



Préparation Athlétique

Avant-Saison 2023-2024

U16-U17-U18



Intérêts :

- > Gain de temps pour être performant dès la reprise des matchs officiels
- > Base athlétique solide pour l'ensemble de la saison
- > Prévoir et diminuer les risques de blessures avant et pendant la saison
- > S'engager pleinement physiquement et psychologiquement dans la saison

Déroulement d'une semaine :

- > 3 séances
 - course (dans des zones ombragées) + étirements
 - renforcement musculaire (circuit training) + étirements
- > un jour de repos entre chaque séance

! Pensez à vous hydrater !
Avant, pendant et après l'effort

Réaliser le programme depuis le début
(si une semaine de retard, commencer par la semaine 1)





Préparation Athlétique

Avant-Saison 2023-2024

U16-U17-U18



Semaine 1 (du 31/07 au 06/08) :

> Séance 1

- 20 minutes footing allure modérée (capable de parler) + étirements
- 2 x circuit training A + étirements

> Séance 2

- 2 x 12 minutes footing allure modérée (capable de parler) + étirements
- 2 x circuit training A + étirements

> Séance 3

- 25 minutes footing allure modérée (capable de parler) + étirements
- 2 x circuit training A + étirements



Préparation Athlétique

Avant-Saison 2023-2024

U16-U17-U18



Semaine 2 (du 07/08 au 13/08) :

> Séance 4

- 30 minutes footing allure modérée (capable de parler) + étirements
- 3 x circuit training A + étirements

> Séance 5

- 2 x 18 minutes footing allure modérée (capable de parler) + étirements
- 2 x circuit training B + étirements

> Séance 6

- 35 minutes footing allure modérée (capable de parler) + étirements
- 2 x circuit training B + étirements



Préparation Athlétique

Avant-Saison 2023-2024

U16-U17-U18



Semaine 3 (du 14/08 au 20/08) :

> Séance 7

- 3 x 15 minutes footing allure modérée (capable de parler) + étirements
- 3 x circuit training B + étirements

> Séance 8

- 4 x 10 minutes + étirements
 - > course 1 & 4 en footing allure modérée (capable de parler)
 - > course 2 & 3 en footing allure soutenue (70%-80%)
- 2 x circuit training C + étirements

> Séance 9 (pour ceux absents le 19/08 à la journée de reprise)

- 4 x 15 minutes + étirements
 - > course 1 & 4 en footing allure modérée (capable de parler)
 - > course 2 & 3 en footing allure soutenue (70%-80%)
- 2 x circuit training C + étirements



ÉTIREMENTS



15"

QUADRICEPS

Debout, attrapez la pointe de pied avec la main, cuisse aligné à l'autre jambe.
Dos droit et regard au loin.
Amenez talon vers fessier.



15"

GRAND DROIT (Abdominaux)

Allongez-vous sur le ventre.
Relevez le haut du corps à l'aide de vos bras.
Amenez le buste vers l'arrière et le haut sans bouger le bas du corps.



15"

ISCHIOS-JAMBIERS

À genoux, tendez une jambe vers l'avant avec la pointe de pied vers vous.
L'autre jambe est fléchie, genou au sol.
Dos droit, basculez le buste en avant tout en gardant la jambe tendue.



15"

OBLIQUES (Abdominaux)

Debout, pieds écartés d'environ 1 mètre.
Levez le bras droit vers le ciel et gardez le bras gauche le long du corps.
Penchez vous sur le coté gauche en faisant tomber votre bras droit par dessus votre tête.



15"

FESSIERS

S'asseoir jambes tendues.
Rapprochez un pied vers le côté extérieur du genou de l'autre jambe.
Attrapez votre genou avec votre main.
Tirez le genou avec votre main vers l'extérieur et l'arrière.



15"

MOLLETS

Mains largeur d'épaules et légèrement au dessus de la tête.
Une jambe est tendue en arrière et l'autre jambe est en avant, genoux légèrement fléchi.
Étirer le mollet de la jambe tendue en avançant le genou de l'autre.



15"

ADDUCTEURS

Asseyez-vous plante de pieds collées.
Amener vos genoux vers le bas en appuyant avec ses coudes.

QUADRICEPS / ISCHIOS-JAMBIERS / FESSIERS / ADDUCTEURS / MOLLETS : Après Séance Course
GRAND DROIT / OBLIQUES / MOLLETS / AUTRES SI BESOIN : Après Séance Renforcement Musculaire



CIRCUIT-TRAINING



Déroulement d'un circuit-training :

- > enchaînement des 7 exercices (= 1 série)
- > entre chaque série, 5 minutes de repos

Circuit-training A

- 1 - Crunchs : 20 reps
- 2 - Rotation Buste : 30 reps
- 3 - Chaise : 30s
- 4 - Mountain Climbers : 40 reps
- 5 - Gainage Latéral : 20s/côté
- 6 - Gainage Dorsal : 20s
- 7 - Extensions Mollets : 15 reps

Circuit-training B

- 1 - Crunchs : 30 reps
- 2 - Rotation Buste : 40 reps
- 3 - Chaise : 45s
- 4 - Mountain Climbers : 60 reps
- 5 - Gainage Latéral : 30s/côté
- 6 - Gainage Dorsal : 30s
- 7 - Extensions Mollets : 20 reps

Circuit-training C

- 1 - Crunchs : 2x20 reps
- 2 - Rotation Buste : 50 reps
- 3 - Chaise : 45s
- 4 - Mountain Climbers : 60 reps
- 5 - Gainage Latéral : 30s/côté
- 6 - Gainage Dorsal : 30s
- 7 - Extensions Mollets : 25 reps



CIRCUIT-TRAINING

(exemple circuit-training A - Séance 1)



CRUNCHS

20 reps = 20 montées/descentes

- Nuque dans le prolongement du dos
- Monter le buste jusqu'à 30° max
- Expiration (Souffler) durant la montée



CHAISE

30s = maintien 30 secondes

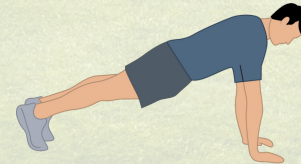
- Dos droit et pied à plat
- Regard au loin
- Jambes fléchies à 90°
- Bras tendus à l'horizontale



ROTATION BUSTE

30 reps = 15 rotations de chaque côté

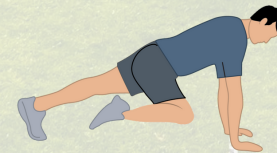
- Pieds et dos décollés du sol
- Rotation de la ceinture abdominale
- Les jambes restent statiques dans l'axe



MOUNTAIN CLIMBERS

40 rep = 20 répétitions de chaque jambe

- Dos droit et sur la pointe des pieds
- Regard au niveau des mains
- Amener le genou à hauteur des pectoraux
- Bras tendus



GAINAGE LATÉRAL

20s/côté = 20s droite / 20s gauche

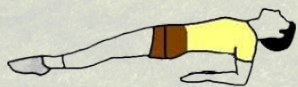
- Avant bras et extérieur du pied touchent le sol
- Dos droit et regard au loin



EXTENSION MOLLETS

15 reps = 15 répétitions

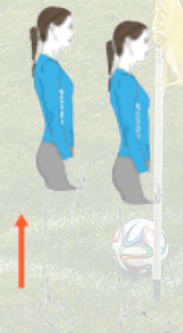
- Dos droit et talons dans le vide
- Regard au loin
- Passer de pied à plat à pointe des pieds
- Verrouillage des chevilles



GAINAGE DORSAL

20s = maintien 20 secondes

- Avant bras et talons touchent le sol
- Dos droit et regard au ciel





Programme Reprise

Saison 2023-2024

U16-U17-U18



| U16 | U17 | U18A | U18B |
|---|-------------------------|--|-------------------------|
| S 19/08 : <u>JOURNÉE DE REPRISE</u> U16-U17-U18 | | | |
| L 21/08 17h-18h30 : <u>Entraînement</u> | | L 21/08 17h-18h30 : <u>Entraînement</u> | |
| Ma 22/08 19h30-21h : <u>Entraînement</u> | | Ma 22/08 19h30-21h : <u>Entraînement</u> | |
| J 24/08 19h30-21h : <u>Entraînement</u> | | J 24/08 19h30-21h : <u>Entraînement</u> | |
| S 26/08 : <u>Amical</u> | S 26/08 : <u>Amical</u> | S 26/08 : <u>Amical</u> | S 26/08 : <u>Amical</u> |
| L 28/08 17h-18h30 : <u>Entraînement</u> | | L 28/08 17h-18h30 : <u>Entraînement</u> | |
| Ma 29/08 19h30-21h : <u>Entraînement</u> | | Ma 29/08 19h30-21h : <u>Entraînement</u> | |
| J 31/08 19h30-21h : <u>Entraînement</u> | | J 31/08 19h30-21h : <u>Entraînement</u> | |
| S 02/09 : <u>Amical</u> | S 02/09 : <u>Amical</u> | S 02/09 : <u>Gambardella</u> | S 02/09 : <u>Amical</u> |

Prévoir baskets, chaussures de football et bouteille d'eau

! Programme indicatif sous réserve de changement (lieu à déterminer) !

U16 et U17 : entraînement lundi et jeudi de 19h30 à 21h (Léo Lagrange)

U18A et U18B : entraînement mardi (Léo Lagrange) et jeudi (Vélodrome) de 19h30 à 21h

A partir du 04/09 :