



Programme Pré-Saison U14

Durant l'inter-saison, voici un programme d'entretien pour la période de vacances d'été afin de vous garantir un niveau optimal de condition physique et mentale pour le début de saison.

Plusieurs tests physiques seront réalisés à la reprise pour évaluer où vous en êtes

OBJECTIFS

Du 22 juin au 17 Juillet 2022 « vacances »

- Repos complet
- Avoir de bonnes conditions de sommeil (8 à 10h)
- Passer du temps avec ses proches
- Laisser le football de côté et pratiquer d'autres choses
- Se ressourcer mentalement
- Garder une vigilance sur l'hygiène de vie tout en se permettant plus de chose

➡ **Du 18 juillet au 12 août « Phase de préparation individuel »**

- hygiène de vie de sportif (9h sommeil, alimentation équilibré, hydratation)
- 3 séances de préparation individuel par semaine
- être en forme sur le domaine athlétique le jour de la reprise

PROGRAMME RENFORCEMENT MUSCULAIRE

C
I
R
C
U
I
T

G
A
I
N
A
G
E



Dos droit, pas trop bas ni trop haut



30s (semaine 1) / 45s (semaine 2)

30s (semaine 1) / 45s (semaine 2)

30s (semaine 1) / 45s (semaine 2)

30s (semaine 1) / 45s (semaine 2)

Enchaîner les positions dans l'ordre en veillant à respecter les postures ! (*Alignement cheville-bassin-épaule / dos droit / respiration constante*)

Semaine 1

Lundi 18 juillet :

30min de course allure légère / 2 blocs de gainage (30s) / 1 série d'étirements (voir explication en annexe)

Mercredi 20 juillet :

35 min de course de course allure légère / 2 blocs de gainage (30s) / 1 série d'étirements (voir explication en annexe)

Vendredi 22 juillet :

Course et vélo: 30 min de course / 30 min de vélo / 2 blocs de gainage (30s) / 1 série d'étirements (voir explication en annexe)

Semaine 2

☐ Lundi 25 juillet :

30 min de course allure moyenne / 3 circuits de gainage (45s) / 1 série d'étirements (voir explication en annexe)

☐ Mercredi 27 juillet :

1-Course de 40 minutes allure modérée, 2x20'.

- 3 blocs de gainage (45s) à faire sur le temps de pause de la course
- 1 série d'étirements (voir explication en annexe)

☐ Vendredi 29 Juillet :

- 40' de course, allure progressive.
- Hydratation (avant, pendant la récupération et après l'effort)
- Renforcement musculaire : 3 blocs de gainage de 2 minutes
- 1 série d'étirements (voir explication en annexe)

PROGRAMME SEANCES INDIVIDUELLES

Semaine 3

☐ **Lundi 1 août :**

1-Course de 30 minutes allure modérée

2-Fartleck: 1mn actif / 30s de «récup» / 2mn actif / 1mn de «récup» / 3mn actif / 1mn30s de «récup» / 2mn actif / 1mn de «récup» / 1mn actif / 30s de récup

Sur les temps actifs : course rapide mais pas à « bloc », garder une allure correcte de course (ne pas s'avachir, course à 80-90 %), attention au terrain, pas de condition trop difficile (ex : pentes trop intenses)

- Récupération « récup' » : course à un rythme moyen-faible, Hydratation (avant et après l'effort).
- 3 blocs de gainage (45s) + 1 série d'étirements (voir explication en annexe)

Mercredi 3 août :

1- 20 min de vélo et 20 de course.

2- 3 blocs de gainage (30s) + 1 série d'étirements (voir explication en annexe)

☐ **Vendredi 5 août :**

- 30' de course, allure progressive.
- 2- 3 blocs de gainage (30s) + 1 série d'étirements (voir explication en annexe)

Semaine 4

Lundi 8 août :

- 30 min de course allure moyenne / 3 circuits de gainage (45s) / 1 série d'étirements (voir explication en annexe)

☐ **Mercredi 10 août :**

- Course et vélo: 30 min de course / 30 min de vélo / 2 blocs de gainage (45s) / 1 série d'étirements (voir explication en annexe)

☐ Vendredi 12 août :

1-Course de 30 minutes allure modérée

2-Fartleck: 1mn actif / 30s de «récup» / 2mn actif / 1mn de «récup» / 3mn actif / 1mn30s de «récup» / 2mn actif / 1mn de «récup» / 1mn actif / 30s de récup

Sur les temps actifs : course rapide mais pas à « bloc », garder une allure correcte de course (ne pas s'avachir, course à 80-90 %), attention au terrain, pas de condition trop difficile (ex : pentes trop intenses)

- Récupération « récup' » : course à un rythme moyen-faible, Hydratation (avant et après l'effort).
- 3 blocs de gainage (45s) + 1 série d'étirements (voir explication en annexe)

MARDI 16 AOÛT REPRISE COLLECTIVE !!!



Fiche annexe : Notion d'hygiène de vie

Sommeil



Dormir au moins 8 h par nuit
 Dormir dans une pièce à 20°C max
 S'endormir au moins 1h avant minuit
 Faire des siestes régulières
 Eviter les écrans, ordi, tablettes 1h avant de dormir

Hydratation



Boire de l'eau avant d'avoir soif
 Boire de l'eau régulièrement
 Boire de l'eau à distance des repas
 Eviter les boissons trop sucrés (soda)

Nutrition



Manger équilibré
 Manger en variant les plaisirs
 Manger 3 à 4 fois par jour
 Manger lentement (mastication)
 Eviter les plats trop gras
 Eviter les plats trop sucrés

Pensez à bien respirer durant cet exercice.

Adducteurs



Mollets



Ischio-Jambiers



Psoas



Quadriceps



Ischio-Jambiers / Dos



Fessier



Epaules



Fiche annexe : Plan alimentaire

L'idée est d'offrir aux garçons des connaissances sur l'un des facteurs de la performance (hygiène de vie), si cela intéresse n'hésitez pas à essayer de suivre l'un d'entre eux.

PLAN ALIMENTAIRE

NORMAL

PERTE DE POIDS

PRISE DE MUSCLE

PETIT DEJEUNER

- Thé/ Café / Lait
- Céréales
- Beurre/Fromage
- Yaourt / Fromage Blanc
- Noix /Amandes
- Fruits

- Eau/Thé/ Café / Jus de fruits
- Yaourt / Fromage Blanc
- Fruits

- Thé/Lait
- Muesli / Pain complet
- Beurre
- Yaourt / Fromage Blanc
- Noix/Amandes

DEJEUNER

- Riz / Pâtes / Lentilles
- Noisettes
- Viandes / Poissons / Œufs
- Légumes
- Yaourt / Fromage Blanc
- Fruits

- Riz / Pâtes / Lentilles
- Pommes de terre
- Légumes
- Fruits

- Riz / Pâtes Pommes de terre
- Légumes
- Viandes / Poissons
- Yaourt / Fromage Blanc
- Fruits / Compote

COLLATION (16H)

- Noix / Amandes/ Noisettes
- Céréales
- Yaourt / Fromage Blanc
- Fruits / Compotes / Fruits secs
- Lait / Chocolat

- Fruits/ Compotes
- Fruits secs

- Noix / Amandes
- Noisettes
- Muesli
- Fruits / Compote
- Fruits sec

DINER

- Riz / Pâtes / Lentilles
- Viande / Poissons / Œufs
- Légumes
- Fruits

- Viande / Poissons / Lentilles
- Légumes
- Yaourt / Fromage Blanc

- Riz / Pâtes / Lentilles
- Poissons / Œufs
- Légumes
- Yaourt / Fromage Blanc
- Fruits



tout donner
pour ne rien regretter