



U13 R

PROGRAMME DE REPRISE INDIVIDUEL

SAISON 2022 - 2023



ALAN RAMPILLON - 06.37.75.44.94

OBJECTIF

Se remettre en activité avant la reprise

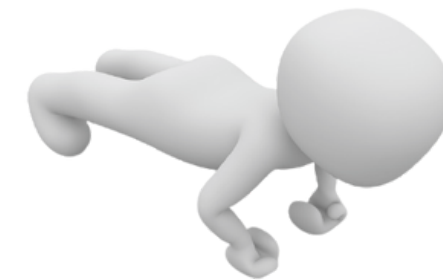


AÉROBIE

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



45 min

SÉANCE 1

Lundi 25 juillet



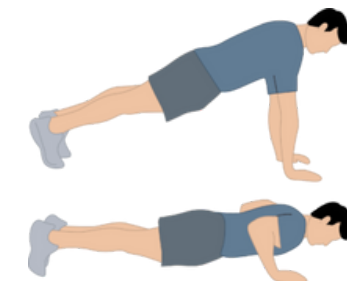
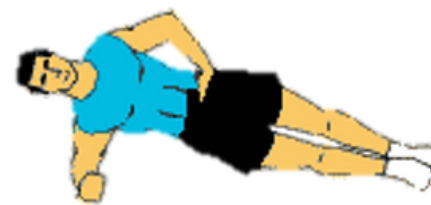
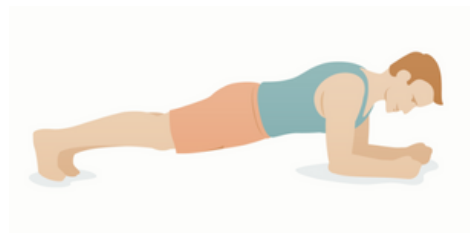
1 **AÉROBIE** (Endurance fondamentale : 30 min)

Footing 3 x 10 min - 2 min de récupération active (marche) entre les séries

Allure : facile à modérée

2 **RENFO / GAINAGE**

3 x 30 secondes par exercice - Pompes = 5 répétitions



3 **ÉTIREMENTS** (Voir protocole étirements)



45 min

SÉANCE 2

Mercredi 27 juillet



1 AÉROBIE (Endurance fondamentale : 30 min)

Footing 2 x 15 min - récupération active : 2 min de marche entre les séries

Allure : facile à modérée

2 PROPRIOCEPTION

- 1 - Maintenir l'équilibre sur une **jambe tendue avec les yeux fermés** (droite/gauche) pendant 30 secondes (2+2 passages)
- 2 - Maintenir l'équilibre sur une **jambe légèrement fléchie avec les yeux fermés** (droite/gauche) pendant 30 secondes (2+2 passages)



3

3 ÉTIREMENTS (Voir fiche étirements)



45 min

SÉANCE 3

Vendredi 29 juillet



1 AÉROBIE (Endurance fondamentale : 25 min)

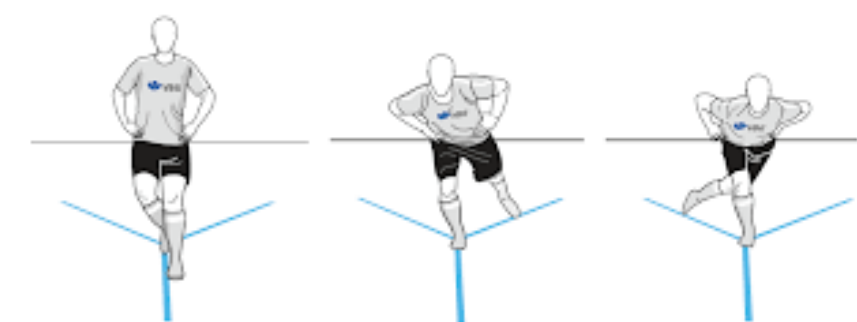
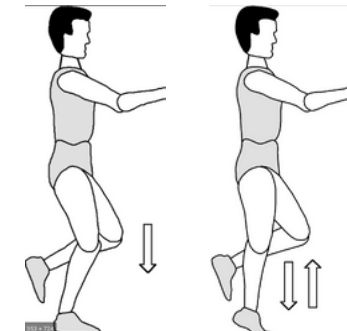
Footing 1 x 25 min

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 avec les yeux fermés** (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)



3 ÉTIREMENTS + GAINAGE (Voir fiche étirements) (3 x 35 secondes par exercice (mêmes exercices séance 1))



45 min

SÉANCE 4

Lundi 1 août



1 AÉROBIE (Endurance fondamentale : 30 min)

Footing 1 x 30 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)



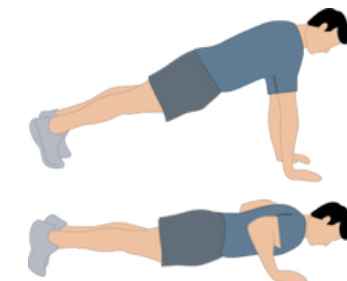
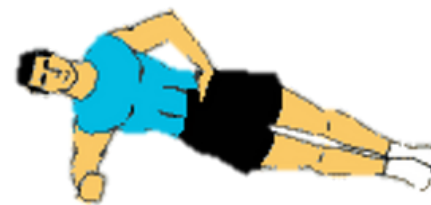
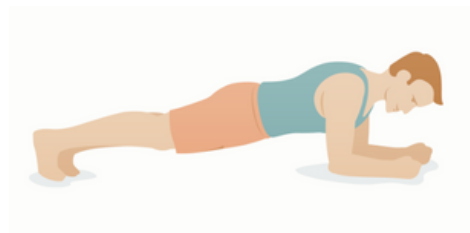
60 min

SÉANCE 5

Mercredi 3 août



- 1 AÉROBIE** (Endurance fondamentale : 40 min)
Footing 2 x 20 min
Allure - facile à modérée
- 2 RENFO / GAINAGE**
4 x 30 secondes par exercice - Pompes = 8 répétitions



3



60 min

SÉANCE 6

Vendredi 5 août



1

AÉROBIE (Endurance avec changements de rythme : 30 min)

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

Prendre 3 à 5 min de récupération avec les 20 min de footing

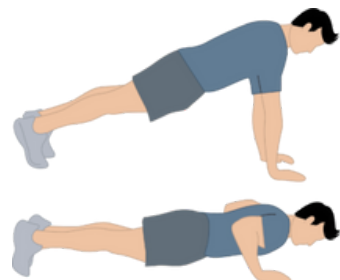
Allure : footing = facile à modéré / accélération = soutenue



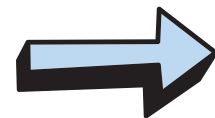
Accélération = augmenter son allure et non aller à pleine vitesse

2

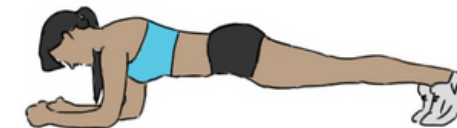
CIRCUIT TRAINING 30 secondes d'effort par exercice - **2 tours**



POMPES



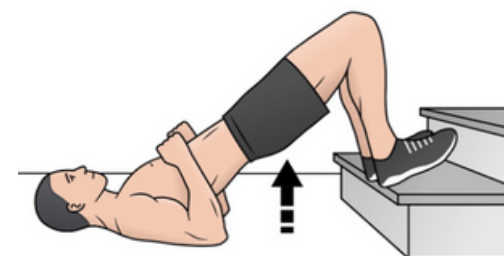
SAUT AVANT RÉCEPTION
JAMBE G (PROPRIOCEPTION)



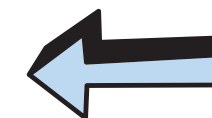
GAINAGE



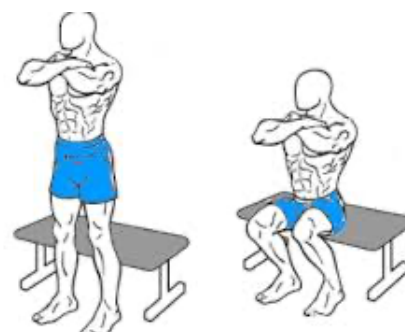
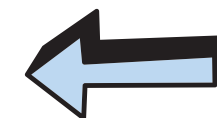
SAUT AVANT RÉCEPTION
JAMBE D (PROPRIOCEPTION)



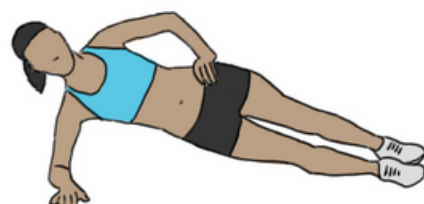
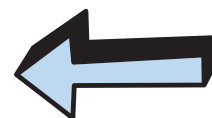
PONT ISCHIO



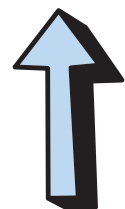
GAINAGE OBLIQUE CÔTÉ D



SQUAT BOX



GAINAGE OBLIQUE CÔTÉ G



3



60 min

SÉANCE 7

Lundi 8 août



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

Footing 1 x 30 min : 24' à allure modérée + 6' avec alternance d'accéléérations (1') et footing lent (1')

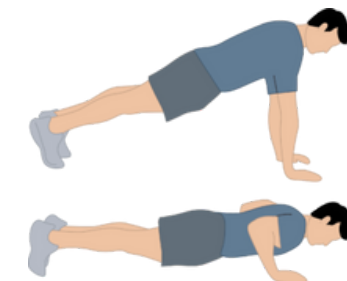
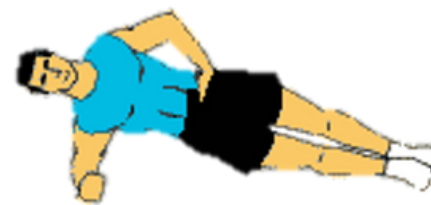
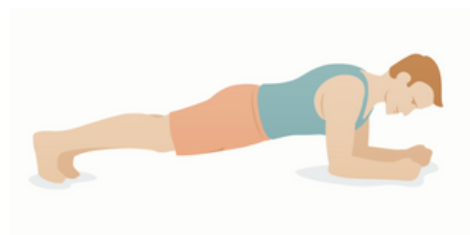
Allure - footing lent : allure facile - accélérations : allure soutenue



Accélération = augmenter son allure et non aller à pleine vitesse

2 RENFO / GAINAGE

4 x 30 secondes par exercice - Pompes = 10 répétitions



3 ÉTIREMENTS (Voir fiche étirements)



60 min

SÉANCE 8

Mercredi 10 août



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

Footing 1 x 30 min : 25' à allure modérée + 5' avec alternance d'accéléérations (30'') et footing lent (30'')

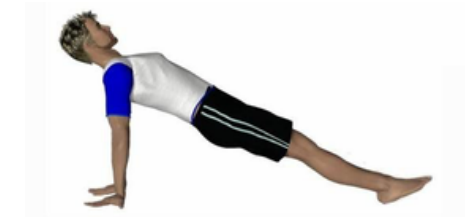
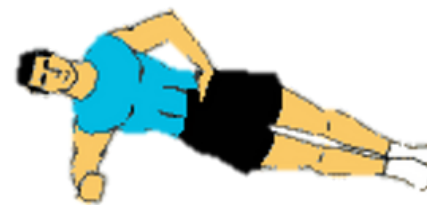
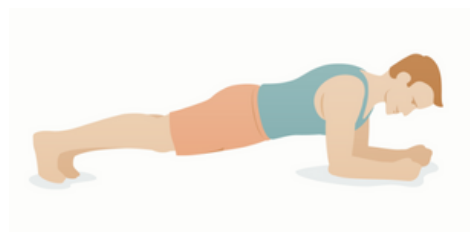
Allure - footing lent : allure facile - accélérations : allure soutenue ++

2 RENFO / GAINAGE



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

4 x 35 secondes par exercice - Pompes = 10 répétitions



3 ÉTIREMENTS (Voir fiche étirements)



45 min

SÉANCE 9

Jeudi 11 août



1 **AÉROBIE** (Endurance fondamentale : 30 min)

Footing 1 x 30 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

+ 2600m

BON

2300 - 2600m

MOYEN

2100 - 2299m

FAIBLE

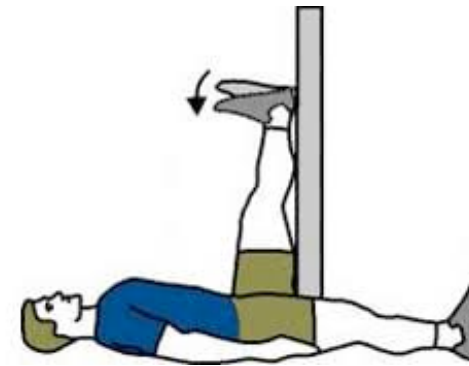
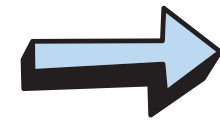
2000 - 2099m

PROTOCOLE ÉTIREMENTS

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



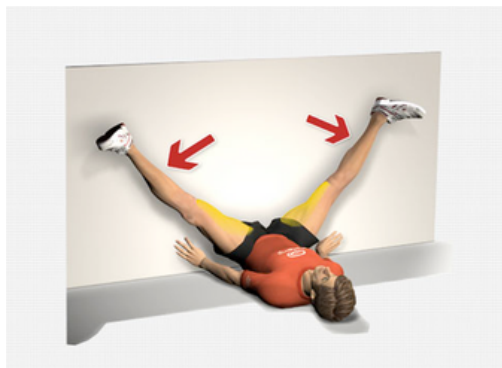
MOLLETS



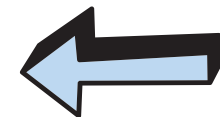
ISCHIO-JAMBIERS



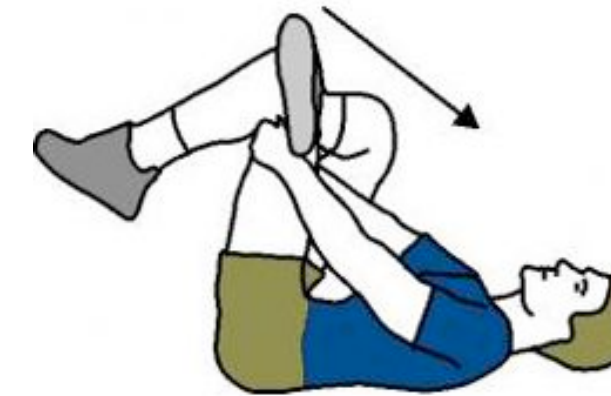
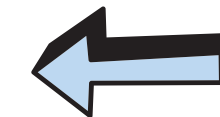
QUADRICEPS



ADDUCTEURS



PSOAS-ILIAQUE



FESSIERS



U13 R

1

SE REPOSER

2

PROFITER

3

REVENIR EN FORME

BONNES VACANCES !



ALAN RAMPILLON - PRÉPARATEUR ATHLÉTIQUE - 06.37.75.44.94