


















# PLANNING DE REPRISE COLLECTIF

## U15 2023/2024



	Date	Educateurs	Lieu	Heure	Nature	
Semaine 1	Mercredi 16 août	Valentin / Charly	A définir	17h-18h30	Entraînement	
	Vendredi 18 août	Valentin / Charly	A définir	17h – 18h30	Entraînement	
Semaine 2	Mardi 22 août	Valentin / Charly	A définir	17h – 18h30	Entraînement	
	Mercredi 23 août	Valentin / Charly	A définir	16h30 – 19h	Match interne	
	Vendredi 25 août	Valentin / Charly	A définir	17h – 18h30	Entraînement	
	Samedi 26 août	Charly + ?	Mésanger Domicile	14h 10h30	Match U15 OLD : Mesanger-St Gereon A Match U15 OLD : Mesanger-St Gereon B	
Semaine 3	Mardi 29 août	Charly + ?	A définir	17h30-19h	Entraînement	
	Mercredi 30 août	Charly + ?	A définir	A définir A définir	Match U15 OLD : Oudon Couffé A Match U15 OLD : Oudon Couffé B	
	Vendredi 1 septembre	Charly + ?	A définir	18h-19h15	Entraînement	
	Samedi 2 septembre	Charly + ?	A domicile Extérieur	10h30 14h	Match U15 : St Julien Divatte U14 Match U15 : CastelVarenne Match U15 : A définir	
Semaine 4	Mercredi 6 septembre	Valentin / Charly	A définir	15h45	Entraînement	
	Vendredi 8 septembre	Valentin / Charly	A définir	18h-19h15	Entraînement	
	Samedi 9 septembre	Valentin / Charly	Extérieur Domicile	9h-17h A définir	Tournoi U15 2 équipes : St Géréon Match U15 : A définir	
Semaine 5	Mercredi 13 septembre	Valentin / Charly	A définir	15h45	Entraînement	
	Vendredi 15 septembre	Valentin / Charly	A définir	18h-19h15	Entraînement	
	Samedi 16 septembre	Valentin / Charly	A définir	10h30	Championnat	

**Entraînement** : début à l'horaire affiché, donc venir un peu avant pour commencer à l'heure.

**Match** : Horaires indiqués sont ceux du début du match (départ plus tôt).

**En cas d'absence merci de me prévenir**

Pour tout renseignement, vous pouvez me joindre au **0632600118** ou par mail : [oldvalentingiraud@gmail.com](mailto:oldvalentingiraud@gmail.com)



# PLANNING DE REPRISE INDIVIDUELLE

## U15 2022/2023



	Dates	Séance	Nature
S-1	Semaine du 24 au 30 Juillet	1	<p>A/ 20 min de course à pied</p> <p>B/ Renforcement musculaire :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Squat</li><li>• Fente de chaque côté</li><li>• Abdos</li><li>• Gainage ventral</li><li>• Gainage oblique</li><li>• Pompe (normal ou sur genoux)</li></ul> <p>x3</p> <p>30 secondes d'effort et 30 secondes de récupération</p> <p>C/ Pack prévention</p> <p>Finir par des étirements après la douche</p>
		2	<p>A/ 30 min de course à pied</p> <p>B/ « Pack prévention »</p> <p>Finir par des étirements après la douche</p>
		3	<p>2 x 20 minutes de course à pied (+ soutenue que les séances précédentes)</p> <p>2 séquences de Gainage :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ventral</li><li>• Oblique</li><li>• Pompe (normal ou sur genoux)</li></ul> <p>x3</p> <p>Pendant le repos et après la 2<sup>ème</sup> séquence de course à pied 40 secondes d'effort et 20 secondes de récupération</p> <p>Renforcement suivant ou « pack renforcement » :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Squat</li><li>• Chaise</li><li>• Fente élevé (pied avant sur une marche haute, hauteur genoux)</li><li>• Relevé de buste : allonger sur le dos avec genoux fléchis et pieds proche des fesses</li></ul> <p>30 secondes d'effort et 30secondes de récupération</p> <p>Finir par des étirements après la douche</p>

<b>S-2</b>	<b>Semaine du 31 Juillet au 6 Août</b>	<b>4</b>	<p style="text-align: center;"><b>A/ 10 min de course à pied (échauffement)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>B/ 2 séries de 8</b></p> <p style="text-align: center;">1 min d'accélération 1 min de récupération active (trottiné lentement)</p> <p style="text-align: center;"><b>2 séquences de Gainage :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ventral</li> <li>• Oblique</li> <li>• Pompe (normal ou sur genoux)</li> </ul> <p style="text-align: right;">} x3</p> <p style="text-align: center;">Pendant le repos et après la 2<sup>ème</sup> séquence de course à pied 40 secondes d'effort et 20 secondes de récupération</p> <p style="text-align: center;"><b>C/ « Pack prévention »</b></p> <p style="text-align: center;">Finir par des étirements après la douche</p>
		<b>5</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 x 25 min de course à pied</b> (+ soutenue que la semaine précédente)</p> <p style="text-align: center;"><b>2 séquences de Gainage :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ventral</li> <li>• Oblique</li> <li>• Pompe (normal ou sur genoux)</li> </ul> <p style="text-align: right;">} x3</p> <p style="text-align: center;">Pendant le repos et après la 2<sup>ème</sup> séquence de course à pied 40 secondes d'effort et 20 secondes de récupération</p> <p style="text-align: center;"><b>2 x 10 min de course à pied soutenue</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Renforcement suivant ou « pack renforcement » :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Squat</li> <li>• Chaise</li> <li>• Fente élevé (pied avant sur une marche haute, hauteur genoux)</li> <li>• Relevé de buste : allonger sur le dos avec genoux fléchis 90 degré</li> </ul> <p style="text-align: center;">40 secondes d'effort et 20 secondes de récupération</p>
			<p style="text-align: center;"><b>40 minutes de course à pied ou 1h de Vélo</b></p> <p style="text-align: center;"><b>« Pack Prévention »</b></p>
		<b>6</b>	<p style="text-align: center;"><b>A/ 10 min de course à pied (échauffement)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>B/ 2 séries de 10</b></p> <p style="text-align: center;">30 sec d'accélération 30 sec de récupération active (trottiné lentement)</p> <p style="text-align: center;"><b>C/ 3 séries renforcement :</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Abdos</b></p> <p style="text-align: center;">Dos au sol, genoux à 90° et venir toucher ses talons 30 fois Dos au sol, jambes fléchis avec les talons éloignés des fesses, venir toucher sons talons droit avec la main droite puis faire côté gauche (30 fois de chaque côté)</p> <p style="text-align: center;">Gainage ventral (45s) Gainage oblique droit et gauche (45s)</p>

			<p align="center"><b>Jambes</b>  Chaise (30 à 45s)  Squat sauté (30 à 45s)  Fente jambe gauches (30 à 45s)  Fente jambe droite (30 à 45s)</p> <p align="center">40 secondes d'effort et 20 secondes de récupération</p>
S-3	Semaine du 7 au 13 août	7	<p align="center"><b>A) 10 min de course à pied (échauffement)</b></p> <p align="center"><b>B) 2 séries de 10</b></p> <p align="center">15 sec d'accélération  15 sec de récupération active (trottiné lentement ou marcher)</p> <p align="center"><b>C) 3 séries renforcement :</b></p> <p align="center">Haut du corps</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pompes</li> <li>• Développé couché avec un pack d'eau (ou charge assez lourde)</li> </ul> <p align="center">Jambes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chaise</li> <li>• Squat sauté</li> <li>• Fente jambe gauches</li> <li>• Fente jambe droite</li> </ul> <p align="center">Abdos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos au sol, genoux à 90° et venir toucher ses talons 30 fois</li> <li>• Dos au sol, jambes fléchis avec les talons éloignés des fesses, venir toucher sons talons droit avec la main droite puis faire côté gauche (30 fois de chaque côté) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gainage ventral (45s)</li> <li>• Gainage oblique droit et gauche (45s)</li> </ul> </li> </ul> <p align="center">40 secondes d'effort et 20 secondes de récupération</p>
		8	<p align="center"><b>A) Pratique d'1h : activité au choix</b></p> <p align="center"><b>B) « Pack renforcement »</b></p> <p align="center"><b>C) « Pack prévention »</b></p>
		9	<p align="center"><b>45 min de course à pied</b></p> <p align="center"><b>Renforcement musculaire :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Squat</li> <li>• Fente de chaque côté</li> <li>• Abdos</li> <li>• Gainage ventral</li> <li>• Gainage oblique</li> <li>• Pompe (normal ou sur genoux)</li> </ul> <p align="center">} x3</p> <p align="center">30 secondes d'effort et 30secondes de récupération</p>

## ILLUSTRATION DES EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

### ➤ Squat et squat sauté



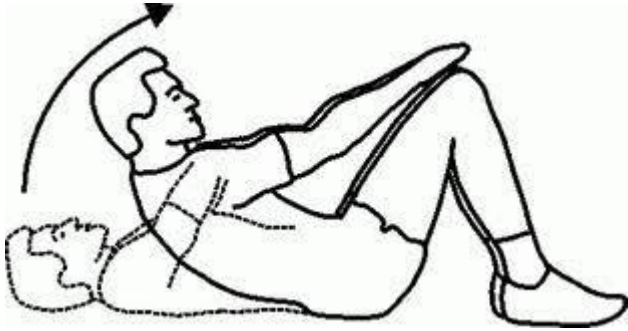
### ➤ Fente et fente élevé (pied avant sur un obstacle)



### ➤ Pompe et pompe genou



➤ Abdos



➤ Gainage ventral et oblique



➤ La chaise



➤ Développé couché

