



“Football : 97%  
sans ballon = courir”

# PRÉPARATION ATHLÉTIQUE

## SAISON 26-27

### U16.U17.U18

## Semaine 1

### DU 27/07 AU 02/08

#### > Séance 1

- 20 minutes footing allure modérée (capable de parler, 60%-70%) + étirements
- 2 x circuit training A + étirements

#### > Séance 2

- 2 x 12 minutes footing allure modérée (capable de parler, 60%-70%) + étirements
- 2 x circuit training A + étirements

#### > Séance 3

- 25 minutes footing allure modérée (capable de parler, 60%-70%) + étirements
- 2 x circuit training A + étirements

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





“Football : 97%  
sans ballon = courir”

# PRÉPARATION ATHLÉTIQUE

## SAISON 26-27

### U16.U17.U18

## Semaine 2

### DU 03/08 AU 09/08

#### > Séance 4

- 30 minutes footing allure modérée (capable de parler, 60%-70%) + étirements
- 3 x circuit training A + étirements

#### > Séance 5

- 2 x 18 minutes footing allure modérée (capable de parler, 60%-70%) + étirements
- 2 x circuit training B + étirements

#### > Séance 6

- 35 minutes footing allure modérée (capable de parler, 60%-70%) + étirements
- 2 x circuit training B + étirements

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





“Football : 97%  
sans ballon = courir”

# PRÉPARATION ATHLÉTIQUE

## SAISON 26-27

### U16.U17.U18

## Semaine 3

**DU 10/08 AU 16/08**  
**REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS LE 17/08**

### > Séance 7

- 3 x 12 minutes footing allure modérée (capable de parler, 60%-70%) + étirements
- 3 x circuit training B + étirements

### > Séance 8

- 4 x 10 minutes footing + étirements
  - > course 1 & 4 en footing allure modérée (capable de parler, 60%-70%)
  - > course 2 & 3 en footing allure soutenue (>70%)
- 2 x circuit training C + étirements

### > Séance 9

- 4 x 12 minutes footing + étirements
  - > course 1 & 4 en footing allure modérée (capable de parler, 60%-70%)
  - > course 2 & 3 en footing allure soutenue (>70%)
- 2 x circuit training C + étirements

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





“Football : 97%  
sans ballon = courir”

# PRÉPARATION ATHLÉTIQUE

## SAISON 26-27

### U16.U17.U18

## Intérêts

- > Être performant au premier match officiel
- > Base athlétique à entretenir (et non à créer) durant la saison
- > Prévention et diminution des risques de blessures
- > S'engager physiquement et mentalement dans la saison

## Activités

- > 3 “sorties + entretien musculaire” par semaine :
  - course (en zone ombragée et vallonnée) + étirements
  - renforcement musculaire (type circuit training) + étirements
- > JOUER AU FOOTBALL (ou d'autres sports) dès que possible

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



# Circuit-Training

## Déroulement d'un circuit-training

- > enchaînement des 7 exercices (= 1 série)
- > entre chaque exercices, 30 secondes de repos
- > 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 : 30s
- 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 : 40s
- 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 : 40s
- 7 - Extensions Mollets : 25 reps

# Circuit-Training

## (exemple Circuit-Training A)



### CRUNCHS

- 20 reps = 20 montées/descentes
- Nuque dans le prolongement du dos
  - Monter le buste jusqu'à 30° max
  - Expiration (Souffler) durant la montée



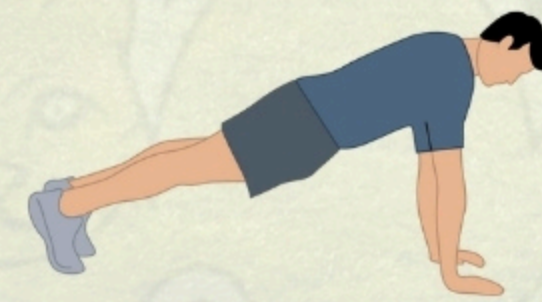
### CHAISE

- 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 reps = 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



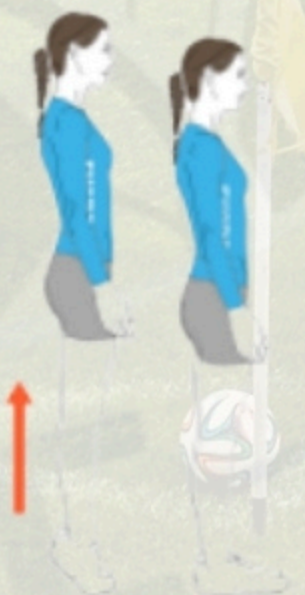
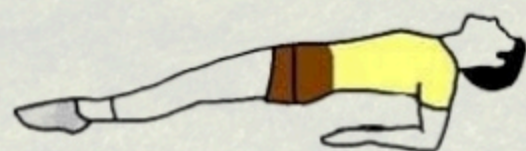
### GAINAGE LATÉRAL

- 20s/côté = 20s droite + 20s gauche
- Avant bras et extérieur du pied touchent le sol
  - Dos droit et regard au loin



### GAINAGE DORSAL

- 30s = maintien 30 secondes
- Avant bras et talons touchent le sol
  - Dos droit et regard au ciel



### 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

# Étirements

(à réaliser après les courses ET les circuits-training)



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 côté 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