

U15 FEMININES - Nouvelle saison, nouveau programme !

Une nouvelle saison sportive se profile à l'horizon. C'est avec plaisir que je vous communique ce programme de reprise.

Pendant le mois de juillet et août, ne stoppez pas l'activité physique, je vous conseille de continuer avec d'autres activités telles que la natation, le vélo, la randonnée et ceci avec beaucoup de plaisir.

Les entraînements à partir de septembre se dérouleront **le Mardi de 18h00 à 19h30 au stade de l'Île Bouchard** et **le Vendredi de 18h00 à 19h30 au stade de Parçay/Vienne** avec la possibilité pour ces 2 entraînements de venir à partir de 16h30 dès la sortie du collège (autorisation parentale requise).

Pour une meilleure organisation, merci de bien vouloir nous avertir en cas d'absence aux entraînements et aux matches.

SEMAINE 1 :

- Lundi 23 Aout : Entraînement à Parçay/Vienne 18H-19H30
- Mercredi 25 Aout : Entraînement à Parçay/Vienne de 18H-19H30
- Vendredi 27 Aout : Entraînement à Parçay/Vienne de 18H-19H30

SEMAINE 2 :

- Lundi 30 Aout : Entraînement à l'Île Bouchard 18H-19H30
- Mardi 31 Aout : Entraînement à l'Île Bouchard 18H-19H30
- Vendredi 03 Septembre : Entraînement à l'Île Bouchard 18H-19H30

SEMAINE 3 :

- Mardi 07 Septembre : Entraînement à l'Île Bouchard 18H-19H30
- Vendredi 10 Septembre : Entraînement à l'Île Bouchard 18H-19H30
- Samedi 11 Septembre : **Challenge du Bouchardais à Cravant les Côteaux (8h30/18h)**

SEMAINE 4 :

- Mardi 14 Septembre : Entraînement à l'Île Bouchard 18H-19H30
- Vendredi 17 Septembre : Entraînement à l'Île Bouchard 18H-19H30
- Samedi 18 Septembre : **Match Amical (Lieu et horaire à définir)**

SEMAINE 5 :

- Mardi 21 Septembre : Match Amicale
- Vendredi 24 Septembre : Entraînement à Parçay/Vienne 18H-19H30
- Samedi 25 Septembre : **Reprise du championnat**

ROUGET Julie - Responsable de la catégorie U15F

Tel : 06 87 37 74 40

Mail : rouget.julie@outlook.com

PREPARATION INDIVIDUELLE AVANT REPRISE

Voici un petit programme pour arriver à la reprise des entraînements dans des conditions décentes. Ce qui vous permet de savoir si vous travaillez dans des conditions idéales lorsque vous effectuez un footing, c'est de ne jamais oublier que vous devez être capable de parler en courant (pour les footings à 120 à 140 Puls/min), à partir du moment où vous avez des difficultés à vous exprimer c'est que votre rythme de course est trop élevé, il vous suffit simplement de ralentir. **Attention pour les footings en rouge l'intensité est plus importante 140 à 160 Puls/min.**

Entre chaque course et à la fin de votre séance une récupération de 6 à 8 minutes est conseillée, veillez à ce que celle-ci soit active (marche, abdos, pompes, etc...). Il est recommandé de laisser 1 jour de repos entre chaque course.

2 SEMAINES AVANT LA REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS		
J-16	FOOTING DE 2 x 10 MINUTES = 2 x 2 kms	120 à 140 Puls/min
J-14	FOOTING DE 20 MINUTES = 4 kms	120 à 140 Puls/Min
J-11	FOOTING DE 1 x 20 MINUTES + 1 x 10 MINUTES = 4 km + 2 km	120 à 160 Puls/Min
1 SEMAINES AVANT LA REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS		
J-9	FOOTING DE 1 x 20 MINUTES + 1 x 10 MINUTES = 4 km + 2 km	120 à 160 Puls/Min
J-7	FOOTING DE 30 MINUTES = 5,2 kms	120 à 140 Puls/Min
J-4	FOOTING DE 3 x 13 MINUTES = 3 x 2,5 km	140 à 160 Puls/Min

EXEMPLES D'EXERCICES DE RÉCUPÉRATION ACTIVE À EFFECTUER ENTRE 2 COURSES OU À LA FIN

Gainage Anti Extension

Le gainage est la capacité d'un individu à résister à une force extérieure (Adversaire, gravité, réception d'un saut avec ou sans déséquilibre, etc...)
Le travail de gainage se réalise en partant d'une position statique pour aller vers des exercices dynamiques pouvant être transférés sur le terrain

Planche sur les coudes



Attention à bien garder l'alignement cheville, genou, hanche, épaule



Gainage anti rotation

Le gainage anti-rotation va solliciter les chaînes croisées avant et arrière du corps
Pour le travailler il faut partir de la position de planche basique et enlever un appui ou deux
L'objectif est de garder l'alignement au niveau de bassin avec les épaules

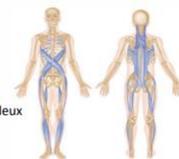


Planche
Jambe arrière

Planche
Main poitrine

Planche
Bras tendu



Gainage Anti flexion

Le gainage Anti Flexion sollicite prioritairement les lombaires ainsi que les muscles profonds et fessiers
C'est le gainage qui permet de ne pas s'écraser lors de la réception d'un saut par exemple

Lors des différents exercices présentés ci-dessous il faut toujours que votre tête respecte l'alignement de votre corps (Quand vous êtes debout vous ne regardez pas le ciel mais devant vous alors allongé ne levez pas la tête)

Relevé de buste
Arrière



N°1 => Position départ
N°2 => Resserrez les omoplates et décollez le haut du buste
N°3 => Elevez les jambes en les gardant tendues

Abdominaux

Relever de buste



Ne pas tirer sur les bras, ne pas relâcher la tête et le haut des épaules

Squat



Fentes Avant - Arrière



Quadriceps

Chaise



Mollets

Réaliser des mouvements de bas en haut sur le point des pieds



Possibilité de le réaliser sur une jambe

