12.58.02.52**

**Responsable ASNC Communication :**

**Rémi GUILLOUET : 06.67.05.32.11**

**Responsable USSG Communication :**

**Alexandre PARENT : 06.80.60.47.83**