



## Programme de reprise U14/U15 Saison 2022-2023

### FICHE A ME RENDRE LORS DU 1ER ENTRAINEMENT



Pour les anciens U13 : On sort d'une très belle année passée ensemble, il va maintenant falloir vous adapter à la prochaine saison : Un **terrain plus long et large**, des matchs **20min plus long**, des **adversaires plus âgés**. Ce programme a pour objectif de vous préparer à tous ces changements. Je compte sur vous pour le faire sérieusement. Je suis convaincu qu'on va continuer sur notre lancée et qu'on va concurrencer les meilleures équipes autour de chez nous.

Pour les anciens U14 : Je ne vous connais pas encore mais on m'a parlé de vous comme une génération avec un grand potentiel. Ce programme doit vous permettre d'arriver en forme pour la saison prochaine. Ce sera à vous de montrer que vous êtes les plus âgés de votre catégorie, ayant acquis des compétences techniques pouvant poser problème à chaque équipe que vous allez rencontrer. J'ai hâte de commencer avec vous, prêts et motivés.

- Vous n'êtes évidemment pas tous au même niveau. C'est pourquoi dans la partie cardio et renforcement musculaire vous trouverez 3 niveaux de difficulté différents. A vous de choisir votre niveau, le plus adapté possible en fonction de vos capacités et de faire les exercices associés. Vous pouvez, entre chaque séance, changer de niveau. Il y a 3 séances par semaine sur 3 semaines. Un index est disponible p.5 pour expliquer certains exercices de renforcement musculaire.

- Des tests seront réalisés lors des premiers entraînements pour vérifier la qualité et l'engagement de votre préparation d'avant saison. Les joueurs n'arrivant **pas prêts** que ce soit sur la partie technique, cardio, ou musculaire feront davantage d'exercices pour rattraper les joueurs **prêts**.

- Pensez à bien vous hydrater avant, pendant et après chaque séance. Ne vous étirez pas trop après les séances ça ne fera qu'abîmer vos muscles et augmentera le risque de blessure. Ne faites **pas** ce programme **sous haute chaleur**.

Bon courage, on se voit le **lundi 15 août, 17h30 à Lanroze**, Matthias Rabot, 06.51.88.35.38.

### Ce programme démarre la semaine du 25 juillet

1) **PARTIE TECHNIQUE** : JONGLAGES : mettre un  pour chaque pallier validé. Des tests seront réalisés lors des premiers entraînements pour vérifier votre niveau technique en jonglerie.

Surface de contact	5	10	15	20	25	30	40	50
Pied fort								
Pied faible								
Tête								

**2) PARTIE CARDIO ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE :** Mettre un  à côté du niveau choisi pour chaque séance.

Des tests seront réalisés lors des premiers entraînements pour vérifier votre niveau cardio et musculaire.

**Semaine N°1 :** du lundi 25 juillet au dimanche 31 juillet.

Séance N°1	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Course</b>	5 min de course	2 x 5 min de course avec 5 minutes de récupération entre les 2 courses	10 min de course
<b>Renforcement musculaire</b>	2 x 30 secondes de gainage ventral 2 x 20 abdos	2 x 45 secondes de gainage ventral 2 x 30 abdos	4 x 45 secondes de gainage ventral 4 x 30 abdos
<b>Proprioception (= équilibre)</b>	2 x 20 secondes maintenir son équilibre sur une jambe	2 x 30 secondes maintenir son équilibre sur une jambe	2 x 40 secondes maintenir son équilibre sur une jambe

Séance N°2	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Course</b>	7 min de course	2 x 7 min de course avec 5 minutes de récupération entre les 2 courses	15 min de course
<b>Renforcement musculaire</b>	3 x 30 secondes de gainage ventral 2 x 25 abdos 10 pompes sur les genoux	3 x 45 secondes de gainage ventral 3 x 30 abdos 10 pompes	4 x 45 secondes de gainage ventral 4 x 30 abdos 2 x 10 pompes
<b>Proprioception</b>	4 x 20 secondes maintenir son équilibre sur une jambe en se mettant plusieurs fois sur la pointe des pieds	4 x 30 secondes maintenir son équilibre sur une jambe en se mettant plusieurs fois sur la pointe des pieds	5 x 30 secondes maintenir son équilibre sur une jambe en se mettant plusieurs fois sur la pointe des pieds

Séance N°3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Course</b>	2 x 5 min de course avec 5 minutes de récupération entre les 2 courses	15 min de course	2 x 10 min de course
<b>Renforcement musculaire</b>	3 x 30 secondes de gainage ventral 2 x 25 abdos 2 x 10 pompes sur les genoux	2 x 40 secondes de gainage ventral, côté droit, côté gauche 3 x 30 abdos 2 x 10 pompes	3 x 40 secondes de gainage ventral, côté droit, côté gauche 4 x 30 abdos 3 x 15 pompes
<b>Proprioception</b>	3 x 20 secondes maintenir son équilibre sur une jambe et sauter, se réceptionner, et s'équilibrer plusieurs fois	4 x 30 secondes maintenir son équilibre sur une jambe et sauter, se réceptionner, et s'équilibrer plusieurs fois	5 x 30 secondes maintenir son équilibre sur une jambe et sauter, se réceptionner, et s'équilibrer plusieurs fois

**Semaine N°2** : du lundi 1 août au dimanche 7 août.

Séance N°4	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Course</b>	2 x 7 min de course avec 5 min de récup entre les 2 courses	2 x 10 min de course	2 x 15 min de course Puis à la fin, 5 sprints de 30m
<b>Renforcement musculaire</b>	2 x 30 secondes de gainage ventral, côté droit, côté gauche 3 x 25 abdos 3 x 15 pompes sur les genoux	3 x 40 secondes de gainage ventral, côté droit, côté gauche 3 x 30 abdos normaux 3 x 20 abdos obliques 3 x 15 pompes	3 x 45 secondes de gainage ventral, côté droit, côté gauche 3 x 30 abdos normaux 3 x 20 abdos obliques 5 x 10 pompes
<b>Proprioception</b>	4 x 20 secondes maintenir son équilibre sur une jambe et sauter, se réceptionner, et s'équilibrer plusieurs fois	3 x 15 montées / descentes sur la pointe des pieds 2 x 10 sauts sur chaque jambe en s'équilibrant	3 x 20 montées / descentes sur la pointe des pieds 2 x 15 sauts sur chaque jambe en s'équilibrant

Séance N°5	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Course</b>	10 min de course	2 x 15 min de course Puis à la fin, 5 sprints de 30m	3 x 10 min de course Puis à la fin, 5 sprints de 40m
<b>Renforcement musculaire</b>	3 x 30 secondes de gainage ventral, côté droit, côté gauche 3 x 30 abdos normaux 2 x 10 abdos obliques 4 x 10 pompes sur les genoux	3 x 40 secondes de gainage ventral, côté droit, côté gauche 3 x 30 abdos normaux 3 x 30 abdos obliques 5 x 10 pompes	4 x 40 secondes de gainage ventral, côté droit, côté gauche 3 x 30 abdos normaux 3 x 30 abdos obliques 5 x 15 pompes
<b>Proprioception</b>	2 x 15 montées / descentes sur la pointe des pieds 10 sauts sur chaque jambe en s'équilibrant	3 x 15 montées / descentes sur la pointe des pieds en tenant sur la pointe en l'air 3 secondes 3 x 10 sauts sur chaque jambe en s'équilibrant	3 x 20 montées / descentes sur la pointe des pieds en tenant sur la pointe en l'air 3 secondes 3 x 15 sauts sur chaque jambe en s'équilibrant

Séance N°6	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Course</b>	2 x 10 min de course avec 5 min de récup entre les 2 courses	3 x 10 min de course Puis à la fin, 5 sprints de 40m	2 x 15 min de course Puis à la fin, 5 sprints de 50m
<b>Renforcement musculaire</b>	3 x 40 secondes de gainage ventral, côté droit, côté gauche 3 x 30 abdos normaux 2 x 20 abdos obliques 10 pompes normales	3 x 40 secondes de gainage ventral, côté droit, côté gauche 3 x 30 abdos normaux 3 x 30 abdos obliques 5 x 15 pompes	4 x 40 secondes de gainage ventral, côté droit, côté gauche 3 x 30 abdos normaux 3 x 30 abdos obliques 3 x 20 pompes
<b>Proprioception</b>	2 x 15 montées / descentes sur la pointe des pieds en tenant sur la pointe en l'air 3 secondes 10 sauts sur chaque jambe en s'équilibrant	Sautiller pendant 10 sec sur une jambe dans toutes les directions puis stopper et s'équilibrer pendant 10 sec x 3	Sautiller pendant 15 sec sur une jambe dans toutes les directions puis stopper et s'équilibrer pendant 15 sec x 3

**Semaine N°3** : du lundi 8 août au dimanche 14 août.

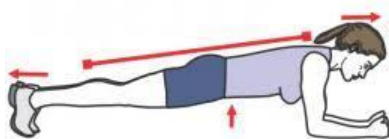
Séance N°7	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Course</b>	15 min de course	2 x 20 min de course Puis à la fin, 5 sprints de 50m	2 x 20 min de course Puis à la fin, 5 sprints de 50m
<b>Renforcement musculaire</b>	3 x 40 secondes de gainage ventral, côté droit, côté gauche 3 x 30 abdos normaux 2 x 20 abdos obliques 2 x 10 pompes 30 secondes de chaise	3 x 45 secondes de gainage ventral, côté droit, côté gauche 4 x 30 abdos normaux 4 x 30 abdos obliques 3 x 20 pompes 30 secondes de chaise	4 x 45 secondes de gainage ventral, côté droit, côté gauche 4 x 30 abdos normaux 4 x 30 abdos obliques 4 x 20 pompes 2 x 30 secondes de chaise
<b>Proprioception</b>	Sautiller pendant 10 sec sur une jambe dans toutes les directions puis stopper et s'équilibrer pendant 10 sec x 3	Sautiller pendant 15 sec sur une jambe dans toutes les directions puis stopper et s'équilibrer pendant 15 sec x 3	Sautiller pendant 10 sec sur une jambe dans toutes les directions puis stopper et s'équilibrer pendant 10 sec x 5

Séance N°8	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Course</b>	15 min de course	2 x 20 min de course Puis à la fin, 5 sprints de 50m	30 min de course
<b>Renforcement musculaire</b>	3 x 40 secondes de gainage ventral, côté droit, côté gauche 3 x 30 abdos normaux 2 x 20 abdos obliques 3 x 10 pompes 2 x 30 secondes de chaise	3 x 45 secondes de gainage ventral, côté droit, côté gauche 3 x 30 abdos normaux 3 x 30 abdos obliques 4 x 20 pompes 2 x 30 secondes de chaise	3 x 45 secondes de gainage ventral, côté droit, côté gauche 3 x 30 abdos normaux 3 x 30 abdos obliques 4 x 20 pompes 3 x 30 secondes de chaise
<b>Proprioception</b>	Rester en équilibre en se mettant sur une jambe pendant 20 sec et se lancer une balle de tennis d'une main à l'autre x 2	Rester en équilibre en se mettant sur une jambe pendant 20 sec et se lancer une balle de tennis d'une main à l'autre x 2	Rester en équilibre en se mettant sur une jambe pendant 20 sec et se lancer une balle de tennis d'une main à l'autre x 2

Séance N°9	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Course</b>	20 min de course	30 min de course	30 min de course Puis 5 sprints de 50m
<b>Renforcement musculaire</b>	4 x 40 secondes de gainage ventral, côté droit, côté gauche 3 x 30 abdos normaux 2 x 20 abdos obliques 2 x 15 pompes 3 x 30 secondes de chaise	3 x 45 secondes de gainage ventral, côté droit, côté gauche 3 x 30 abdos normaux 3 x 30 abdos obliques 4 x 20 pompes 3 x 45 secondes de chaise	3 x 45 secondes de gainage ventral, côté droit, côté gauche 3 x 30 abdos normaux 3 x 30 abdos obliques 4 x 20 pompes 3 x 45 secondes de chaise
<b>Proprioception</b>	Rester en équilibre en se mettant sur une jambe pendant 20 sec et se lancer une balle de tennis d'une main à l'autre x 2 Tenir l'équilibre sur une jambe 15 sec en fermant les yeux x 2	Rester en équilibre en se mettant sur une jambe pendant 20 sec et se lancer une balle de tennis d'une main à l'autre x 2 Tenir l'équilibre sur une jambe 15 sec en fermant les yeux x 2	Rester en équilibre en se mettant sur une jambe pendant 20 sec et se lancer une balle de tennis d'une main à l'autre x 2 Tenir l'équilibre sur une jambe 15 sec en fermant les yeux x 2

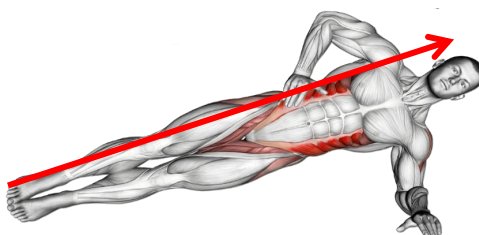
## Index

### Gainage ventral :



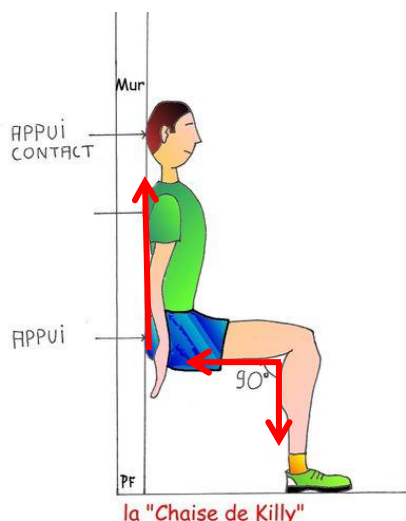
- Faire attention de bien conserver l'alignement épaules / bassin / chevilles.
- Les coudes qui touchent le sol se situent sous les épaules et sont écartés de la largeur de ces dernières.

### Gainage côté droit / gauche :



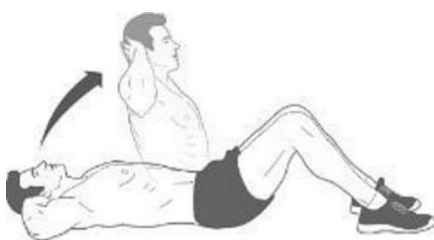
- Faire attention de bien conserver l'alignement épaule / bassin / cheville.
- Le coude qui touche le sol se situe sous l'épaule.

### Chaise :



- La tête touche la mur, le regard porté vers l'horizon.
- Le buste droit, le dos droit qui touche le mur.
- Les mains sont le long du corps et pas en appuis sur les cuisses.
- Les fesses touchent le mur.
- Les cuisses et les mollets forment un angles de 90°.

### Abdos normaux :



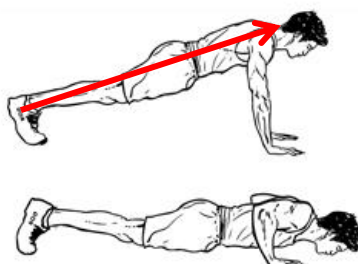
- Faire attention de bien conserver le dos droit !
- Entre chaque répétition les épaules ne doivent pas toucher pas le sol.

### Abdos obliques :



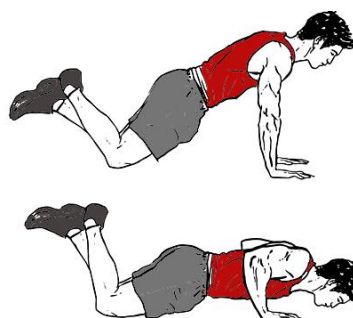
- Aller toucher une cheville l'une après l'autre
- Faire attention de bien conserver le dos droit !
- Entre chaque répétition les épaules ne doivent pas toucher pas le sol.

### Pompes :



- Faire attention de bien conserver le dos droit !
- Alignement épaules / bassin / chevilles.
- Les mains sont en dessous des épaules mais légèrement plus écartées.
- On contrôle la descente, on pousse fort en montée.

### Pompes sur les genoux :



- Pareil mais sur les genoux.
- Alignement épaules / bassin / genoux.