



FC LIGNY – U16



CONSEIL PROGRAMME D'ENTRETIEN

S'arrêter, c'est régresser

L'arrêt de l'activité sportive, lorsqu'il se prolonge, entraîne une baisse de tous les indices physiques (VMA, force musculaire, souplesse, cardiovasculaire, etc...). On estime qu'après 4 semaines d'inactivité complète, la perte de ce potentiel athlétique atteint environ 30% !

Programme ciblé et progressif

L'objectif du programme laissé aux joueurs pendant les vacances va être de contrer les désadaptations physiologiques induites par le « désentraînement ». Comment ? Par un protocole souple mais néanmoins ciblé, et surtout progressif. Le cheminement de ce programme comprend une coupure totale, une reprise via un travail aérobique de base, puis un travail plus spécifique.

D'abord couper pour souffler

La première étape consiste à couper radicalement avec l'activité football. Une parenthèse que l'on conseillera de trois semaines (semaines n° 1, 2 et 3 voir programme détaillé) qui permettra de se régénérer tant d'un point de vue physique que mental. On encourage néanmoins les joueurs à rester actif en s'adonnant à toute activité autre que le football (nage, vélo, tennis, ...). On entretient ainsi les différents indices de forme, même si rien ne pourra remplacer à terme l'entraînement spécifique.

3 séances /semaine

La seconde étape prend la forme d'un travail d'endurance, effectué trois fois par semaine en aisance respiratoire (pouvoir parler), agrémenté d'exercices de renforcement musculaire (gainage, abdominaux, etc...) et d'étirements. Cette phase appelée « microcycle de régénération » durera 2 semaines, et comprendra des courses de 30' à 45' en continu ou fractionné (3x10', 3x15', 4x10', etc...). Eviter de courir sur le bitume, et entre 10h et 18h ! L'idéal reste le sentier forestier, souvent ombragé, ou la plage, sur sable dur (partie humide), à condition de bien respecter les horaires où il fait moins chaud. Enfin, il est préférable de courir en basket.

Réhabituer son organisme à des changements de rythme

Après les 6 séances de cette phase de régénération, on va demander au joueur de réhabituer son organisme à des changements de rythme. Aussi, la troisième étape, qui durera elle aussi 15 jours à raison de 3 sorties hebdomadaires, consistera en un travail de type fartlek. Le principe ? Après un échauffement d'une vingtaine de minutes, on alterne ensuite des courses de 10-13 km/h (soit 70-75% de VMA en fonction de son niveau) avec, toutes les 2'30" par exemple, une accélération de l'allure pendant 15". La deuxième semaine, on réduira la première portion (2'00") et on augmentera la partie accélérée (25"). Attention, il ne s'agit pas de sprints ! La durée de cette partie « fartlek » sera de 15 à 20 minutes. On terminera par des étirements

Retrouver une hygiène de vie adéquate

Après 7-8 semaines sans football, le joueur qui a respecté ce programme sera bien préparé à encaisser les charges de travail de la reprise de l'entraînement. A condition d'avoir su, en particulier sur les deux dernières semaines, retrouver une hygiène de vie (sommeil, diététique) adéquate...