



association des clubs francophones de football

PROGRAMME D'INTERSAISON
FOOTBALL

NIVEAU 1

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.

RESTEZ EN FORME

RESTEZ FORT

RESTEZ SOUPLE

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) : 1x/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:

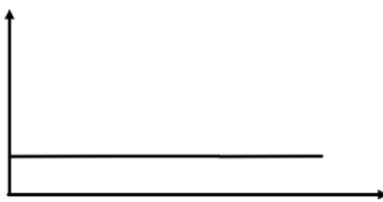
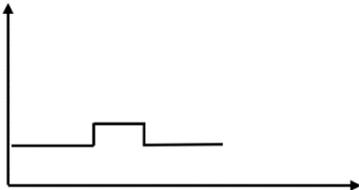
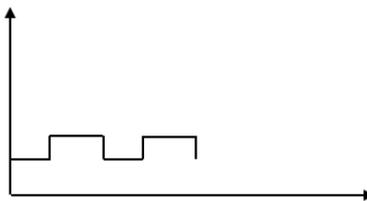
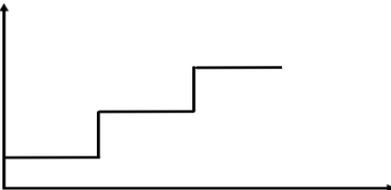
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Force générale		Condition physique de base		Mobilité et Flexibilité		
	/		/		/	/
RESTEZ FORT		RESTEZ EN FORME		RESTEZ SOUPLE		

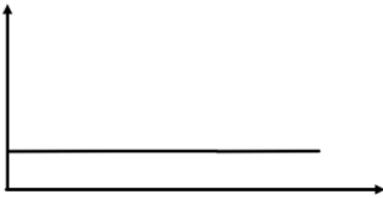
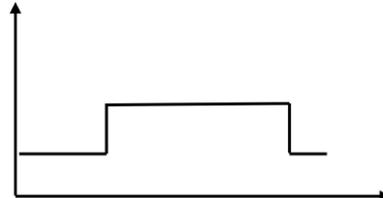
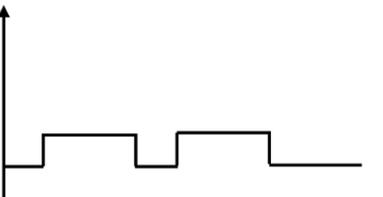
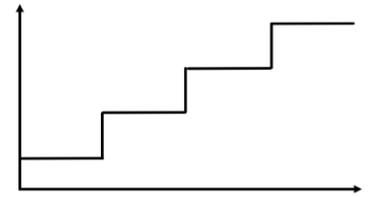
1. RESTEZ EN FORME

- 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 une fois par semaine.
- 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	<ul style="list-style-type: none"> Thème : Durée (linéaire) Durée totale : 25' <ul style="list-style-type: none"> 25' à intensité : 3-4 	
2	<ul style="list-style-type: none"> Thème : Durée (un bloc) Durée totale : 25' <ul style="list-style-type: none"> 10' à intensité : 3-4 5' à intensité : 4-5 10' à intensité : 3-4 	
3	<ul style="list-style-type: none"> Thème : Durée (double bloc) Durée totale : 30' <ul style="list-style-type: none"> 5' à intensité: 3-4 10' à intensité: 4-5 5' à intensité : 3-4 10' à intensité : 4-5 	
4	<ul style="list-style-type: none"> Thème : Durée (durée (paliers croissants) Durée Totale : 30' <ul style="list-style-type: none"> 10' à intensité : 3-4 10' à intensité : 4-5 10' à intensité : 5-6 	

CONDITION PHYSIQUE DE BASE		
SEMAINE	PROGRAMME	SCHÉMA
5	<ul style="list-style-type: none"> Thème: Durée (linéaire) Durée totale: 35' <ul style="list-style-type: none"> 35' à intensité : 4-5 	
6	<ul style="list-style-type: none"> Thème: Rythme et durée (un bloc) Durée totale: 35' <ul style="list-style-type: none"> 10' à intensité : 3-4 20' à intensité : 5-6 5' à intensité : 3-4 	
7	<ul style="list-style-type: none"> Thème: Rythme et durée (double bloc) Durée totale: 40' <ul style="list-style-type: none"> 5' à intensité : 4-5 10' à intensité : 5-6 5' à intensité : 4-5 10' à intensité : 5-6 10' à intensité : 4-5 	
8	<ul style="list-style-type: none"> Thème: Rythme et durée (paliers croissants) Durée totale : 40' <ul style="list-style-type: none"> 10' à intensité : 2-3 10' à intensité : 3-4 10' à intensité : 4-5 10' à intensité : 5-6 	

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
Box Squat avec ballon	15x	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: debout devant la chaise avec le ballon en main - Action: fléchir les genoux (l'arrière des fesses touche légèrement la chaise) + ballon poussé vers l'avant - !!: épaules en arrière et basses + genoux vers l'avant et l'extérieur - Fin : revenir droit 		
Hamstring bridge 90° 2 jambes	15x	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: couché dorsal, genoux fléchis à 90°, appuis sur talons - Action: Monter bassin/descendre sans toucher le sol - !!: 3" maintien bassin haut 		
Fente avec ballon	10x/côté	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: Debout avec ballon en mains - Action: grand pas en avant + ballon sous le genou de la jambe avant - !!: garder le tronc droit, ne pas laisser le genou aller vers l'intérieur, ne pas laisser le genou dépasser les orteils 		
Sauts latéraux G/D	20x (10x/ côté)	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: appui 1 jambe - Action: pousser pour saut sur côté, réception sur l'autre jambe, repousser de l'autre côté - !!: réception stable et contraction muscles du tronc 		
Planche de face	30"	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: appuis sur avant-bras (coudes sous les épaules) et pointes des pieds (pieds légèrement écartés) - Action: maintien position - !!: garder épaules basses + incliner bassin vers l'arrière (se grandir) 		

Semaine 2 – CIRCUIT 3 séries des exercices ci-dessous

Exercice	#répétit°	Explications	Photos	QR- code
Splitsquat	10x/ côté	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: 1 jambe devant l'autre, pieds légèrement décalés - Action: flexion jambe arrière (genou arrière vers le sol) - !!: garder le dos droit, ne pas laisser le genou avant aller vers l'intérieur 		
Equilibre 1 jambe + ballon genou – ballon en l'air	10x/ côté	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: appui 1 jambe avec ballon en main - Action: se pencher en avant, ballon touche la jambe d'appui sous le genou, revenir droit et ballon au-dessus de la tête bras tendus - !!: mouvement lent et contrôlé 		
Copenhagen Maintien adducteurs	4x10"/ côté	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: appui avant-bras (coude sous épaule) +jambe (sous le genou) sur la chaise - Action: monter le bassin et maintien position, jambe du dessous fléchie vers l'avant 		
Box Jump	10x	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: debout devant la chaise - Action: sauter pieds-joints sur la chaise, arriver tout droit - !!: chercher de la stabilité, stabilité de la chaise 		
Planche de côté	2x15"/ côté	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: de côté, appuyés avant-bras (coude sous épaule) + genou (jambe d'appui fléchie) - Action: pousser vers le haut et maintenir position - !! : 1 ligne entre genou, hanche, épaule 		

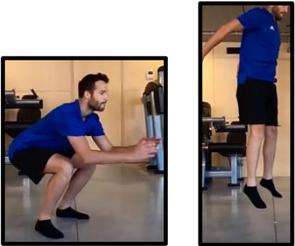
Semaine 3 – CIRCUIT 3 séries des exercices ci-dessous

Exercice	# répétit°	Explications	Photos	QR- code
Montée/descente sur marche escalier	10x/ côté	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: 1 pied sur la marche - Action: pousser vers le haut, ne pas toucher la marche avec le pied libre, descendre lentement - !!: rester en appui sur la même jambe, ne pas laisser le genou de la jambe d'appui aller vers l'intérieur 		
Montée de hanches 2 jambes	15x	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: appui haut du dos sur bord de la chaise, genoux 90°, appuis sur talons, pieds légèrement écartés, menton vers poitrine, bras croisés sur épaules - Action: montée bassin, pousser hanche vers le haut, inclinaison dos sur la chaise - !!: descendre lentement 		
Glissé arrière avec ballon	10x/ côté	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: debout ballon en mains - Action: glisser avec 1 pied vers l'arrière jusqu'à ce que la jambe arrière soit à l'horizontale, pousser le ballon vers l'avant + bras tendus, retour position départ - !!: genou pas vers l'intérieur, garder le poids du corps sur jambe avant 		
Broad jump	10x	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: debout - Action: saut 2 pieds vers l'avant, réception 2 pieds, 3 grands pas en arrière vers la position de départ 		
Planche avant avec appuis mains et genou vers coude	20x (10x/ côté)	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: planche appuis mains et pointes des pieds, pieds légèrement écartés. - Action: alterner G/D mouvement du genou vers coude opposé - !!: épaules basses, basculement du bassin vers l'arrière 		

Semaine 4 – CIRCUIT 3 séries des exercices ci-dessous

Exercice	#répétit°	Explications	Photos	QR- code
Thruster + heel raise avec ballon	15x	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: debout ballon en main (ballon en appuis sur la poitrine) - Action: squat, retour droit sur pointes de pieds +tendre ballon au-dessus de la tête - !!: pousser genoux vers l'extérieur durant le squat, garder les épaules vers l'arrière, garder l'appui sur les talons 		
Hamstring bridge genoux tendus + talons surélevés en maintien isométrique	4x15"	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: couché dorsal avec talons sur la chaise, genoux légèrement fléchis - Action: monter le bassin, pousser hanches vers le haut et garder la position - !!: garder une légère flexion des genoux 		
Single leg mini-squat multiple direction	3x (avant/ arrière/ G/D)	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: appui 1 jambe - Action: mini-squat 1 jambe, jambe libre: a) vers l'avant b) vers l'arrière c) vers la G d) vers la D - !!: genou jambe d'appui pas vers l'intérieur, appui sur talon 		
Splitsquat jump	10x	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: 1 jambe devant l'autre et pieds légèrement décalés - Action: légère flexion, sauter vers le haut, changer les pieds de position (avant/arrière), réception et directement saut suivant - !!: garder tronc stable, ne pas laisser le genou aller vers l'intérieur 		
Sit ups	10x	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: couché dorsal, plantes des pieds l'une contre l'autre, bras derrière la tête - Action: redresser le tronc, toucher les orteils, redescendre lentement, toucher derrière la tête 		

Semaine 5 – CIRCUIT 3 séries des exercices ci-dessous

Exercice	#répétit°	Explications	Photos	QR- code
Fente de côté avec ballon	10x/ côté	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: debout ballon en main - Action: grand pas sur le côté, amener le poids du corps sur jambe sur le côté, pousser le ballon devant soi bras tendus - !!: rester en appuis sur les talons, pendant le pas de côté garder 1 ligne cheville-genou-hanche 		
Hamstring bridge + ballon entre genoux	10x 3'' serrer ballon	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: couché dorsal genoux à 90°, ballon entre les genoux et bras près du corps - Action: monter le bassin le plus haut possible, serrer le ballon 3'', relâcher et descendre le bassin - !!: bien pousser les hanches vers le haut 		
Equilibre 1 jambe: ballon sur pied <-> ballon autour du corps	10x/ côté	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: appui 1 jambe ballon en mains - Action: se pencher en avant, toucher les orteils avec le ballon, se redresser, passer ballon derrière le dos - !!: mouvement lent, garder jambe d'appuis stable 		
Squat jump	15x	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: debout - Action: descendre en fléchissant les genoux (squat), se redresser en sautant, atterrir et s'accroupir immédiatement - !!: en atterrissant, ne pas laisser les genoux aller vers l'intérieur 		
W-press + jambes ouvertes/ fermées	15x	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: couché ventral, bras pliés qui ne touchent pas le sol, jambes fléchies avec genoux ne touchant pas le sol - Action: ouvrir les jambes avec bras fléchis puis jambes jointes avec bras tendus - !!: garder nez proche du sol 		

Semaine 6 – CIRCUIT 3 séries des exercices ci-dessous

Exercice	#répétit°	Explications	Photos	QR- code
Pas en arrière avec ballon	10x/ côté	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: debout ballon en mains - Action: grand pas vers l'arrière + pousser le ballon vers l'avant - !!: genou stable et pas vers l'intérieur, appuis sur talon jambe avant, garder épaules basses 		
Glissés de talons 2 jambes	10x	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: couché dorsal et appuis sur talons - Action : monter le bassin, étendre lentement (5") les genoux (faire glisser les talons), puis maintenir le bassin au sol et fléchir les genoux - !!: maintenir les hanches hautes 		
Copenhagen adductor	6x/ côté	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: appuis de côté, jambe (sous le genou) sur la chaise et appuis avant-bras (coude sous épaule), jambe du dessous fléchie vers l'avant - Action: monter et descendre bassin 		
Sauts-rebonds	30x	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: debout appuis sur pointes de pieds - Action: genoux légèrement fléchis, sauter, rebondir sur pointes de pieds - !!: ne pas trop fléchir les genoux, sauter aussi haut que possible 		
Planche de face appuis mains + touché épaule	20x	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: appuis mains et pointes des pieds - Action: toucher alternativement les épaules G/D - !!: garder tronc stable et droit 		

Semaine 7 – CIRCUIT 3 séries des exercices ci-dessous

Exercice	#répétit°	Explications	Photos	QR- code
Box squat 1 jambe	8x/côté	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: assis sur chaise 1 pied au sol - Action: se redresser avec 1 jambe, se rasseoir lentement - !!: genou jambe d'appui pas vers l'intérieur 		
Montée de jambe de côté	20x/côté	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: couché sur côté, tête appuyée sur bras du dessus, jambe du bas fléchie vers l'avant - Action: jambe du haut tendue au-dessus du tronc, montée/descente - !!: garder la partie supérieure de la jambe alignée avec le torse, ne pas la laisser aller vers l'avant 		
Sumo squat	15x	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: debout pieds écartés, pointes de pied vers l'extérieur - Action: flexion en restant droit - !!: genoux en direction des orteils, dos droit 		
Backstep jump	10x/côté	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: appuis 1 pied à l'avant, l'autre pied à l'arrière - Action: sauter via la jambe d'appuis (avant), réception sur la même jambe, retour lent vers position de départ - !!: extension genou jambe appuis, bras en coordination croisée, genou jambe d'appui pas vers l'intérieur 		
Pompages sur genoux	10x	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: appuis genoux et mains, genoux au-delà des hanches - Action: mouvement de pompage, poitrine au sol et poussée vers le haut - !!: abdominaux contractés et dos droit 		

Semaine 8 – CIRCUIT 3 séries des exercices ci-dessous

Exercice	#répétit°	Explications	Photos	QR- code
Chaise contre mur 2 jambes	3x30"	- Départ: assis dos contre mur, genoux à 90° - Action: maintenir position		
Hamstring bridge 1 jambe alternée	16x (8x/côté)	- Départ: couché dorsal, genoux 90°, appui 1 pied - Action: montée bassin avec 1 jambe, descendre bassin jusqu'à presque toucher le sol, changer jambe d'appui - !!: pousser hanches vers le haut		
Fente sur chaise step up	6x/côté	- Départ: debout à 1m de la chaise - Action: grand pas en avant suivi d'un step up sur la chaise, lent step down et grand pas en arrière vers position de départ - !!: descendre lentement, genou pas vers l'intérieur		
Drop jump	10x	- Départ: debout sur une hauteur (ex : sur chaise) - Action: 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		
Barquette maintenue en isométrique	2x20"	- Départ: couché dorsal, appuis bas du dos, bras croisé torse, épaules ne touchent pas le sol, jambes tendues - Action: maintenir position		

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

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