

## **Reprise activités physiques en club de district** **de U15 à Sénior**

- Si l'entraînement avec contact est de nouveau autorisé le 20 ou 21 février 2021, la reprise des matchs a aura lieu le 6 ou 7 mars 2021.
- Il faudrait donc avoir repris à minima le 6 ou 7 février 2021 avec les joueurs en présentiel avec 2 séances par semaine si possible. Soit 2 soirs en semaine si il n'y a plus de couvre-feu plus une séance le week-end ou alors une séance samedi et une dimanche si il y a toujours couvre-feu à 18H00.
- Dans l'idéal, il faudrait que les joueurs fassent 2 footing par semaine jusqu'au 6 ou 7 février 2021 pour garder une activité minimale pour un entretien.

### **Pour les 15 premiers jours sans contact**

- **La première semaine serait consacrée à un travail basé sur la prévention, la coordination et l'endurance capacité (allure footing : fréquence cardiaque entre 140 et 160 pulsations minutes)**

La prévention consiste à travailler sur les appuis pour éviter les blessures articulaires au niveau cheville et genou mais aussi les blessures musculaires. La coordination va aussi dans ce sens lors de la reprise.

L'endurance capacité consiste à un travail long et continu sur un rythme modéré si possible avec ballon sous forme de travail technique (gamme technique, circuit technique, golf foot, biathlon...)

- **La deuxième semaine serait basée toujours sur l'endurance capacité mais on peut y ajouter le début de travail en endurance puissance (allure soutenue : fréquence cardiaque entre 160 et 180 pulsations minute) sur la dernière séance de la semaine.**

Ce travail d'endurance puissance (partie athlétique spécifique de votre séance) va se faire sous forme d'intermittent court (10 secondes de travail et 10 secondes de repos ou 15 secondes de travail et 15 secondes de repos sur 4 à 6 minutes), ne pas faire plus de 2 répétitions lors de cette première séance (soit 6 minutes de travail suivi de 3 minutes de repos puis à nouveau 6 minutes de travail, cette partie peut durer 15 minutes)

### **Pour les 15 premiers jours avec contact avant la reprise**

- **La troisième semaine sera basée sur endurance puissance et un travail de renforcement musculaire.**

Le travail va croître au niveau de l'intensité (jouer sur le volume et l'intensité de la charge de travail) avec un travail d'endurance puissance plus conséquent, si possible avec ballon sous forme de jeu, situation ou exercice.

Il faudrait y ajouter du travail de renforcement musculaire sous forme de circuit avec des ateliers alternant haut, bas du corps et travail sur la ceinture abdominale.

- **La quatrième semaine sera basée sur l'endurance puissance et un travail de vitesse/vivacité.**

Travail basé sur l'intensité en diminuant le volume de la charge de travail pour permettre aux joueurs d'arriver dans les meilleures conditions le jour de la reprise.

La dernière séance sera basée sur la vivacité et du jeu (court mais avec de l'intensité) pour se projeter et préparer au mieux le premier match.

Afin d'échanger sur ces éléments, la mise en place d'une Visio conférence via « starleaf » avec les clubs sur la préparation athlétique vous est proposée.

En fonction de vos disponibilités, 2 créneaux sont proposés :

- **Le lundi 8 février 2021 de 12H30 à 13H30**

- **Le lundi 8 février 2021 de 18H00 à 19H00**

Veillez trouver ci-dessous les liens de connexion :

- Lundi 8 février de 12H30 à 13H30 :  
→ <https://meet.starleaf.com/4194084776/app>

Identifiant de la réunion : 419 408 4776

- Lundi 8 février de 18H00 à 19H00 :  
→ <https://meet.starleaf.com/4792883548/app>

Identifiant de la réunion : 479 288 3548

---

5 RUE LOUIS PAQUET – BP 50325 – 70006 VESOUL CEDEX  
03.84.76.30.18 – [secretariat@haute-saone.fff.fr](mailto:secretariat@haute-saone.fff.fr)