

## SAISON 2023 - 2024 ES REDENE

### CATEGORIE U14 ans & CATEGORIE U13 /2<sup>ème</sup> année

#### Programme de pré reprise et calendrier de reprise des entrainements

#### Bonjour à tous

Vous trouverez ci-joint le programme en première partie de pré reprise et en seconde partie le programme de reprise des entrainements pour la saison 2023-2024 Cette prochaine saison est une découverte du football à onze pour vous ,c'est un nouveau challenge pour vous tous et une belle histoire qui peut s'écrire pour le club de ES REDENE avec la constitution de cette nouvelle équipe

Nous comptons sur vous pour relever au mieux ce challenge et de porter avec fierté les couleurs de l'ES REDENE

Ce programme a pour objectif de vous permettre de reprendre progressivement un rythme de travail et une charge d'entraînement avant la reprise collective le **Jeudi 17 Aout**

Le programme s'étale sur 3 semaines 01 Aout au 16 Août : Avant le 01 Aout essayez de couper du foot en pratiquant d'autres activités (vélo, natation, Tennis, randonnée , autres ,,,,,)

→ Une préparation est toujours plus sympa avec le papa et/ou la maman et surtout les copains donc si vous voulez être en forme pour la reprise, nous vous conseillons de vous y mettre tous ensemble !!! N'hésitez pas à faire ces séances en groupe, la motivation est plus facile à aller chercher et voir les copains avant la reprise est toujours un plaisir 01 Aout au 5 Aout (2 séances) • 7 au 12 Août (2 séances) • 14 au 17 Août 1 séance)

#### Consignes & conseils

- 1) Ne pas effectuer 2 séances sur 2 jours consécutifs
- 2) Ne pas effectuer les séances sous les pics de chaleur (si possible sur les créneaux horaires des Entraînements : 18h/20h)
- 3) Bien s'hydrater, une heure à deux avant la séance et après (récupération ) Bien s'étirer (10 minutes) à la fin de chaque séance (au moins 20 secondes par position) SAUF EN CAS DE COURBATURES.

**LA DATE DE REPRISSE DES ENTRAINEMENTS AU STADE DE REDENE EST FIXEE**

**AU JEUDI 17 AOUT 17 HEURES**

**Merci de confirmer votre présence ou non à partir de cette date**

LE SCOUARNEC Hubert : 06 38 13 65 07 ( par sms )

LE TONQUEZE ALEXANDRE : 06 63 81 33 26 (par sms )

Ou sur le groupe whatsapp

## TABLEAU DES SEANCES DE PRE REPRISE

Date	contenu de la séance	Observation
01 Aout 2023	<p>Footing 15 minutes allure modérée et en aisance respiratoire</p> <p>Jonglage objectif = 20 mini</p> <p>20 pompes en séquence de 2 x 10</p> <p>Gainage dans les 4 positions : 30 secondes par position</p> <p>Chaise = 30 secondes X 1</p> <p>Footing 5 minutes</p> <p>Etirements passifs</p>	<p>pour les exercices gainage, pompes, marquer un temps de récupération entre les séries</p> <p>étirements et exercices voir l'annexe jointe</p> <p>ne pas oublier de s'hydrater</p>
04 Aout 2023	<p>Footing 15 minutes allure modérée et en aisance respiratoire</p> <p>Jonglage objectif = 20 mini</p> <p>20 pompes en séquence de 2 x 10</p> <p>Gainage dans les 4 positions : 30 secondes par position</p> <p>Chaise = 30 secondes X 1</p> <p>Footing 10 minutes</p> <p>Etirements passifs</p>	<p>pour les exercices gainage, pompes, marquer un temps de récupération entre les séries</p> <p>étirements et exercices voir l'annexe jointe</p> <p>ne pas oublier de s'hydrater</p>
08 Aout 2023	<p>Footing 20 minutes 2 x 10 minutes allure modérée et en aisance respiratoire</p> <p>Jonglage objectif = 20 mini</p> <p>20 pompes en séquence de 2 x 10</p> <p>Gainage dans les 4 positions : 30 secondes par position à renouveler 2 fois</p> <p>Chaise = 30 secondes</p> <p>Footing 10 minutes</p> <p>Etirements passifs</p>	<p>pour les exercices gainage, pompes, marquer un temps de récupération entre les séries</p> <p>étirements et exercices voir l'annexe jointe</p> <p>ne pas oublier de s'hydrater</p>
11 Aout 2023	<p>Footing 20 minutes(15 minutes allure modérée et en aisance respiratoire ) et 5 minutes allure plus élevée</p> <p>Jonglage objectif = 20 mini</p> <p>20 pompes en séquence de 2 x 10</p> <p>Gainage dans les 4 positions : 30 secondes par position à renouveler 2 fois</p> <p>Chaise = 30 secondes x 2</p> <p>Footing 10 minutes</p> <p>Etirements passifs</p>	<p>pour les exercices gainage, pompes, marquer un temps de récupération entre les séries</p> <p>étirements et exercices voir l'annexe jointe</p> <p>ne pas oublier de s'hydrater</p>
16 Aout 2023	<p>Footing 25 minutes(15 minutes allure modérée et en aisance respiratoire ) et 10 minutes allure plus élevée</p> <p>Jonglage objectif = 20 mini</p> <p>20 pompes en séquence de 2 x 10</p> <p>Gainage dans les 4 positions : 30 secondes par position à renouveler 2 fois</p> <p>Chaise = 30 secondes x 2</p> <p>Footing 10 minutes (5 minutes allure modérée + 5 minutes allure plus élevée)</p> <p>Etirements passifs</p>	<p>pour les exercices gainage, pompes, marquer un temps de récupération entre les séries</p> <p>étirements et exercices voir l'annexe jointe</p> <p>ne pas oublier de s'hydrater</p>

## séquence schéma gainage

face 1



Face

face 2



latéral gauche

face 3

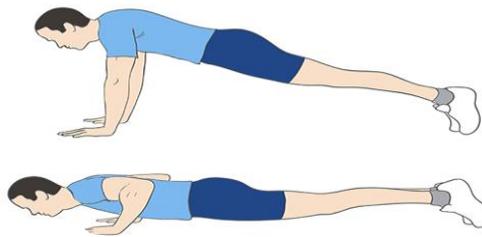


latéral droit

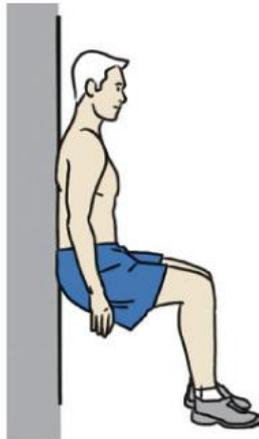
face 4 (en alternance)



dos



position pompe



Position pour exécuter l'exercice de la chaise

# S'étirer et s'hydrater impérativement après chaque séance

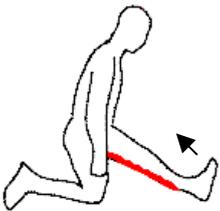
## Les étirements doivent se faire sans a coups en souplesse

### Quadriceps



Debout, fléchir une jambe pour attraper le talon et l'amener sur la fesse. Maintenir la position en gardant l'équilibre en sortant les pectoraux et en avançant le bassin. effectuer 2 fois sur chaque jambe pendant 15 à 20 secondes.

### Ischios



Un genou au sol, l'autre jambe est tendue devant soi. Fléchir la pointe du pied de la jambe tendue. Les mains dans le dos ou sur le côté avec le dos plat, se pencher vers la pointe de pied relevée jusqu'à sentir l'étirement et maintenir la position.

A effectuer 2 fois sur chaque jambe pendant 15 à 20 secondes.

### Adducteurs



Assis, le dos droit, jambes fléchies, les semelles se faisant face et laisser agir la pesanteur, pour faire descendre les genoux vers le sol. La position peut être ensuite maintenue avec l'aide des coudes.

A effectuer 2 fois pendant 15 à 20 secondes.

### Mollets



Debout, appuyé sur une main courante par exemple, une jambe devant l'autre. Avancer le genou de la de la jambe non étirée et le bassin en gardant la jambe arrière tendue avec le talon au sol jusqu'à sentir l'étirement et maintenir la position.

A effectuer 2 fois sur chaque jambe pendant 15 à 20 secondes.

### Psoas



Une jambe fléchie vers l'avant, la cuisse à l'horizontale, baisser verticalement le bassin jusqu'à sentir l'étirement et maintenir la position.

A effectuer 2 fois sur chaque jambe pendant 15 à 20 secondes

La reprise collective de l'entraînement est fixée au :

**JEUDI 17 AOUT A 17H00**

**- Etre prêt sur le terrain 5 minutes avant la séance d'entraînement**

SEMAINE	DATE	PROGRAMME	HORAIRES & LIEU
1	JEUDI 17 AOUT	ENTRAINEMENT	DE 17H00 à 18H30 AU STADE
	VENDREDI 19 AOUT	ENTRAINEMENT	DE 17H00 à 18H30 AU STADE
2	LUNDI 21 AOUT	ENTRAINEMENT	DE 17H00 à 18H30 AU STADE
	Mercredi 23 AOUT	ENTRAINEMENT	DE 17H00 à 18H30 AU STADE
	VENDREDI 26 AOUT	ENTRAINEMENT	DE 17H00 à 18H30 AU STADE
3	LUNDI 29 AOUT	ENTRAINEMENT	DE 17H00 à 18H30 AU STADE
	MERCREDI 30 AOUT JEUDI 31 AOUT VENDREDI 01 SEPTEMBRE	STAGE journée	DE 10H00 à 17H00 AU STADE
	SAMEDI 02 SEPTEMBRE	MATCH AMICAL	HORAIRE à définir

A TRES BIENTÔT SUR LES TERRAINS BONNES VACANCES A TOUS