

 : Groupe 1

 : Groupe 2

 : Tous

PLANNING DE REPRISE 2025-2026



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11/08/25	12/08/25	13/08/25	14/08/25	15/08/25	16/08/25	17/08/25
	Spécifique 1 : (voir convocation) 10H00-11H30	Spécifique 2 : (voir convocation) 10H00-11H30	Spécifique 3 : (voir convocation) 10H00-11H30		Opposition interne : (voir convocation) 12h00-14h00	
18/08/25	19/08/25	20/08/25	21/08/25	22/08/25	23/08/25	24/08/25
	Spécifique 1 : (voir convocation) 10H00-11H30	Séance 1 : Reprise collective 10H00-11H30	Spécifique 2 : (voir convocation) 10H00-11H30		Matchs amicaux et/ou journée cohésion	
25/08/25	26/08/25	27/08/25	28/08/25	29/08/25	30/08/25	31/08/25
Spécifique 1 : (voir convocation) 17H30-19H00	Spécifique 2 : (voir convocation) 10H00-11H30	Séance 1 : 15H30-17H00	Spécifique 3 : (voir convocation) 10H00-11H30		Matchs amicaux : (voir convocation) Journée du club	
01/09/25	02/09/25	03/09/25	04/09/25	05/09/25	06/09/25	07/09/25
Spécifique 1 : (voir convocation) 17H30-19H00	Spécifique 2 : (voir convocation) 17H30-18H45	Séance 1 : 15H30-17H00	Spécifique 3 : (voir convocation) 18H45-20H00		Tournoi GLFC : (voir convocation)	
08/09/25	09/09/25	10/09/25	11/09/25	12/09/25	13/09/25	14/09/25
Spécifique 1 : (voir convocation) 17H30-19H00	Spécifique 2 : (voir convocation) 17H30-18H45	Séance 1 : 15H30-17H00	Spécifique 3 : (voir convocation) 18H45-20H00		Championnat J1 : U13A/U12A/U13B/ U13C/U13D	
15/09/25	16/09/25	17/08/25	18/09/25	19/09/25	20/09/25	21/09/25
Spécifique 1 : (voir convocation) 17H30-19H00	Spécifique 2 : (voir convocation) 17H30-18H45	Séance 1 : 15H30-17H00	Spécifique 3 : (voir convocation) 18H45-20H00		Championnat J2 : U13A/U12A/U13B/ U13C/U13D	

Une grande Famille, pour un grand Club, dans un Grand Lieu

PROGRAMME DE PRÉPARATION INDIVIDUELLE 2025-2026



Avant la reprise des entraînements fixée le mardi 12 août pour le groupe 1 et la reprise pour tous le mercredi 20 août, je te propose un programme à suivre pendant 3 semaines avant ton retour aux entraînements.

Entre chaque séance, 36 heures de repos sont nécessaires. N'oublie pas de t'étirer, d'avoir une alimentation équilibrée et de t'hydrater régulièrement.

À toi de te prendre en charge afin d'être prêt pour la reprise !

Lors de tes vacances où tu profiteras avec joie de la mer, du VTT, du tennis et autres activités sportives de ton choix, n'oublie pas que la jonglerie est un exercice qui peut sembler hors contexte par rapport à la réalité du match mais c'est un geste technique de base et simple à travailler qui va t'amener à développer ton toucher de balle.

L'objectif est de savoir réaliser en U12-U13 :

- Faire 50 contacts avec les surfaces suivantes : pied droit et pied gauche
- Faire 100 contacts en alternant pied droit / pied gauche

Bonnes vacances !



E-mail : nathansalliot.educ@gmail.com
Mob : 06.40.65.71.33

Une grande Famille, pour un grand Club, dans un Grand Lieu

PROGRAMME DE PRÉPARATION INDIVIDUELLE 2025-2026



SEMAINE 1 :

Numéro de séance	Mise en route	Course	Renforcement musculaire	Technique
Séance 1 :	5 à 10 min d'échauffement : 3 min de footing léger + échauffement type match (haut du corps, montée de genou, talons-fesses, adducteurs, légère accélération)	2x 10 min de course continue : <ul style="list-style-type: none"> Allure modérée 3 min de récupération active (marche) entre les séries Ressenti : 5/10 	2x 10 abdos <ul style="list-style-type: none"> (jambes pliés) Gainage ventral : <ul style="list-style-type: none"> 3x 20 sec (récup 20 sec) Gainage costal : <ul style="list-style-type: none"> 4x 20 sec (en alternant de chaque côté) 	Conduite de balle (12min) : <ul style="list-style-type: none"> 2min Pied G 2min Pied D 2min Alterné 2min Inter/Exter 2min Semelle 2min Semelle/Exter
Séance 2 :	5 à 10 min d'échauffement : 5 min de footing léger + échauffement type match (haut du corps, monté de genou, talons-fesse, adducteur, légère accélération)	2x 15 min de course continue : <ul style="list-style-type: none"> Allure modérée 5 min de récupération active (marche) entre les séries Ressenti : 6/10 	3x 15 abdos <ul style="list-style-type: none"> (jambes pliés) 3x 10 pompes	Jonglerie : (18min) <ul style="list-style-type: none"> 6min Pied G 6min Pied D 6min Alterné
Séance 3 :	5 à 10 min d'échauffement : 5 min de footing léger + échauffement type match (haut du corps, monté de genou, talons-fesse, adducteur, légère accélération)	2x 20 min de course continue : <ul style="list-style-type: none"> Allure modérée 5 min de récupération active (marche) entre les séries Ressenti : 7/10 	Gainage ventral : <ul style="list-style-type: none"> 3x 30 sec (récup 20 sec) Gainage costal : <ul style="list-style-type: none"> 4x 25 sec (en alternant de côté) 	Jonglerie : (24min) <ul style="list-style-type: none"> 8min Pied G 8min Pied D 8min Alterné

Une grande Famille, pour un grand Club, dans un Grand Lieu

PROGRAMME DE PRÉPARATION INDIVIDUELLE 2025-2026



SEMAINE 2 :

Numéro de séance	Mise en route	Course	Renforcement musculaire	Technique
Séance 1 :	5 à 10 min d'échauffement : 5 min de footing léger + échauffement type match (haut du corps, montée de genou, talons-fesses, adducteurs, légère accélération)	2x 15 min de course continue : <ul style="list-style-type: none"> Allure modérée 3 min de récupération active (marche) entre les séries Ressenti : 4/10 	3x 15 abdos <ul style="list-style-type: none"> Jambes pliées Gainage ventral : <ul style="list-style-type: none"> 3x 25 sec (récup 20 sec) Gainage costal : <ul style="list-style-type: none"> 4x 25 sec (en alternant de chaque côté) 	Conduite de balle (16min) : <ul style="list-style-type: none"> 2min Pied G 2min Pied D 3min Alterné 3min Inter/Exter 3min Semelle 3min Semelle/Exter
Séance 2 :	10 min d'échauffement : <ul style="list-style-type: none"> Footing léger 	2x 12 min de Fartlek : <ul style="list-style-type: none"> 2min Allure modérée puis 2min allure soutenue 5 min de récupération active (marche) entre les séries Ressenti : 7/10 	3x 15 abdos <ul style="list-style-type: none"> Obliques 3x 15 pompes	Jonglerie : (16min) <ul style="list-style-type: none"> 4min Pied G 4min Pied D 4min Alterné 4min Tête
Séance 3 :	10 min d'échauffement : <ul style="list-style-type: none"> 2x 4min de cordes à sauter + 2min de récup entre les séries 	1x 30 min de course continue : <ul style="list-style-type: none"> Allure modérée 5 min de récupération active (marche) Ressenti : 6/10 	Gainage ventral : <ul style="list-style-type: none"> 2x 40 sec (récup 20 sec) Gainage costal : <ul style="list-style-type: none"> 4x 30 sec (en alternant de côté) 	Jonglerie : (30min) <ul style="list-style-type: none"> 8min Pied G 8min Pied D 8min Alterné 6min Tête

Une grande Famille, pour un grand Club, dans un Grand Lieu

PROGRAMME DE PRÉPARATION INDIVIDUELLE 2025-2026



SEMAINE 3 :

Numéro de séance	Mise en route	Course	Renforcement musculaire	Technique
Séance 1 :	5 à 10 min d'échauffement : 5 min de footing léger + échauffement type match (haut du corps, montée de genou, talons-fesses, adducteurs, légère accélération)	2x 15 min de course continue : <ul style="list-style-type: none"> • Allure soutenue • 5 min de récupération active (marche) entre les séries • Ressenti : 6/10 	3x 15 abdos <ul style="list-style-type: none"> • Jambes pliées Gainage ventral : <ul style="list-style-type: none"> • 3x 25 sec (récup 20 sec) Gainage costal : <ul style="list-style-type: none"> • 4x 25 sec (en alternant de chaque côté) 	Conduite de balle (16min) : <ul style="list-style-type: none"> • 2min Pied G • 2min Pied D • 3min Alterné • 3min Inter/Exter • 3min Semelle • 3min Semelle/Exter
Séance 2 :	10 min d'échauffement : <ul style="list-style-type: none"> • Footing léger 	3x 10 min de Fartlek : <ul style="list-style-type: none"> • 2min Allure modérée puis 2min allure soutenue • 6 min de récupération active (marche) entre les séries • Ressenti : 8/10 	3x 15 abdos <ul style="list-style-type: none"> • Obliques 3x 15 pompes	Jonglerie : (16min) <ul style="list-style-type: none"> • 4min Pied G • 4min Pied D • 4min Alterné • 4min Tête
Séance 3 :	10 min d'échauffement : <ul style="list-style-type: none"> • 2x 4min de cordes à sauter + 2min de récup entre les séries 	1x 40 min de course continue : <ul style="list-style-type: none"> • Allure légère/modérée • 8 min de récupération active (marche) • Ressenti : 5/10 	Gainage ventral : <ul style="list-style-type: none"> • 2x 40 sec (récup 20 sec) Gainage costal : <ul style="list-style-type: none"> • 4x 30 sec (en alternant de côté) 	Jonglerie : (30min) <ul style="list-style-type: none"> • 8min Pied G • 8min Pied D • 8min Alterné • 6min Tête

Une grande Famille, pour un grand Club, dans un Grand Lieu

Pour t'aider :

POSTURE À ADOPTER POUR LE GAINAGE

Gainage costal et **G**ainage ventral



POSTURE À ADOPTER POUR LES ABDOS

Obliques



Jambes pliées



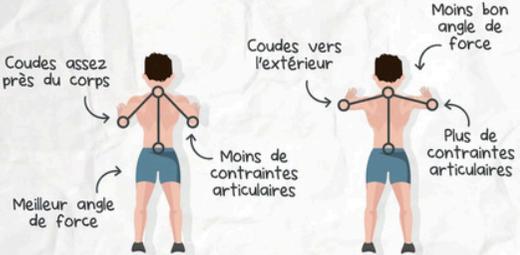
Une grande Famille, pour un grand Club, dans un Grand Lieu

Pour t'aider :

POSTURE À ADOPTER POUR LES POMPES

CORRECTION POUR LES POMPES

SUPERTRAINERS



À FAIRE (thumbs up icon)

- Coudes assez près du corps
- Meilleur angle de force
- Moins de contraintes articulaires
- Les coudes forment une flèche par rapport au tronc

À ÉVITER (thumbs down icon)

- Coudes vers l'extérieur
- Moins bon angle de force
- Plus de contraintes articulaires
- Les coudes forment un T par rapport au tronc

Comment faire une pompe ?

Corps droit et gainé



Pieds légèrement écartés

Mains espacées de la largeur des épaules

- 1 - Inspirer et fléchir les bras en gardant le corps droit
- 2 - Amener la cage thoracique le plus près possible du sol
- 3 - Tendre complètement les bras en expirant

Entrainement-sportif.fr

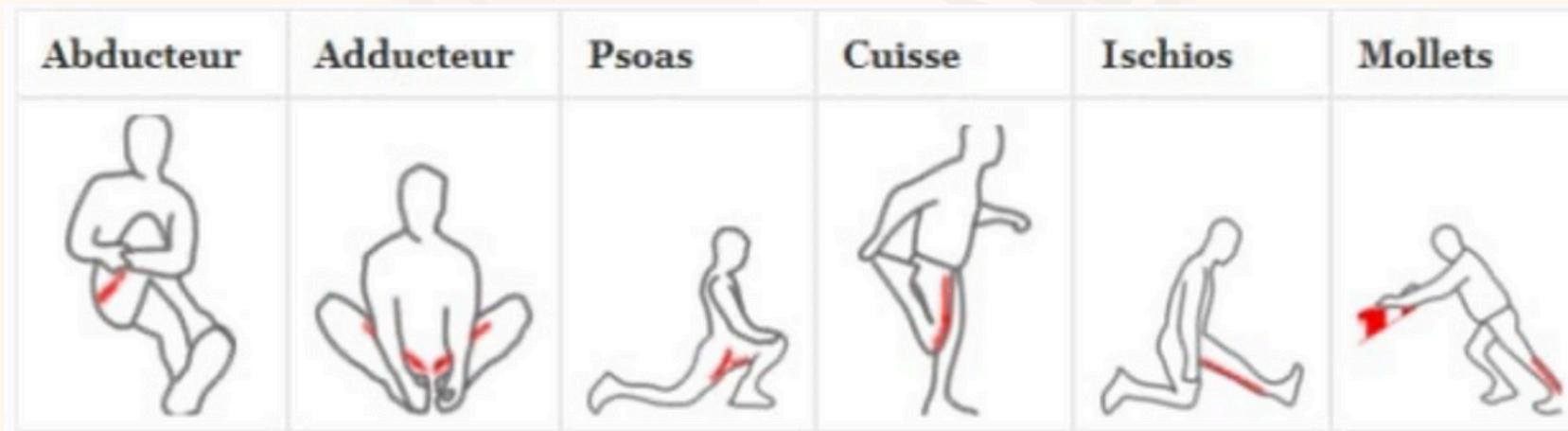
Une grande Famille, pour un grand Club, dans un Grand Lieu

PRÉPARATION INVISIBLE : LES ÉTIREMENTS

La souplesse se travaille sous forme d'étirements passifs. Ils s'effectuent à la fin de chaque séance, au calme. Ne dépassez jamais le seuil de la douleur. N'oubliez pas qu'un footballeur souple, est un footballeur qui se blesse moins. Après chaque séance d'entraînement, il faut finir votre séance par des étirements reprenants les 6 positions suivantes :

- Psoas
- Adducteur
- Abducteur
- Mollets
- Cuisse (Quadriceps)
- Ischios

3x 10 à 15 secondes pour chaque étirement.



Une grande Famille, pour un grand Club, dans un Grand Lieu