



**U16 - U17**

# **PROGRAMME DE REPRISE INDIVIDUEL**

**SAISON 2022 - 2023**



ALAN RAMPILLON - 06.37.75.44.94

# OBJECTIF

**Se remettre en activité avant la reprise**

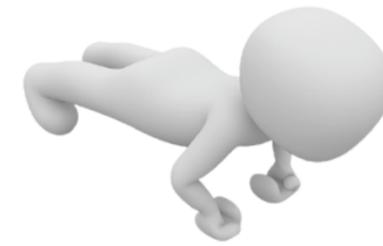


**AÉROBIE**

Footing / Fartlek



**RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE**



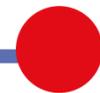
**GAINAGE &  
PROPRIOCEPTION**

**REPRISE COLLECTIVE**  
**LE MARDI 16 AOÛT 2021**



# RECOMMANDATIONS

## PROGRESSIF



Après une longue période d'arrêt, **ne reprenez pas trop vite trop fort**



## PRUDENT



**Évitez** de jouer et courir sur des **surfaces trop dures et irrégulières**

## RESPONSABLE



**Prenez soin de votre corps : votre "outil de travail"** (échauffement, hydratation, étirements...)





# PROGRAMMATION DES SÉANCES

## SEMAINE 1

LUNDI 25 JUIL	MARDI 26	MERCREDI 27	JEUDI 28	VENDREDI 29	SAMEDI 30	DIMANCHE 31
SÉANCE 1	REPOS	SÉANCE 2	REPOS	SÉANCE 3	REPOS	REPOS

## SEMAINE 2

LUNDI 01	MARDI 2	MERCREDI 3	JEUDI 4	VENDREDI 5	SAMEDI 6	DIMANCHE 7
SÉANCE 4	REPOS	SÉANCE 5	REPOS	SÉANCE 6	REPOS	REPOS

## SEMAINE 3

LUNDI 8	MARDI 9	MERCREDI 10	JEUDI 11	VENDREDI 12	SAMEDI 13	DIMANCHE 14
SÉANCE 7	REPOS	SÉANCE 8	SÉANCE 9	REPOS	SÉANCE 10	REPOS



**50 min**

# SÉANCE 1

Lundi 25 juillet



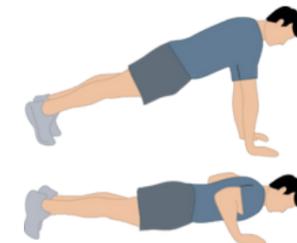
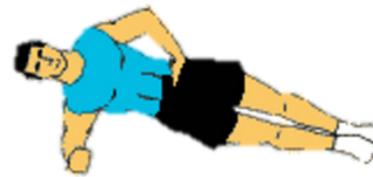
**1 AÉROBIE** (Endurance fondamentale : 40 min)

**Footing 3 x 12 min - 2 min de récupération active (marche) entre les séries**

**Allure : facile à modérée**

**2 RENFO / GAINAGE**

**3 x 35 secondes par exercice - Pompes = 10 répétitions**



**3 ÉTIREMENTS** (Voir protocole étirements)



**50 min**

# SÉANCE 2

Mercredi 27 juillet



**1 AÉROBIE** (Endurance fondamentale : 40 min)

**Footing 2 x 20 min - récupération active : 2 min de marche entre les séries**

**Allure : facile à modérée**

**2 PROPRIOCEPTION**

**Travail de déroulé plantaire : travail pieds nus, sur une ligne de 15 cm (herbe/sable)**

- 1 - Déroulé plantaire (jambe droite/gauche) dans l'axe : **déplacement avant** (4 passages)
- 2 - Déroulé plantaire (jambe droite/gauche) dans l'axe : **déplacement arrière** (4 passages)
- 3 - Déroulé plantaire (jambe droite/gauche) dans l'axe : **déplacement sur tranche interne/externe du pied** (2+2 passages)
- 4 - Déroulé plantaire (jambe droite/gauche) dans l'axe : **déplacement avant en fermant les yeux/avec les bras dans le dos** (2+2 passages)

*Un bon déroulé pour un pied actif*



Talon

Voûte plantaire

Avant du pied

Orteils

**4 ÉTIREMENTS** (Voir fiche étirements)



**60 min**

# SÉANCE 3

Vendredi 29 juillet



**1 AÉROBIE** (Endurance fondamentale : 40 min)

**Footing 1 x 40 min**

**Allure : facile à modérée**

**2 PROPRIOCEPTION**

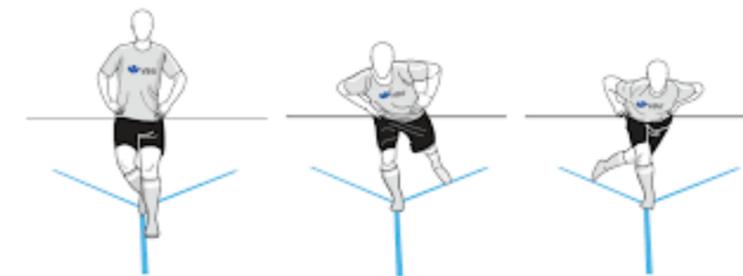
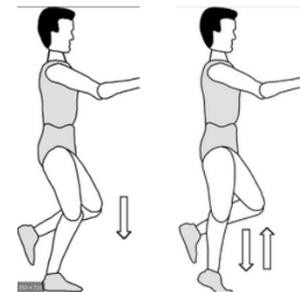
**Travail de proprioception cheville/genou en statique - réaliser 2 fois ces 4 exercices**

1 - Maintenir l'équilibre sur une **jambe tendue** (droite/gauche) pendant 30 secondes (2+2 passages)

2 - Maintenir l'équilibre sur une **jambe légèrement fléchie** (droite/gauche) pendant 30 secondes (2+2 passages)

3 - Maintenir l'équilibre sur une jambe tendue et en **alternant pied à plat/montée sur pointe de pied** pendant 30 secondes (2+2 passages)

4 - Maintenir l'équilibre sur une jambe légèrement fléchie, en amenant la jambe libre loin **devant/derrière/côté** pendant 30 secondes (2+2 passages)



**4 ÉTIREMENTS** (Voir fiche étirements)

**+ GAINAGE** (4 x 35 secondes par exercice (mêmes exercices séance 1))



**60 min**

# SÉANCE 4

Lundi 1 août



**1 AÉROBIE** (Endurance fondamentale : 40 min)

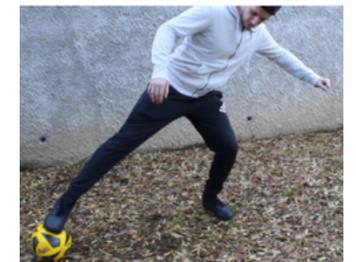
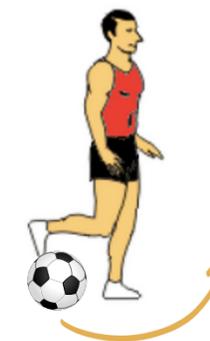
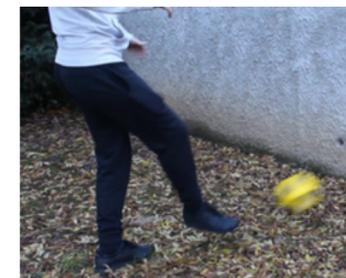
**Footing 1 x 45 min**

**Allure : modérée**

**2 PROPRIOCEPTION**

**Travail de proprioception cheville/genou en dynamique - 30" de travail / 15" de récupération**

- 1 - En appui sur la jambe droite/gauche (jambe tendue), réaliser des **passes contre un mur** avec la jambe libre (2+2 passages)
- 2 - En appui sur la jambe droite/gauche (jambe fléchie), réaliser des **passes avec rebonds contre un mur** avec la jambe libre (2+2 passages)
- 3 - En appui sur une jambe (jambe tendue), **rotations du ballon autour de la jambe d'appui** avec la jambe libre (2+2 passages)
- 4 - En appui sur une jambe (fléchie), **amener avec l'autre jambe le ballon le plus loin possible sur le côté/devant/derrière**



**3 ÉTIREMENTS** (Voir protocoles étirements)



48 min

# SÉANCE 5

Mercredi 3 août



**1 AÉROBIE** (Endurance avec changements de rythme : 40 min)

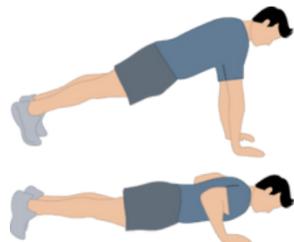
**Footing 2 x 20 min : 30' de footing + 10' avec alternance 30s d'accélération / 1'30s de footing**

**Allure : footing = facile à modéré / accélération = soutenue**

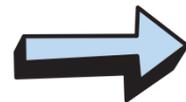


Accélération = augmenter son allure et non aller à pleine vitesse

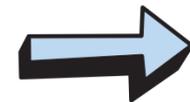
**2 CIRCUIT TRAINING** 30 secondes d'effort par exercice - **2 tours**



POMPES



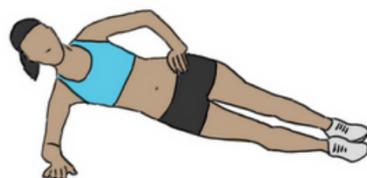
SAUT AVANT RÉCEPTION  
JAMBE G (PROPRIOCEPTION)



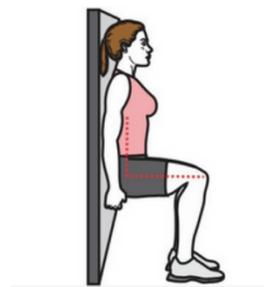
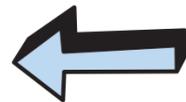
GAINAGE



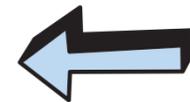
SAUT AVANT RÉCEPTION  
JAMBE D (PROPRIOCEPTION)



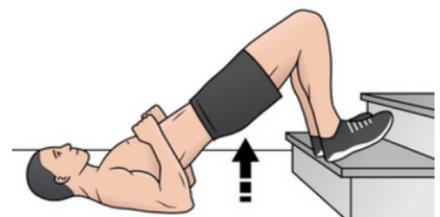
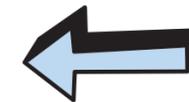
GAINAGE OBLIQUE CÔTÉ G



CHAISE



GAINAGE OBLIQUE CÔTÉ D



PONT ISCHIO



3



50 min

# SÉANCE 6

Vendredi 5 août



1 **AÉROBIE** (Endurance avec changement de rythme : 30 min)

**Footing 2 x 20 min : 30' à allure modérée + 10' avec alternance d'accélération (45s) et footing lent (1'15s)**

**Allure - footing lent : allure facile - accélérations : allure soutenue**



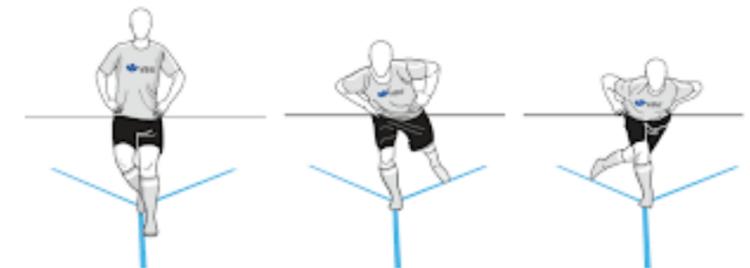
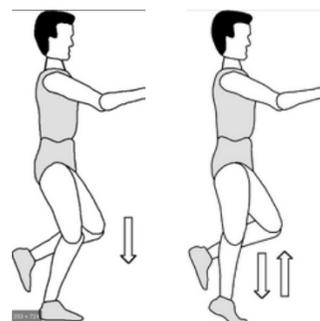
Accélération = augmenter son allure et non aller à pleine vitesse

2 **PROPRIOCEPTION**

**Travail de proprioception cheville/genou en dynamique - 30" de travail / récupération libre**

- 1 - Maintenir l'équilibre sur une jambe tendue et en **alternant pied à plat/montée sur pointe de pied** pendant 30 secondes (2+2 passages)
- 2 - Sauter et **se réceptionner** sur la même jambe en se **stabilisant** de part et d'autre d'un couloir de 30cm (2+2 passages)
- 3 - Sauter le plus de fois possible (**travail de réactivité**) de part et d'autre du couloir sur une même jambe, pendant 30 sec (2+2 passages)
- 4 - Maintenir l'équilibre sur une jambe légèrement fléchie, en amenant la jambe libre loin **devant/derrière/côté** pendant 30 sec (2+2 passages)

3





**55 min**

# SÉANCE 7

Lundi 8 août



**1 AÉROBIE** (Endurance avec changement de rythme : 40 min)

**Footing 1 x 30 min : 20' à allure modérée + 10' avec alternance d'accélération (1') et footing lent (1')**

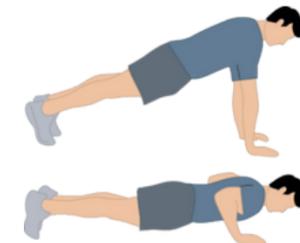
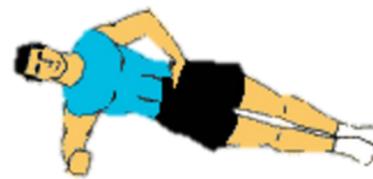
**Allure - footing lent : allure facile - accélérations : allure soutenue**



Accélération = augmenter son allure et non aller à pleine vitesse

**2 RENFO / GAINAGE**

**4 x 40 secondes par exercice - Pompes = 10 répétitions**



**4 ÉTIREMENTS** (Voir fiche étirements)



**60 min**

# SÉANCE 8

Mercredi 10 août



**1 AÉROBIE** (Endurance avec changement de rythme : 40 min)

**Footing 1 x 30 min : 20' à allure modérée + 10' avec alternance d'accélération (30") et footing lent (30")**

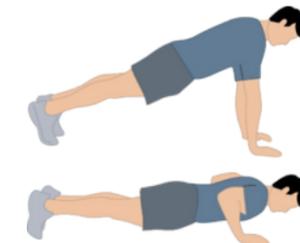
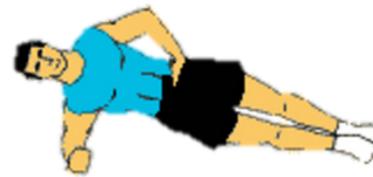
**Allure - footing lent : allure facile - accélérations : allure soutenue ++**

**2 RENFO / GAINAGE**



Ici, les accélérations sont plus courtes. Vous pouvez vous permettre d'aller plus vite selon votre ressenti

**4 x 45 secondes par exercice - Pompes = 15 répétitions**



**4 ÉTIREMENTS** (Voir fiche étirements)



**45 min**

# SÉANCE 9

Jeudi 11 août



**1 AÉROBIE** (Endurance fondamentale : 45 min)

**Footing 1 x 45 min - 10 dernières min en alternant 15s d'accélération et 45s de récupération en footing lent**

**Allure : footing = facile / accélérations = soutenue ++**



Ici, les accélérations sont plus courtes. Vous pouvez vous permettre d'aller plus vite selon votre ressenti

**2 ÉTIREMENTS** (Voir fiche étirements)



**22 min**

# SÉANCE 10 (TEST)

Samedi 13 août



## 1 TEST COOPER (12 min de course)

### Déroulé du test :

Échauffement (10') : Gammes athlétiques => montées de genoux / talons fesses / pas chassés / pas croisés / course avant / course arrière, etc...

**INSISTEZ BIEN SUR L'ÉCHAUFFEMENT POUR ÊTRE PRÊT À L'EFFORT !!**

Sur une piste d'athlétisme (de préférence), courir 12 minutes en parcourant le plus de tour possible. Déclenchez votre application au début de la course, et arrêtez le immédiatement après la fin du test (à 12 minutes).

**LA PRIORITÉ EST DE RÉALISER CE TEST SUR UNE PISTE D'ATHLÉTISME. SI CE N'EST PAS POSSIBLE, CHOISIR IMPÉRATIVEMENT UN CIRCUIT PLAT.**

**TRÈS BON**

**+ 2800m**

**BON**

**2500 - 2800m**

**MOYEN**

**2300 - 2499m**

**FAIBLE**

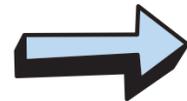
**2200 - 2299m**

# PROTOCOLE ÉTIREMENTS

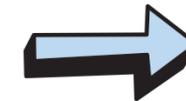
ALLONGER CHAQUE GROUPE MUSCULAIRE **LENTEMENT** - TENIR CHAQUE POSTURE 30 SECONDES



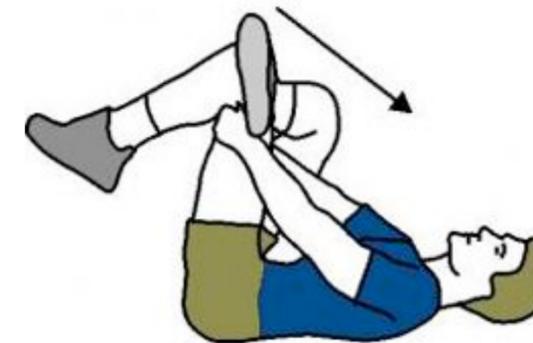
MOLLETS



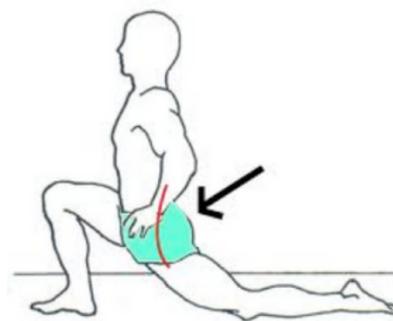
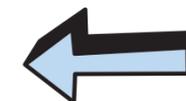
ISCHIO-JAMBIERS



QUADRICEPS



FESSIERS



PSOAS-ILIAQUE



ADDUCTEURS





**U16 - U17**

**1**

**SE REPOSER**

**2**

**PROFITER**

**3**

**REVENIR EN FORME**

**BONNES VACANCES !**



**ALAN RAMPILLON - PRÉPARATEUR ATHLÉTIQUE - 06.37.75.44.94**