



association des clubs francophones de football

PROGRAMME D'INTERSAISON  
FOOTBALL

NIVEAU 2

**L'ACFF PLUS QUE JAMAIS AU SERVICE DE SES CLUBS, DE SES ARBITRES ET DE SES AFFILIES.**

L'ACFF entend soutenir ses clubs et ses acteurs de terrain en leur proposant un programme complet les aidant à se préparer de manière optimale pour la nouvelle saison de football. Il revient bien sûr aux entraîneurs à reprendre en tout ou en partie les exercices proposés, dans les consignes qui seront les leurs en vue de la reprise collective.

## 1. Joueurs et joueuses

Le programme comprend des schémas de courses, des exercices de force et de mobilité, adaptés à l'âge et au niveau des pratiquants → **4 niveaux différents**. Il est conçu de manière à ce que chacun puisse commencer immédiatement sans avoir à acheter de matériel. Tous les exercices sont clarifiés à l'aide de photos et de vidéos en qualité HD.

- Niveau 1: 13-15 ans
- Niveau 2: 16-18 ans
- Niveau 3: +18 ans (P2, P3, P4 et Dames à pd D1)
- Niveau 4: +18 ans (D1, D2, D3, P1 et Dames SL).

Nous remercions particulièrement Mr Joris Jellasics (gritsportsclinic) pour sa contribution à cette réalisation.

## 2.Arbitres

Le Bureau de l'arbitrage ACFF, par l'entremise de Timothy Crul, son coordinateur sportif, vous propose de façon très régulière différents schémas et des capsules « vidéo » qui assurent une reprise d'entraînements progressive. Ceci s'inscrit dans la continuité des présentations que vous recevez sur la page Facebook « Arbitrage ACFF » depuis janvier 2021. Ces différents exercices constituent indubitablement une aide extrêmement importante pour éviter les blessures, les surcharges de travail physique, etc...

Profitez-bien de ce nouveau créneau de préparation physique.

Restez prudents et portez-vous bien.

Daniel Boccar

Directeur technique ACFF



## Les 3 Piliers

- Ce programme se focalise sur 3 piliers :
  1. Condition physique de base : **RESTEZ EN FORME**
  2. Force générale : **RESTEZ FORT**
  3. Mobilité et Flexibilité : **RESTEZ SOUPLE**
- Ensemble, ils constituent les points de travail physiques d'un footballeur en « intersaison ».
- Dans les pages suivantes, chaque pilier sera développé dans un programme de 8 semaines.

<b>RESTEZ EN FORME</b>	<b>RESTEZ FORT</b>	<b>RESTEZ SOUPLE</b>
------------------------	--------------------	----------------------

## PROGRAMME DE 8 SEMAINES

- Le programme s'étend sur 8 semaines au cours desquelles les 3 piliers seront abordés de la façon suivante :
  - Condition physique de base (RESTEZ EN FORME): 2x/semaine
  - Force générale (RESTEZ FORT): 1x/semaine
  - Mobilité et Flexibilité (RESTEZ SOUPLE): 1x/semaine
- Ci-dessous un exemple de l'organisation d'une semaine type:

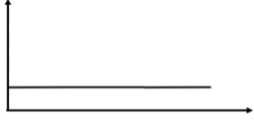
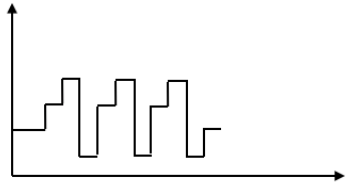
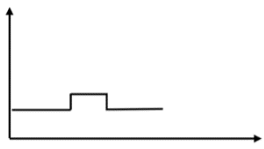

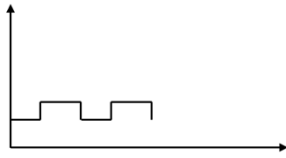
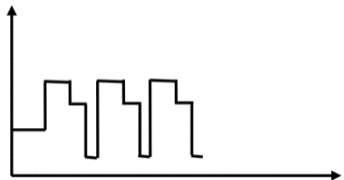
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Condition physique de base A</b>	/	<b>Force générale</b>	/	<b>Condition physique de base B</b>	<b>Mobilité et Flexibilité</b>	/
RESTEZ EN FORME		RESTEZ FORT		RESTEZ EN FORME	RESTEZ SOUPLE	

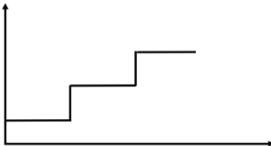
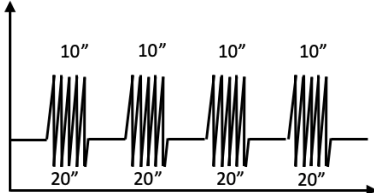
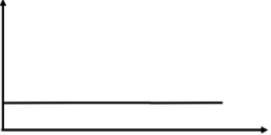
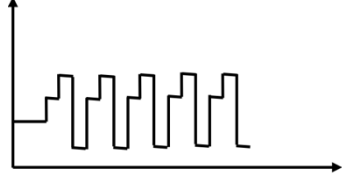
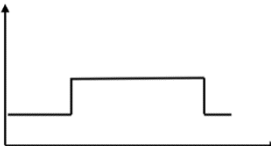

## 1. RESTEZ EN FORME

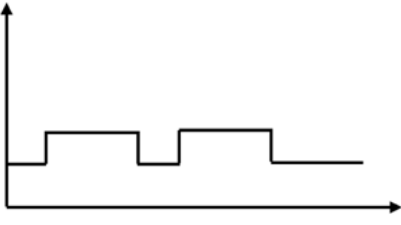
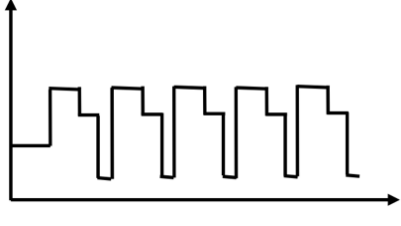
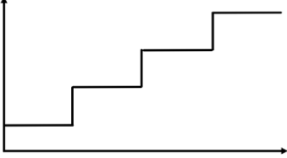
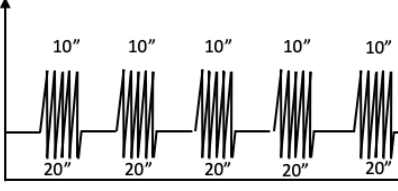
- La **condition physique de base** constitue le premier pilier.
- Pour entretenir votre état de forme, un programme de course à pied sur 8 semaines est élaboré.
- Le programme de course à pied sera réalisé 2 fois par semaine.  
1x la partie A (durée) et 1x la partie B (intervalle)
- Chacun ayant un niveau de condition physique différent, nous utiliserons une échelle d'intensité relative dans le programme, donnant une indication sur l'intensité à maintenir lors des exercices. Par conséquent, les vitesses de courses varient d'un individu à l'autre.

Le tableau ci-dessous vous aidera à estimer l'intensité demandée.

ECHELLE D'INTENSITE		
1	TRÈS LÉGER	"marche"
2		"trotinement"
3	LÉGER	30% d'effort
4		"course à pied lente"
5	MODÉRÉ	50% d'effort
6		"course à pied soutenue"
7		70% d'effort
8	DUR	"course à pied rapide"
9		90% d'effort
10	TRÈS DUR	"sprint"

CONDITION PHYSIQUE DE BASE		
SEMAINE	PROGRAMME	SCHÉMA
1	<b>A) Durée (linéaire)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Durée totale: <b>25'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>25' à intensité: 3-4</li> </ul> </li> </ul>	
	<b>B) Intervalle (2'-2'-2')</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Durée totale : <b>25'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>5' à intensité : 4-5 (échauffement) 3x:</li> <li>2' à intensité : 6-7</li> <li>2' à intensité : 7-8</li> <li>2' à intensité : 1-2</li> <li>2' à intensité : 4-5 (récupération)</li> </ul> </li> </ul>	
2	<b>A) Durée (un bloc)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Durée totale : <b>25'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>10' à intensité : 3-4</li> <li>5' à intensité : 4-5</li> <li>10' à intensité : 3-4</li> </ul> </li> </ul>	
	<b>B) Intervalle (5'-30"-20"-10'')</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Durée totale: <b>25'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>3x: <ul style="list-style-type: none"> <li>5' à intensité : 4-5</li> <li>30" à intensité : 8-9 + 30" à intensité : 1-2</li> <li>20" à intensité : 8-9 + 20" à intensité : 1-2</li> <li>10" à intensité : 8-9 + 10" à intensité : 1-2</li> </ul> </li> <li>4' à intensité : 4-5 (récupération)</li> </ul> </li> </ul>	
3	<b>A) Durée (double bloc)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Durée totale : <b>30'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>5' à intensité : 3-4</li> <li>10' à intensité : 4-5</li> <li>5' à intensité : 3-4</li> <li>10' à intensité : 4-5</li> </ul> </li> </ul>	
	<b>B) Intervalle (3'-2'-1')</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Durée totale: <b>30'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>6' à intensité: 4-5 (échauffement) 3x:</li> <li>3' à intensité : 7-8</li> <li>2' à intensité : 6-7</li> <li>1' à intensité: 1-2</li> </ul> </li> </ul>	

CONDITION PHYSIQUE DE BASE		
SEMAINE	PROGRAMME	SCHEMA
4	<b>A) Durée (paliers croissants)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durée totale : <b>30'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10' à intensité : 3-4</li> <li>○ 10' à intensité : 4-5</li> <li>○ 10' à intensité : 5-6</li> </ul> </li> </ul>	
	<b>B) Intervalle (5'+5x10")</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durée totale : <b>30'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>4x:           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 5' à intensité : 4-5</li> <li>○ 5x(10" à intensité : 8-9 + 20" à intensité : 1)</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	
5	<b>A) Durée (linéaire)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durée totale : <b>35'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 35' à intensité : 4-5</li> </ul> </li> </ul>	
	<b>B) Intervalle (2'-2'-2')</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durée totale : <b>35'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 5' à intensité : 4-5 (échauffement)</li> <li>5x:           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2' à intensité : 6-7</li> <li>○ 2' à intensité : 7-8</li> <li>○ 2' à intensité : 1-2</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	
6	<b>A) Rythme et durée (un bloc)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durée totale : <b>35'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10' à intensité : 3-4</li> <li>○ 20' à intensité : 5-6</li> <li>○ 5' à intensité : 3-4</li> </ul> </li> </ul>	
	<b>B) Intervalle (5'-30"-20"-10")</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durée totale : <b>35'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>5x:           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 5' à intensité : 4-5</li> <li>○ 30" à intensité : 8-9 + 30" à intensité : 1-2</li> <li>○ 20" à intensité : 8-9 + 20" à intensité : 1-2</li> <li>○ 10" à intensité : 8-9 + 10" à intensité : 1-2</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	











CONDITION PHYSIQUE DE BASE		
SEMAINE	PROGRAMME	SCHÉMA
7	<b>A) Rythme et durée (double bloc)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durée totale : <b>40'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 5' à intensité : 4-5</li> <li>○ 10' à intensité : 5-6</li> <li>○ 5' à intensité : 4-5</li> <li>○ 10' à intensité : 5-6</li> <li>○ 10' à intensité : 4-5</li> </ul> </li> </ul>	
	<b>B) Intervalle (3'-2'-1')</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durée totale : <b>40'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 5' à intensité : 4-5 (échauffement)</li> <li>5x: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 3' à intensité : 7-8</li> <li>○ 2' à intensité : 6-7</li> <li>○ 1' à intensité : 1-2</li> </ul> </li> <li>○ 5' à intensité : 4-5 (récupération)</li> </ul> </li> </ul>	
8	<b>A) Rythme et durée (paliers croissants)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durée totale : <b>40'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10' à intensité : 2-3</li> <li>○ 10' à intensité : 3-4</li> <li>○ 10' à intensité : 4-5</li> <li>○ 10' à intensité : 5-6</li> </ul> </li> </ul>	
	<b>B) Intervalle (5'+5x10'')</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durée totale : <b>40'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>5x: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 5' à intensité : 4-5</li> <li>○ 5x(10'' à intensité : 8-9 + 20'' à intensité : 1)</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	













## 2. RESTEZ FORT

- La **force générale** constitue le deuxième pilier.
- Pour entretenir votre force et augmenter la résistance du corps, un programme de 8 semaines d'exercices de force est développé.
- Le programme de renforcement sera réalisé une fois par semaine.
- Par semaine, 5 exercices différents à répéter 3x sous forme de circuit sont proposés.
- Tous les exercices sont accompagnés de photos et de vidéos. Vous pouvez consulter les vidéos en scannant le QR code via le lecteur QR sur votre smartphone (soit via l'appareil photo de votre smartphone, soit via une application à télécharger gratuitement sur l'App Store ou le Play Store).
- Les exercices sont sélectionnés de manière à ce que chacun puisse les réaliser chez lui avec un minimum de matériel, à savoir, une chaise et un ballon.
- ATTENTION :  
Avant de commencer un programme de renforcement musculaire, il est indispensable de prendre le temps d'essayer de réaliser chaque exercice calmement afin de vérifier (à l'aide des conseils, photos et vidéos joints) que vous êtes capable de le réaliser correctement et en sécurité. En effet, un exercice non-maîtrisé réalisé rapidement ou beaucoup de fois amène un risque élevé de blessure !











**Semaine 1 – CIRCUIT 3 séries des exercices ci-dessous**

Exercice	# répétit°	Explications	Photos	QR- code
<b>Squat</b>	25x	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> debout</li> <li>- <b>Action:</b> fléchir les genoux (les fesses vers l'arrière)</li> <li>- !!: épaules en arrière + genoux vers l'avant et l'extérieur</li> </ul>		
<b>Hamstring bridge 90° Jambes surélevées</b>	10x	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> couché dorsal, genoux fléchis à 90°, talons en appuis sur la chaise/banc</li> <li>- <b>Action:</b> Monter/descendre bassin</li> <li>- !!: 3" maintien haut du bassin</li> </ul>		
<b>Fente avec rotation du tronc + ballon</b>	10x/côté	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> debout avec ballon en main</li> <li>- <b>Action:</b> grand pas en avant (fente), rotation du tronc du côté de la jambe avant</li> <li>- !!: garder le tronc droit (se grandir), ne pas laisser le genou de la jambe pendante aller vers l'intérieur, ne pas laisser ce genou dépasser les orteils</li> </ul>		
<b>Sauts latéraux G/D + poids</b>	20x (10x/côté)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> appui sur 1 jambe</li> <li>- <b>Action:</b> pousser pour sauter latéralement de l'autre côté, se réceptionner sur l'autre jambe, toucher la cheville en croisant</li> <li>- !!: réception stable et contraction (gainage) des muscles du tronc</li> </ul>		
<b>Planche avant + alterner les jambes</b>	20x (10x/côté)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> appuis sur avant-bras (coudes sous les épaules) et pointes des pieds (pieds légèrement écartés)</li> <li>- <b>Action :</b> maintenir la position et alterner la montée de la jambe tendue D/G</li> <li>- !!: garder les épaules basses + incliner le bassin vers l'arrière (se grandir)</li> </ul>		











**Semaine 2 – CIRCUIT 3 séries des exercices ci-dessous**

Exercice	#répétit°	Explications	Photos	QR- code
<b>Splitsquat bulgare</b>	10x/ côté	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> 1 jambe devant l'autre, pieds légèrement décalés, le pied arrière en appui sur une chaise/banc</li> <li>- <b>Action:</b> descendre droit vers le bas (genou arrière vers le sol) et remonter</li> <li>- <b>!!:</b> garder le tronc droit, ne pas laisser le genou avant aller vers l'intérieur</li> </ul>		
<b>Equilibre 1 jambe – "Plongeur" + ballon</b>	10x/côté	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> appui sur 1 jambe avec ballon en main</li> <li>- <b>Action:</b> se pencher dos droit en avant jusqu'à l'horizontal, retour: genou haut</li> <li>- <b>!!:</b> mouvement lent et contrôlé</li> </ul>		
<b>Copenhague Maintien adducteurs</b>	4x10"/ côté	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ :</b> pied sur chaise/banc, appui avant-bras (coude sous l'épaule)</li> <li>- <b>Action :</b> lever le bassin et maintenir la position, jambe inférieure pliée vers l'avant</li> </ul>		
<b>Box Jump</b>	10x	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> debout devant la box chaise/banc solide</li> <li>- <b>Action:</b> sauter pieds-joints sur la box/chaise/banc, arriver droit, descendre</li> <li>- <b>!!:</b> ne pas sauter trop haut, la surface de réception doit être stable</li> </ul>		
<b>Planche latérale genou in/out</b>	2x10/côté	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> de côté, appuis avant-bras (coude sous épaule) et pied</li> <li>- <b>Action:</b> pousser vers le haut et maintenir la position, Genou jambe supérieure : avant/arrière</li> <li>- <b>!! :</b> alignement genou-hanche-épaule</li> </ul>		











**Semaine 3 – CIRCUIT 3 séries des exercices ci-dessous**

Exercice	#répétit°	Explications	Photos	QR- code
<b>Montée/descente sur chaise</b>	10x/ côté	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> 1 pied sur la chaise/banc</li> <li>- <b>Action:</b> pousser vers le haut, ne pas toucher la marche avec le pied libre, descendre lentement</li> <li>- <b>!!:</b> rester en appui sur la même jambe, ne pas laisser le genou de la jambe d'appui aller vers l'intérieur</li> </ul>		
<b>Montée de hanches 1 jambe</b>	20x (10x/ côté)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> appui haut du dos sur bord de la chaise/banc, appuyés sur un talon, menton vers la poitrine, bras croisés sur épaules</li> <li>- <b>Action:</b> montée bassin, pousser hanche vers le haut, inclinaison tronc sur la chaise/banc</li> <li>- <b>!!:</b> descendre lentement</li> </ul>		
<b>Glissé arrière avec poids</b>	10x/ côté	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> debout avec un poids (3-5kg) ou une grande bouteille d'eau dans la main tendue vers le haut</li> <li>- <b>Action:</b> glisser avec 1 pied vers l'arrière jusqu'à ce que la jambe arrière soit à l'horizontale. Ramener la jambe</li> <li>- <b>!!:</b> genou pas vers l'intérieur, garder le poids du corps sur jambe avant</li> </ul>		
<b>Double hop jump</b>	10x	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> debout</li> <li>- <b>Action:</b> double saut pieds joints vers l'avant, réception 2 pieds, 4 grands pas en arrière vers la position de départ</li> </ul>		
<b>Planche avec genoux vers les coudes</b>	28x (14x/côté)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> planche appuis mains et pointes des pieds, pieds légèrement écartés.</li> <li>- <b>Action:</b> alterner G/D mouvement du genou vers coude opposé</li> <li>- <b>!!:</b> épaules basses, basculement du bassin vers l'arrière</li> </ul>		











**Semaine 4 – CIRCUIT 3 séries des exercices ci-dessous**

Exercice	#répétit°	Explications	Photos	QR- code
<b>Thruster + élévation talons + poids</b>	15x	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> debout avec un poids 4-5kg (ou une grande bouteille d'eau) dans les mains contre la poitrine</li> <li>- <b>Action:</b> squat, retour droit sur pointes de pieds + tendre le poids au-dessus de la tête</li> <li>- !!: pousser genoux vers l'extérieur durant le squat, garder les épaules vers l'arrière, garder l'appui sur les talons</li> </ul>		
<b>Hamstring bridge genoux tendus + talons surélevés + Etendre jambe D/G</b>	10x	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> couché dorsal avec talons sur la chaise, genoux légèrement fléchis</li> <li>- <b>Action:</b> monter le bassin, soulever/abaisser alternativement la jambe D/G</li> <li>- !!: garder une légère flexion des genoux, hanches vers le haut</li> </ul>		
<b>Single leg squat multiple direction</b>	3x (avant/ arrière/ G/D)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> debout en appui sur 1 jambe</li> <li>- <b>Action:</b> mini-squat 1 jambe, jambe libre: a) vers l'avant b) vers l'arrière c) vers la G d) vers la D</li> <li>- !!: genou jambe d'appui pas vers l'intérieur, appui sur talon</li> </ul>		
<b>Splitsquat jump</b>	14x	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> 1 jambe devant l'autre et pieds légèrement décalés</li> <li>- <b>Action:</b> légère flexion, sauter vers le haut, changer les pieds de position (avant/arrière), réception et directement saut suivant</li> <li>- !!: garder tronc stable, ne pas laisser le genou aller vers l'intérieur</li> </ul>		
<b>Sit ups</b>	12x	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> couché dorsal, plantes des pieds l'une contre l'autre, bras derrière la tête</li> <li>- <b>Action:</b> redresser le tronc, toucher les orteils, redescendre lentement, toucher derrière la tête</li> </ul>		











**Semaine 5 – CIRCUIT 3 séries des exercices ci-dessous**

Exercice	#répétit°	Explications	Photos	QR- code
<b>Fente de côté avec ballon</b>	10x/ côté	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> debout ballon en main</li> <li>- <b>Action:</b> grand pas sur le côté, amener le poids du corps sur jambe sur le côté, pousser le ballon devant soi bras tendus</li> <li>- <b>!!:</b> rester en appuis sur les talons, pendant le pas de côté garder 1 ligne cheville-genou-hanche</li> </ul>		
<b>Hamstring bridge + ballon entre genoux</b>	10x 3'' serrer ballon	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> couché dorsal genoux à 90°, ballon entre les genoux et bras près du corps</li> <li>- <b>Action:</b> monter le bassin le plus haut possible, serrer le ballon 3'', relâcher et descendre le bassin</li> <li>- <b>!!:</b> bien pousser les hanches vers le haut</li> </ul>		
<b>Equilibre 1 jambe: ballon derrière la jambe d'appui &lt;-&gt; élévation talon</b>	10x/côté	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> appui 1 jambe ballon en mains</li> <li>- <b>Action:</b> se pencher en avant, passer le ballon autour de la jambe d'appui, se redresser le plus haut possible, tendre la pointe du pied d'appui</li> <li>- <b>!!:</b> mouvement lent, garder jambe d'appuis stable</li> </ul>		
<b>Squat jump</b>	20x	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> debout</li> <li>- <b>Action:</b> descendre en fléchissant les genoux (squat), se redresser en sautant, atterrir et reprendre la position « squat » immédiatement</li> <li>- <b>!!:</b> en atterrissant, ne pas laisser les genoux aller vers l'intérieur, ils ne dépassent pas la pointe de pied</li> </ul>		
<b>W-press + jambes ouvertes/ fermées</b>	20x	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> couché ventral, bras pliés qui ne touchent pas le sol, jambes fléchies avec genoux ne touchant pas le sol</li> <li>- <b>Action:</b> ouvrir les jambes avec bras fléchis puis jambes jointes avec bras tendus</li> <li>- <b>!!:</b> garder nez proche du sol</li> </ul>		

**Semaine 6 – CIRCUIT 3 séries des exercices ci-dessous**











Exercice	#répétit°	Explications	Photos	QR- code
<b>Pas arrière/avant</b>	10x/ côté	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> debout</li> <li>- <b>Action:</b> pas vers l'avant &lt;-&gt; pas vers l'arrière (rester sur la même jambe), rotation du tronc toujours du côté de la jambe d'appui.</li> <li>- !!: genou stable et pas vers l'intérieur, il ne dépasse pas la pointe du pied, appuyé sur talon jambe avant, garder épaules basses</li> </ul>		
<b>Glissés de talons 1 jambes</b>	8x/côté	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> le talon en appui repose sur un gant de toilette</li> <li>- <b>Action:</b> soulever le bassin, lentement (5") étendre le genou (glisser), puis maintenir le bassin au sol et fléchir les genoux</li> <li>- !!: maintenir les hanches hautes</li> </ul>		
<b>Copenhague adducteur</b>	6x/ côté	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> appuyé de côté, jambe (sous le genou) sur la chaise et appuyé avant-bras (coude sous épaule), jambe du dessous fléchie vers l'avant</li> <li>- <b>Action:</b> monter et descendre bassin</li> </ul>		
<b>Sauts-rebonds</b>	50x	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> debout appuyé sur pointes de pieds</li> <li>- <b>Action:</b> genoux légèrement fléchis, sauter, rebondir sur pointes de pieds</li> <li>- !!: ne pas trop fléchir les genoux, sauter aussi haut que possible</li> </ul>		
<b>Planche + ouverture</b>	20x (10x/ côté)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> appuyé mains et pointes des pieds, les pieds sont légèrement écartés</li> <li>- <b>Action:</b> appuyé sur les mains, ouvrir et étendre bras D/G, appuyé sur les avant-bras</li> <li>- !!: garder tronc stable et droit</li> </ul>		

**Semaine 7 – CIRCUIT 3 séries des exercices ci-dessous**

Exercice	#répétit°	Explications	Photos	QR- code
<b>Box squat 1 jambe</b>	8x/ côté	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> debout sur une jambe</li> <li>- <b>Action:</b> s'abaisser en contrôlant la descente jusqu'à toucher légèrement la surface de la chaise/banc</li> <li>- !!: genou jambe d'appui pas vers l'intérieur, il ne dépasse pas la pointe de pied</li> </ul>		
<b>Planche latérale avec élévation de la jambe</b>	6x/ côté	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> planche latérale sur l'avant-bras et jambe pliée</li> <li>- <b>Action:</b> tendre et monter la jambe libre</li> <li>- !!: garder la partie supérieure de la jambe alignée avec le tronc, ne pas la laisser aller vers l'avant</li> </ul>		
<b>Sumo squat avec poids</b>	20x	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> debout pieds écartés, pointes de pied vers l'extérieur. Poids de 4-8kg (ou bouteille d'eau) dans les mains</li> <li>- <b>Action:</b> flexion en restant droit</li> <li>- !!: genoux en direction des orteils, tronc droit</li> </ul>		
<b>Lunge jump</b>	10x/ côté	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> debout</li> <li>- <b>Action:</b> pas vers l'avant, pousser sur la jambe avant et sauter, pas vers l'arrière, retour à la position de départ</li> <li>- !!: extension genou jambe appuis, bras en coordination croisée, genou jambe d'appui pas vers l'intérieur</li> </ul>		
<b>Pompages</b>	10x	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Départ:</b> appuis sur les pointes de pieds et les mains</li> <li>- <b>Action:</b> mouvement de pompage, poitrine au sol et poussée vers le haut</li> <li>- !!: abdominaux contractés et dos droit, les mains sont sous les épaules</li> </ul>		





















**Semaine 8 – CIRCUIT 3 séries des exercices ci-dessous**

Exercice	#répétit°	Explications	Photos	QR- code
<b>Chaise contre le mur 2 jambes</b>	3x40"	- <b>Départ:</b> assis dos contre mur, genoux à 90° - <b>Action:</b> maintenir position		
<b>Hamstring bridge 1 jambe surélevée</b>	16x (8x/côté)	- <b>Départ:</b> couché dorsal, genoux 90°, appui 1 pied surélevé sur la chaise/banc - <b>Action:</b> montée bassin avec 1 jambe, descendre bassin jusqu'à presque toucher le sol, changer jambe d'appui - !!: pousser hanches vers le haut		
<b>Fente sur chaise step up</b>	8x/ côté	- <b>Départ:</b> debout à 1m de la chaise - <b>Action:</b> grand pas en avant suivi d'un step up sur la chaise, lent step down et grand pas en arrière vers la position de départ - !!: descendre lentement, genou pas vers l'intérieur		
<b>Drop jump</b>	15x	- <b>Départ:</b> debout sur une hauteur (ex : sur chaise) - <b>Action:</b> sauter depuis la chaise, rebondir le plus haut possible, réception stabilisée - !!: contact avec le sol aussi court que possible, rebondir aussi haut que possible, pour la réception ne pas laisser les genoux aller vers l'intérieur		
<b>Barquette avec jambes D/G tendues</b>	20x	- <b>Départ:</b> couché dorsal, appui bas du dos, jambes tendues, épaules décollées du sol, bras croisés sur la poitrine - <b>Action:</b> alterner la jambe levée - !!: Maintenir les lombaires au sol, menton vers la poitrine		

### 3. RESTEZ SOUPLE

- La **mobilité et la flexibilité** constituent le troisième pilier.
- Ce chapitre propose des exercices travaillant la mobilité et la flexibilité du corps sur des zones problématiques communes aux joueurs et joueuses de football.
- Les exercices sont sélectionnés de manière à ce que chacun puisse les faire chez lui avec un minimum de matériel.
- Tous les exercices sont accompagnés par des photos et des vidéos. Vous pouvez consulter les vidéos en scannant le QR code via le lecteur QR sur votre smartphone (soit via l'appareil photo de votre smartphone, soit via une application à télécharger gratuitement sur l'App Store ou le Play Store).
- Ces exercices sont à réaliser 1x par semaine.

MOBILITE ET FLEXIBILITE				
Exercice	#répétit°	Explications	Photos	QR- code
<b>Ischios Stretching dynamique</b>	2x10/ côté	- <b>Départ:</b> couché dorsal et tenir l'arrière du genou - <b>Action:</b> tendre la jambe, maintenir 3", fléchir - <b>!!:</b> l'autre jambe reste tendue au sol		
<b>Chaîne arrière Stretching statique</b>	3x20"	- <b>Départ:</b> assis jambes tendues - <b>Action:</b> tenir les pieds (ou chevilles ou tibias) et maintenir position		
<b>Adducteurs Stretching dynamique</b>	1x15	- <b>Départ:</b> assis avec plantes de pieds l'une contre l'autre, tenir les chevilles - <b>Action:</b> pousser les genoux vers le bas, maintenir 3", relâcher		
<b>Fessiers Stretching statique</b>	2x20"/ côté	- <b>Départ:</b> a) placer genou au milieu b) pied vers l'intérieur c) amener poitrine vers le genou - <b>Action:</b> maintenir position		
<b>Quadriceps Stretching dynamique</b>	1x15	- <b>Départ:</b> appuis genoux, mains derrière le corps - <b>Action:</b> pousser hanches vers l'avant, descendre vers talons, maintenir 3"		

MOBILITE ET FLEXIBILITE				
Exercice	#répétit°	Explications	Photos	QR- code
<b>Extension hanche Mobilité</b>	2x10/ côté	- <b>Départ:</b> appuis pied et genou, placer le genou suffisamment loin vers l'arrière - <b>Action:</b> pousser hanche vers l'avant / se pencher vers l'avant + bras vers le haut, mouvement avant-arrière		
<b>Rotation interne hanche Mobilité</b>	1x30 (15/ côté)	- <b>Départ:</b> assis pieds écartés l'un de l'autre, genoux 90° - <b>Action:</b> amener alternativement un genou vers l'intérieur		
<b>Hanche + haut du dos Mobilité</b>	2x6/ côté	- <b>Départ:</b> appuis genou et pied, main près du pied (en croisé) - <b>Action:</b> main en l'air avec regard vers celle-ci, lentement amener la main sous l'épaule du bras d'appuis (aussi loin que possible)		
<b>Dos Flexion/ extension Mobilité</b>	1x8	- <b>Départ:</b> appuis genoux, hanche perpendiculaire au genou - <b>Action:</b> position de prière : tête entre les coudes, pousser vers la position sphinx, pousser hanche vers le sol		
<b>Rotation Dos</b>	1x8/ côté	- <b>Départ:</b> couché dorsal - <b>Action:</b> lever une jambe tendue, la laisser descendre de l'autre côté - <b>!!:</b> regarder du côté opposé de la jambe tendue	