



Préparation athlétique joueurs U15



1

INTRODUCTION

La préparation physique est un élément indispensable pour tout sportif qui souhaite pratiquer une activité régulière de compétition.

C'est un des moments « **phare** » d'une saison, puisqu'elle conditionne en grande partie la capacité du sportif à pouvoir être « **performant** » tout au long de la saison.

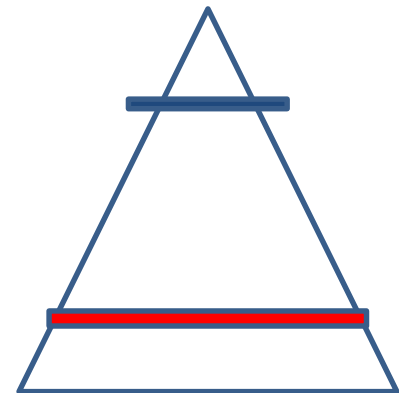


La préparation physique de début de saison constitue « **le réservoir** » d'énergie pour la saison à venir, et plus cette préparation sera optimale, plus le réservoir sera important.

Concrètement, la préparation physique est un moment difficile à passer, mais permet ensuite de simplement entretenir tout le potentiel acquis, au fil de la saison.

Bonne préparation physique = Réservoir important d'énergie disponible pour les matchs

Faible préparation physique = Réservoir faible d'énergie et donc capacité limitée pour les matchs



« préparation physique »



Nous allons voir ici, quelques notions importantes à connaître, pour pouvoir comprendre ce que l'on travaille et surtout pourquoi on le travaille!

VMA = Vitesse Maximale Aérobie = Vitesse de course la plus élevée que l'on peut maintenir pendant un temps donné.

Paramètre essentiel à développer pour un joueur de football, car plus cette VMA sera élevée, moins le joueur se fatiguera en courant à des vitesses élevées.

Tous les protocoles d'entraînement sont exprimés avec des **% de VMA**. Mais cela implique qu'**il faut d'abord connaître sa VMA qui sera exprimée en km/h.**

Pour cela, il suffit de réaliser un test VAMEVAL, GACON ou un **test continu de 6 min.**

Ex: sur une piste, chemin, route (sans dénivelé) parcourir la plus grande distance en 6min.

Si je réalise 1400 m en 6min ma VMA correspond à 14kms/h.

PMA = Puissance Maximale Aérobie = Capacité du joueur à pouvoir enchaîner des courses à intensité élevée (proche ou supérieur à 100% de la VMA).

PMA = Puissance aérobie.

On écoute souvent parler des « séances de PMA », c'est en effet pour développer (début de saison) ou maintenir (en cours de saison) la VMA.

Fartlek = Type d'entraînement où l'on court en continu, en milieu naturel (fôret, parcours de santé, bord de mer, petits chemins de terre ou même route, mais **pas de piste d'athlétisme**) et où l'on alterne avec de la course type jogging et des instants plus ou moins longs de changements de rythme (course à intensité élevée).

Très utile en début de saison pour éviter la monotonie des entraînements sur piste plusieurs fois dans la semaine.



FC max = Fréquence Cardiaque Maximale = Nombre de pulsations maximal par minute.

FC max est généralement atteint à effort maximal ou après plusieurs minutes (5 en général) passées à courir à 100% de la VMA.



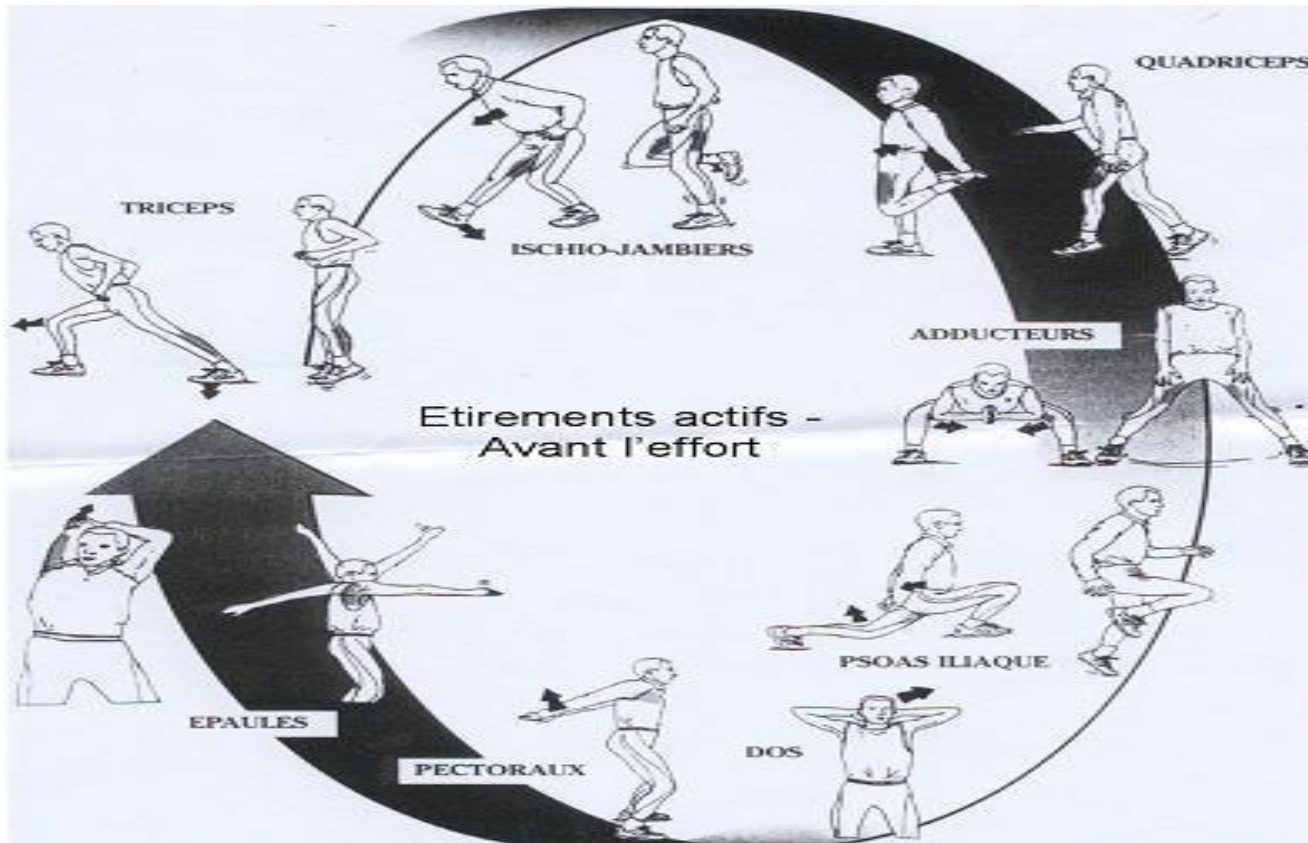
Gainage et renforcement musculaire = essentiel à la fin de chaque séance, surtout en période de préparation physique.

Le renforcement musculaire te permettra de gagner en tonicité corporelle et donc d'être plus efficace dans ta course, tout en consommant moins d'énergie.



Etirements activo-dynamiques = étirements composés de 3 phases :

- 1 phase d'étirement du muscle (simple allongement) => 6 à 8 secondes
- 1 phase de contraction du muscle (indiqué par les flèches sur le schéma) => 6 à 8 secondes
- 1 phase de dynamisation du muscle => quelques répétitions rapides pour mettre le membre en mouvement (voir schéma ci-dessous)



Ces étirements dits « activo-dynamiques », sont à effectuer entre la phase d'échauffement (réveil musculaire + jogging) et les accélérations, avant un match comme avant une séance d'entraînement. Le but est de préparer le muscle à l'effort en le dynamisant pour éviter les blessures.

Attention de ne pas confondre avec les étirements dits « passifs », qui s'effectuent en fin de séance, dans le but d'étirer le muscle (pendant 20 secondes minimum) pour gagner en souplesse et pour favoriser le retour veineux, ce qui accélère la récupération.

Cette période de la saison est peut-être la plus importante, car comme nous l'avons dit précédemment, elle conditionne les capacités athlétiques du joueur pour la saison à venir.

Rappels :

- Pas de VMA = Pas de préparation efficace
- Chaque séance se compose :
 1. D'un échauffement (5 à 10 min)
 2. D'étirements activo-dynamiques (5 min)
 3. Du corps de la séance (Course continue, PMA)
 4. Du renforcement musculaire (10 min)
 5. D'étirements passifs (10 min)

Pour être efficace, la préparation physique de début de saison doit s'étaler sur **3 semaines**, pour que vous soyez prêt à la fin de la dernière semaine, à effectuer votre stage.

On travaille essentiellement sur 2 paramètres :






- augmenter la capacité aérobie (pour pouvoir tenir tout le match)
- augmenter la puissance (pour pouvoir courir de façon intense).

Préparation physique sur 3 semaines :

Pour le stage de sélection prévus les 23 et 24 août il convient donc de commencer ce programme la semaine du 2 août.






Semaine 1			
Lundi	Footing	70% VMA	Course continue: 2x15'
Mardi	Repos		
Mercredi	Footing	70% VMA	Course continue: 30'
Jeudi	Repos		
Vendredi	Footing	70% VMA	Course continue: 45'
Samedi	Repos		
Dimanche	Repos		

SEMAINE 1 SEANCE 1

<p>Echauffement</p>	<p>10' Course Lente Gamme Athletique</p>		<p>Echauffement type, établir une routine.</p>
<p>Etirements activo dynamique</p>	<p>5' Etirements Proprioception Souplesse articulaire</p>		<p>Etablir une routine. 6s étirement 6s contraction 6s mouvement</p>
<p>Endurance capacité</p>	<p>2 x 15'</p>		<p>70% VMA</p>
<p>Gainage</p>	<p>10'</p>		<p>4 à 6 exercices de 1'</p>
<p>Etirements</p>	<p>10'</p>		<p>Etablir une routine. 15 à 30s sur chaque position</p>






SEMAINE 1

SEANCE 2

Echauffement	10' Course Lente Gamme Athletique		Echauffement type, établir une routine.
Etirements activo dynamique	5' Etirements Proprioception Souplesse articulaire		Etablir une routine. 6s étirement 6s contraction 6s mouvement
Endurance capacité	1 x 30'		70% VMA
Gainage	10'		4 à 6 exercices de 1'
Etirements	10'		Etablir une routine. 15 à 30s sur chaque position

SEMAINE 1

SEANCE 3



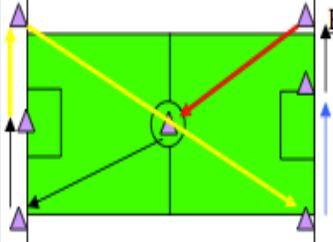


Echauffement	10' Course Lente Gamme Athletique		Echauffement type, établir une routine.
Etirements activo dynamique	5' Etirements Proprioception Souplesse articulaire		Etablir une routine. 6s étirement 6s contraction 6s mouvement
Endurance capacité	1x 45'		70% VMA
Gainage	10'		4 à 6 exercices de 1'
Etirements	10'		Etablir une routine. 15 à 30s sur chaque position

Semaine 2

Lundi	Fartlek		Course fractionné: 4 x 8'
Mardi	Repos		
Mercredi	Fartlek		Course fractionné: 4 x 10'
Jeudi	Repos		
Vendredi	Fartlek		Course fractionné: 1 x 15' 1 x 10'; 1 x 7'
Samedi	Repos		
Dimanche	Repos		



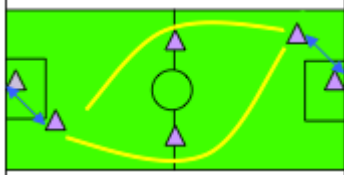


SEMAINE 2

SEANCE 4


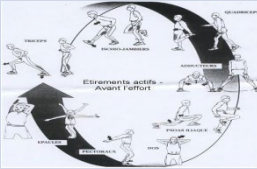
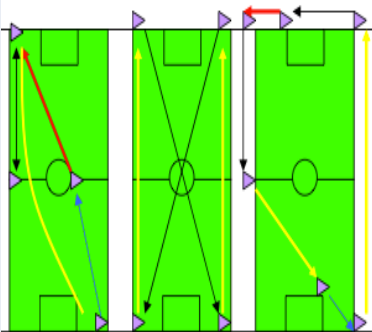






<p>Echauffement</p>	<p>10' Course Lente Gamme Athletique</p>		<p>Echauffement type, établir une routine.</p>
<p>Etirements activo dynamique</p>	<p>5' Proprioception Souplesse articulaire</p>		<p>Etablir une routine. 6s étirement 6s contraction 6s mouvement</p>
<p>Fartlek</p>	<p>4 x 8' Recup 3'</p>		<ul style="list-style-type: none"> → Sprint → Course rapide → Marche → Trottime / Récup
<p>Gainage</p>	<p>10'</p>		<p>4 à 6 exercices de 1'</p>
<p>Etirements</p>	<p>10'</p>		<p>Etablir une routine. 15 à 30s sur chaque position</p>

SEMAINE 2

SEANCE 5

<p>Echauffement</p>	<p>10' Course Lente Gamme Athletique</p>		<p>Echauffement type, établir une routine.</p>
<p>Etirements activo dynamique</p>	<p>5' Proprioception Souplesse articulaire</p>		<p>Etablir une routine. 6s étirement 6s contraction 6s mouvement</p>
<p>Fartlek</p>	<p>4 x 10' Recup 3'30</p>		<p>→ Sprint → Course rapide → Marche → Trotte / Récup</p>
<p>Gainage</p>	<p>10'</p>		<p>4 à 6 exercices de 1'</p>
<p>Etirements</p>	<p>10'</p>		<p>Etablir une routine. 15 à 30s sur chaque position</p>






SEMAINE 2 SEANCE 6

<p>Echauffement</p>	<p>10' Course Lente Gamme Athletique</p>		<p>Echauffement type, établir une routine.</p>
<p>Etirements activo dynamique</p>	<p>5' Proprioception Souplesse articulaire</p>		<p>Etablir une routine. 6s étirement 6s contraction 6s mouvement</p>
<p>Fartlek Au choix</p>	<p>1 x 15' Recup 6' 1 x 10' Recup 5' 1 x 7' Recup 4'</p>		<p>  Sprint  Course rapide  Marche  Trottine / Récup </p>
<p>Gainage</p>	<p>10'</p>		<p>4 à 6 exercices de 1'</p>
<p>Etirements</p>	<p>10'</p>		<p>Etablir une routine. 15 à 30s sur chaque</p>

Semaine 3






Lundi	PMA	100% VMA	Intermittents courts 30'' / 30''
Mardi	Repos		
Mercredi	PMA	110% VMA	Intermittents courts 15'' / 15''
Jeudi	Repos		
Vendredi	PMA	120% VMA	Intermittents courts 10'' / 20''
Samedi	Repos		
Dimanche	Repos		






Semaine 3 seance 7

<p>Echauffement</p>	<p>10' Course Lente Gamme Athletique</p>		<p>Echauffement type, établir une routine.</p>
<p>Etirements activo dynamique</p>	<p>5' Proprioception Souplesse articulaire</p>		<p>Etablir une routine. 6s étirement 6s contraction 6s mouvement</p>
<p>PMA</p>	<p>2 séries de 14x 30s/30s Récup 5' entre série</p>		<p>À 100% VMA</p>
<p>Gainage</p>	<p>10'</p>		<p>4 à 6 exercices de 1'</p>
<p>Etirements</p>	<p>10'</p>		<p>Etablir une routine. 15 à 30s sur chaque position</p>

Semaine 3

seance 8

Echauffement	10' Course Lente Gamme Athletique		Echauffement type, établir une routine.
Etirements activo dynamique	5' Proprioception Souplesse articulaire		Etablir une routine. 6s étirement 6s contraction 6s mouvement
PMA	3 séries de 7 x 15s/15s Récup 5' entre série		À 110% VMA
Gainage	10'		4 à 6 exercices de 1'
Etirements	10'		Etablir une routine. 15 à 30s sur chaque position

Echauffement	10' Course Lente Gamme Athletique		Echauffement type, établir une routine.
Etirements activo dynamique	5' Proprioception Souplesse articulaire		Etablir une routine. 6s étirement 6s contraction 6s mouvement
PMA	3 séries de 7 x 10s/20s Récup 5' entre série		À 130% VMA
Gainage	10'		4 à 6 exercices de 1'
Etirements	10'		Etablir une routine. 15 à 30s sur chaque position

Remarques:

- Pour être dans une forme optimale le jour **J**, il convient de respecter ce programme, mais il faut surtout écouter son corps.....modérément.
- Hydratez-vous bien avant, pendant et après l'effort.
- Attention à ne pas aller courir aux heures les plus chaudes de la journée.
- Adaptez ce programme en fonction de votre niveau physique
Privilégiez vos sensations !!

- **Renforcement musculaire**

Il est essentiel de finir chaque séance par du renforcement musculaire pour gagner en tonicité et en explosivité sur le terrain. Ces exercices se font le plus souvent au sol (gainage).

- Tenir une position fixe du corps pendant 30 '' à 1 min (attention à ne pas courber le dos) et ensuite enchaîner avec 10 pompes
- *Exemple* : - gainage de face (sur les coudes, jambes tendues)
- gainage latéral (sur un coude et sur un côté) Attention à ne pas fléchir au niveau du bassin (photo)



- gainage sur le dos (jambes relevées, bras en croix sur le torse) => position fixe ou petits mouvements avec les jambes (ciseaux, battements...)
- abdominaux (**ne surtout pas mettre les mains derrière la tête !!**) en crunch (petits à-coups) ou crunch croisé (jambes pliées, en l'air à 90°, et on va chercher un genou après l'autre avec la tête)



- Toujours penser à bien souffler durant l'effort
- Pour les pompes, bien descendre jusqu'en bas le corps et ne pas les enchaîner trop rapidement.

Quelques conseils :

- Courir avec de bonnes baskets et les changer tous les ans (les tendinites arrivent vite si vous ne prenez pas soin de vos pieds)
- Ne pas hésiter à consulter un podologue, car de nombreux problèmes articulaires peuvent provenir d'un mauvais appui
- Pensez toujours à votre technique de course, car cela vous permettra d'être plus efficace en consommant moins d'énergie (baisse du coût énergétique)
- 1 visite par an chez un ostéopathe est indispensable pour remettre en place le corps
- Pour les tendinites, aller tout de suite voir un kiné et ne forcez pas dessus ! Seuls du repos et des soins peuvent vous guérir (pire blessure car on pense pouvoir continuer de courir et plus on continue, plus l'arrêt sera ensuite long).
A soigner immédiatement !!
- Consulter obligatoirement un dentiste au moins une fois par an.



District Drôme Ardèche de Football

101 rue du 8 mai 1945 - 07500 GUILHERAND GRANGES

Tél. 04.75.81.36.36 / Fax : 04.75.81.36.27

<http://drome-ardeche.fff.fr> / district@drome-ardeche.fff.fr