

Programme d'entre-saison **Football amateur**

Le programme proposé dans ce document est destiné à la reprise des entraînements durant la période creuse entre 2 saisons dans le football amateur. Ce programme se compose de 14 séances progressives qui ont pour objectif de permettre aux joueurs de se remettre en mouvement et retrouver un niveau physique minimum en vue de reprendre les entraînements en équipe.

Ce document est une **proposition** de séances d'entraînement, libre à chaque entraîneur ou préparateur physique de l'utiliser, de s'en inspirer ou de suivre son propre programme !

A noter que l'objectif principal ici n'est pas d'entraîner les joueurs pour être meilleur dans tel ou tel domaine, mais bien de reprendre les entraînements et préparer le corps afin de limiter au maximum le risque de blessure lors de la reprise collectif. De ce fait, il est recommandé de suivre ce programme, ou une alternative, jusqu'au bout car l'intensité est progressive et l'introduction des sprints se fait en fin de programme.

Organisation des séances

Le programme est basé sur 3 axes de travail :

- Endurance
- Force/Vitesse
- Prévention lésionnelle

Chaque séance dure environ 1h et se compose de 20 minutes de prévention lésionnelle, suivie de 40 minutes de travail d'endurance ou de force/vitesse. Les séances impaires seront destinées à l'endurance tandis que les séances paires seront orientées vers la force/vitesse.

Il est conseillé de commencer le programme 4 à 5 semaines avant la date de reprise et de faire 3 séances par semaine. Aussi, il est indispensable de faire un bon échauffement avant la partie Force/vitesse pour éviter les blessures.




Le programme d'endurance se base sur l'échelle d'intensité représentée à droite. Il s'agit d'une échelle relative qui permet à chacun d'adapter sa vitesse en fonction de son niveau et en fonction des indications présentes dans le tableau. Les vitesses de courses ne seront donc pas les mêmes d'un joueur à l'autre !

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"

SÉANCE 1				
Prévention				
EXERCICES	SÉRIES/ RÉPÉTITIONS	CHARGES	EXPLICATIONS	IMAGES
Proprioception statique	4*15 passes / jbe	/	Joueur A lance la balle à la main au joueur B qui lui renvoi au pied. Sur herbe ou matériel instable.	
Adducteurs & abdominaux	4*10 rep	/	Effectuer un sit-up en même temps qu'une contraction des adducteurs.	
Ischio-jambiers en pont fessier	4*10 rep / jbe	/	En couché dorsal, prendre appui sur le talon d'une jambe fléchie à 90° pour monter le bassin.	
Sauts réceptions	4*10 rep / jbe	/	Prendre une impulsion à 2 pieds pour sauter le plus haut possible, se réceptionner sur une jambe en amortissant le mouvement autant que possible.	
Ischio-jambiers plongeur	4*10 rep / jbe	/	En appui sur une jambe, dos droit, se pencher en avant en tournant autour de l'axe de la hanche. La jambe d'appui doit être légèrement fléchie.	
Cardio				
<p>Séance 1 Endurance pure</p> <p>- 30' intensité 5</p>				

SÉANCE 2

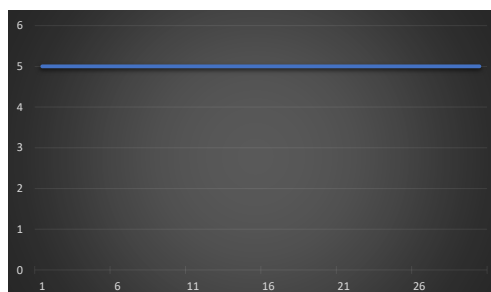
Prévention

EXERCICES	SÉRIES/ RÉPÉTITIONS	CHARGES	EXPLICATIONS	IMAGES
Proprioception statique	4*15 passes / jbe	/	Joueur A lance la balle à la main au joueur B qui lui renvoi au pied. Sur herbe ou matériel instable.	
Adducteurs & abdominaux	4*10 rep	/	Effectuer un sit-up en même temps qu'une contraction des adducteurs.	
Ischio-jambiers en pont fessier	4*10 rep / jbe	/	En couché dorsal, prendre appui sur le talon d'une jambe fléchie à 90° pour monter le bassin.	

Cardio





Séance 2
Endurance pure

- 40' intensité 5



SÉANCE 3

Prévention

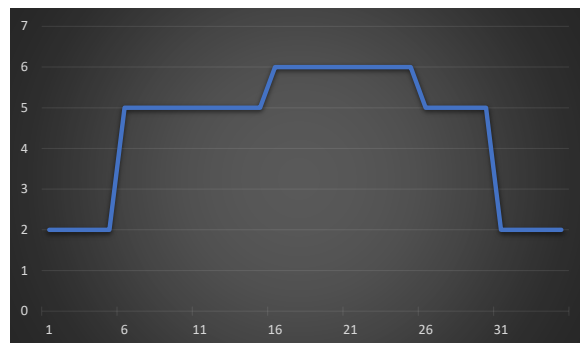
EXERCICES	SÉRIES/ RÉPÉTITIONS	CHARGES	EXPLICATIONS	IMAGES
Adducteurs & abdominaux	4*10 rep	/	Effectuer un sit-up en même temps qu'une contraction des adducteurs.	
Ischio-jambiers en pont fessier	4*10 rep / jbe	/	En couché dorsal, prendre appui sur le talon d'une jambe fléchie à 90° pour monter le bassin.	
Sauts réceptions	4*10 rep / jbe	/	Prendre une impulsion à 2 pieds pour sauter le plus haut possible, se réceptionner sur une jambe en amortissant le mouvement autant que possible.	
Ischio-jambiers plongeur	4*10 rep / jbe	/	En appui sur une jambe, dos droit, se pencher en avant en tournant autour de l'axe de la hanche. La jambe d'appui doit être légèrement fléchie.	

Cardio

Séance 3






Endurance






- 5' intensité 2 (Echauffement)
- 10' intensité 5
- 10' intensité 6
- 5' intensité 5
- 5' intensité 2




SÉANCE 4

Prévention






Exercices	Séries/ Répétitions	Charges	Explications	Images
Proprioception statique	4*15 passes / jbe	/	Joueur A lance la balle à la main au joueur B qui lui renvoi au pied. Sur herbe ou matériel instable.	
Adducteurs & abdominaux	4*10 rep	/	Effectuer un sit-up en même temps qu'une contraction des adducteurs.	
Ischio-jambiers en pont fessier	4*10 rep / jbe	/	En couché dorsal, prendre appui sur le talon d'une jambe fléchie à 90° pour monter le bassin.	
Sauts réceptions	4*10 rep / jbe	/	Prendre une impulsion à 2 pieds pour sauter le plus haut possible, se réceptionner sur une jambe en amortissant le mouvement autant que possible.	
Ischio-jambiers plongeur	4*10 rep / jbe	/	En appui sur une jambe, dos droit, se pencher en avant en tournant autour de l'axe de la hanche. La jambe d'appui doit être légèrement fléchie.	

Renforcement musculaire				
Exercices	Séries/ Répétitions	Charges	Explications	Images
Stabilisation	3 séries (Enchaîner les 4 positions au sein de la même série)	W : 30 sec ; R : 30 sec	Placez-vous en chute faciale, épaules hautes et au-dessus des appuis. Gardez tout le corps droit de la tête aux pieds (alignement chevilles/genoux/hanches et épaules). Contractez les abdominaux pour maintenir votre corps droit et l'empêcher de se cambrer. Contractez les fesses et les cuisses pour maintenir votre corps droit et gainé.	
		W : 30 sec ; R : 30 sec	Placez-vous en chute faciale sur les coudes. Gardez tout le corps droit de la tête aux pieds (alignement chevilles/genoux/hanches et épaules). Contractez les abdominaux pour maintenir votre corps droit et l'empêcher de se cambrer. Contractez les fesses et les cuisses pour maintenir votre corps droit et gainé.	
		W : 30 sec ; R : 30 sec	Placez-vous en position de planche latérale sur un avant-bras (droit puis gauche), le coude au-dessous de l'épaule, corps aligné et gainé.	
Squat	3*1min (15 rep/min)	Poids du corps	Placez-vous en position debout, mains sur les hanches, dos droit et jambes tendues, pieds à largeur d'épaules avec les pointes de pieds légèrement vers l'extérieur ; Fléchissez vos jambes à un angle de 90°; garder le bas de votre dos plat; Pensez "à descendre les fesses" plutôt qu'à "descendre votre torse" tout en contrôlant la descente.	
Planche commando	3	W : 30 sec ; R : 1 min	Placez-vous en position de planche sur les mains bras tendus ; descendez sur les avant-bras pour se mettre en planche en posant un coude puis l'autre ensuite reposez une main puis l'autre pour revenir sur les mains bras tendus.	

Fente avant jbe droite puis idem gauche	3*1min (15 rep/min)	Poids du corps	<p>Placez-vous debout, pieds largeur des hanches, mains sur les hanches, Faites un grand pas devant en gardant le dos droit ; Descendez jusqu'à ce que votre genou opposé frôle le sol ; La jambe avancée est perpendiculaire au sol, votre genou au-dessus du pied ; Gardez le buste droit.</p>	
--	------------------------	-------------------	--	---

SÉANCE 5

Prévention

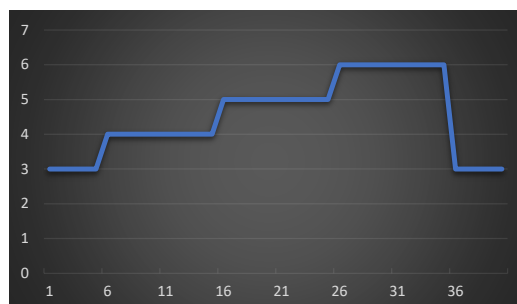
Exercices	Séries/ Répétitions	Charges	Explications	Images
Proprioception statique	4*15 passes / jbe	/	Joueur A lance la balle à la main au joueur B qui lui renvoi au pied. Sur herbe ou matériel instable.	
Adducteurs & abdominaux	4*10 rep	/	Effectuer un sit-up en même temps qu'une contraction des adducteurs.	
Ischio-jambiers en pont fessier	4*10 rep / jbe	/	En couché dorsal, prendre appui sur le talon d'une jambe fléchie à 90° pour monter le bassin.	
Sauts réceptions	4*10 rep / jbe	/	Prendre une impulsion à 2 pieds pour sauter le plus haut possible, se réceptionner sur une jambe en amortissant le mouvement autant que possible.	
Ischio-jambiers plongeur	4*10 rep / jbe	/	En appui sur une jambe, dos droit, se pencher en avant en tournant autour de l'axe de la hanche. La jambe d'appui doit être légèrement fléchie.	

Cardio

Séance 4






Endurance par paliers






- 5' intensité 3 (Echauffement)
- 10' intensité 4
- 10' intensité 5
- 10' intensité 6
- 5' intensité 3




SÉANCE 6

Prévention






Exercices	Séries/ Répétitions	Charges	Explications	Images
Proprioception dynamique	4*10 sauts / jbe	/	Effectuer des sauts latéraux avec une stabilisation de 3" sur une jambe. Utiliser une haie ou des plots pour matérialiser/complexifier la tâche.	
Adducteurs	4*10 rep / coté	/	En gainage latéral, effectuer 10 lentes flexions de la hanche inférieure de sorte que la jambe d'appui soit celle du dessus.	
Ischio-jambiers en pont fessier	4*10 rep / jbe	/	En couché dorsal, prendre appui sur le talon d'une jambe fléchie à 90° et posée sur une chaise ou un support haut pour monter le bassin.	
Sauts réceptions	4*3 triple sauts 2 jbes	/	Triple sauts 2 jambes. Le but est de parcourir la plus grande distance possible. Soigner la stabilisation du dernier saut.	
Ischio-jambiers plongeur	4*10 rep / jbe	3-5 kg	En appui sur une jambe, dos droit, se pencher en avant en tournant autour de l'axe de la hanche. La jambe d'appui doit être légèrement fléchie. Utiliser des charges si possible.	

Renforcement musculaire				
Exercices	Séries/ Répétitions	Charges	Explications	Images
Stabilisation	3 séries (Enchaîner les 4 positions au sein de la même série)	W: 30 sec ; R: 15 sec	Placez-vous en chute faciale, épaules hautes et au-dessus des appuis. Gardez tout le corps droit de la tête aux pieds (alignement chevilles/genoux/hanches et épaules). Contractez les abdominaux pour maintenir votre corps droit et l'empêcher de se cambrer. Contractez les fesses et les cuisses pour maintenir votre corps droit et gainé.	
		W: 30 sec ; R: 15 sec	Placez-vous en chute faciale sur les coudes. Gardez tout le corps droit de la tête aux pieds. Contractez les abdominaux pour maintenir votre corps droit et l'empêcher de se cambrer. Contractez les fesses et les cuisses pour maintenir votre corps droit et gainé.	
		W: 30 sec ; R: 15 sec	Placez-vous en position de planche latérale sur un avant-bras (droit puis gauche), le coude au-dessous de l'épaule, corps aligné et gainé.	
Squat	3*1min (15 rep/min)	Poids du corps	Placez-vous en position debout, mains sur les hanches, dos droit et jambes tendues, pieds à largeur d'épaules avec les pointes de pieds légèrement vers l'extérieur; Fléchissez vos jambes à un angle de 90°; garder le bas de votre dos plat; Pensez "à descendre les fesses" plutôt qu'à "descendre votre torse" tout en contrôlant la descente.	
Planche commando	3	W : 1 min ; R : 1 min	Placez-vous en position de planche sur les mains bras tendus ; descendez sur les avant-bras pour se mettre en planche en posant un coude puis l'autre ensuite reposez une main puis l'autre pour revenir sur les mains bras tendus.	

<p>Fente avant jbe droite puis idem gauche</p>	<p>3*1min (15 rep/min)</p>	<p>Poids du corps</p>	<p>Placez-vous debout, pieds largeur des hanches, mains sur les hanches, Faites un grand pas devant en gardant le dos droit ; Descendez jusqu'à ce que votre genou opposé frôle le sol ; La jambe avancée est perpendiculaire au sol, votre genou au-dessus du pied ; Gardez le buste droit.</p>	
--	--------------------------------	---------------------------	--	---

SÉANCE 7

Prévention

Exercices	Séries/ Répétitions	Charges	Explications	Images
Proprioception dynamique	4*10 sauts / jbe	/	Effectuer des sauts latéraux avec une stabilisation de 3" sur une jambe. Utiliser une haie ou des plots pour matérialiser/complexifier la tâche.	
Adducteurs	4*10 rep / coté	/	En gainage latéral, effectuer 10 lentes flexions de la hanche inférieure de sorte que la jambe d'appui soit celle du dessus.	
Ischio-jambiers en pont fessier	4*10 rep / jbe	/	En couché dorsal, prendre appui sur le talon d'une jambe fléchie à 90° et posée sur une chaise ou un support haut pour monter le bassin.	
Sauts réceptions	4*3 triple sauts 2 jbes	/	Triple sauts 2 jambes. Le but est de parcourir la plus grande distance possible. Soigner la stabilisation du dernier saut.	
Ischio-jambiers plongeur	4*10 rep / jbe	3-5 kg	En appui sur une jambe, dos droit, se pencher en avant en tournant autour de l'axe de la hanche. La jambe d'appui doit être légèrement fléchie. Utiliser des charges si possible.	

Cardio

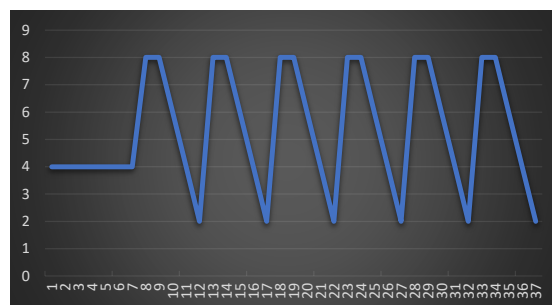
Séance 5

Intervalle long

- 7' intensité 4-5 (Echauffement)






6x






- 2' intensité 8
- 1' intensité 6
- 1' intensité 4
- 1' intensité 2




SÉANCE 8

Prévention






Exercices	Séries/ Répétitions	Charges	Explications	Images
Proprioception dynamique	4*10 sauts / jbe	/	Effectuer des sauts latéraux avec une stabilisation de 3" sur une jambe. Utiliser une haie ou des plots pour matérialiser/complexifier la tâche.	
Adducteurs	4*10 rep / coté	/	En gainage latéral, effectuer 10 lentes flexions de la hanche inférieure de sorte que la jambe d'appui soit celle du dessus.	
Ischio-jambiers en pont fessier	4*10 rep / jbe	/	En couché dorsal, prendre appui sur le talon d'une jambe fléchie à 90° et posée sur une chaise ou un support haut pour monter le bassin.	
Sauts réceptions	4*3 triple sauts 2 jbes	/	Triple sauts 2 jambes. Le but est de parcourir la plus grande distance possible. Soigner la stabilisation du dernier saut.	
Ischio-jambiers plongeur	4*10 rep / jbe	3-5 kg	En appui sur une jambe, dos droit, se pencher en avant en tournant autour de l'axe de la hanche. La jambe d'appui doit être légèrement fléchie. Utiliser des charges si possible.	

Renforcement musculaire				
Exercices	Séries/ Répétitions	Charges	Explications	Images
Stabilisation	3 Séries (Enchaîner les 4 positions au sein de la même série)	W: 30 sec ; R: 0 sec	Placez-vous en chute faciale, épaules hautes et au-dessus des appuis. Gardez tout le corps droit de la tête aux pieds (alignement chevilles/genoux/hanches et épaules). Contractez les abdominaux pour maintenir votre corps droit et l'empêcher de se cambrer. Contractez les fesses et les cuisses pour maintenir votre corps droit et gainé.	
		W: 30 sec ; R: 0 sec	Placez-vous en chute faciale sur les coudes. Gardez tout le corps droit de la tête aux pieds (alignement chevilles/genoux/hanches et épaules). Contractez les abdominaux pour maintenir votre corps droit et l'empêcher de se cambrer. Contractez les fesses et les cuisses pour maintenir votre corps droit et gainé.	
		W: 30 sec ; R: 0 sec	Placez-vous en position de planche latérale sur un avant-bras (droit puis gauche), le coude au-dessous de l'épaule, corps aligné et gainé.	
Squat	3*1min (20 rep/min)	Poids du corps	Placez-vous en position debout, mains sur les hanches, dos droit et jambes tendues, pieds à largeur d'épaules avec les pointes de pieds légèrement vers l'extérieur ; Fléchissez vos jambes à un angle de 90°; garder le bas de votre dos plat; Pensez "à descendre les fesses" plutôt qu'à "descendre votre torse" tout en contrôlant la descente.	
Planche commando	4	W : 1 min ; R : 1 min	Placez-vous en position de planche sur les mains bras tendus ; descendez sur les avant-bras pour se mettre en planche en posant un coude puis l'autre ensuite reposez une main puis l'autre pour revenir sur les mains bras tendus.	

Fente avant jbe droite puis idem gauche	3*1min (20 rep/min)	Poids du corps	<p>Placez-vous debout, pieds largeur des hanches, mains sur les hanches, Faites un grand pas devant en gardant le dos droit ; Descendez jusqu'à ce que votre genou opposé frôle le sol ; La jambe avancée est perpendiculaire au sol, votre genou au-dessus du pied ; Gardez le buste droit.</p>	
--	------------------------	-------------------	--	---

SÉANCE 9

Prévention

Exercices	Séries/ Répétitions	Charges	Explications	Images
Proprioception statique	4*2 tours / jbe	/	Positionner 3 plots (un devant et deux en arrière latéralement). En équilibre sur une jambe, chaque joueur doit toucher 2 fois chaque plot avec sa jambe aérienne en revenant en position de départ entre chaque touche.	
Adducteurs copenhagen genoux joueur A	4*10 rep / coté	/	Par 2, le joueur A est en gainage latéral pendant que le joueur B est debout et tient le genou supérieur du joueur A. Ce dernier doit fermer et ouvrir ses hanches consécutivement.	
Adducteurs copenhagen genoux joueur B	4*10 rep / coté	/	Changer les rôles et idem.	Idem
Nordic Hamstring 2 jbes joueur A	4*6 rep	/	Le joueur A maintient les pieds du joueur B au sol. Ce dernier se laisse tomber en avant en retenant autant que possible sa chute. Le retour de fait de manière passive.	
Nordic Hamstring 2 jbes joueur B	4*6 rep	/	Changer les rôles et idem	Idem
Sauts réceptions	4*2 triple sauts / jbe	/	Triple saut 1 jambe. Le but est de parcourir la plus grande distance possible. Soigner la stabilisation du dernier saut.	
Ischio-jambiers plongeur	4*10 rep / jbe	5-10 kg	En appui sur une jambe, dos droit, se pencher en avant en tournant autour de l'axe de la hanche. La jambe d'appui doit être légèrement fléchie. Utiliser des charges si possible.	

Cardio

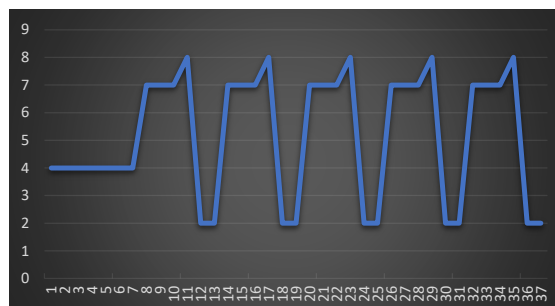
Séance 6

Intervalle long

- 7' intensité **4-5** (Echauffement)

5x





- 3' intensité **6-7**
- 1' intensité **8**
- 2' intensité **2-3**





SÉANCE 10

Prévention

Exercices	Séries/ Répétitions	Charges	Explications	Images
Proprioception statique	4*2 tours / jbe	/	Positionner 3 plots (un devant et deux en arrière latéralement). En équilibre sur une jambe, chaque joueur doit toucher 2 fois chaque plot avec sa jambe aérienne en revenant en position de départ entre chaque touche.	
Adducteurs copenhagen genoux joueur A	4*10 rep / coté	/	Par 2, le joueur A est en gainage latéral pendant que le joueur B est debout et tient le genou supérieur joueur A. Ce dernier doit fermer et ouvrir ses hanches consécutivement.	
Adducteurs copenhagen genoux joueur B	4*10 rep / coté	/	Changer les rôles et idem.	Idem
Nordic Hamstring 2 jbes joueur A	4*6 rep	/	Le joueur A maintient les pieds du joueur B au sol. Ce dernier se laisse tomber en avant en retenant autant que possible sa chute. Le retour de fait de manière passive.	
Nordic Hamstring 2 jbes joueur B	4*6 rep	/	Changer les rôles et idem	Idem
Sauts réceptions	4*2 triple sauts / jbe	/	Triple saut 1 jambe. Le but est de parcourir la plus grande distance possible. Soigner la stabilisation du dernier saut.	
Ischio-jambiers plongeur	4*10 rep / jbe	5-10 kg	En appui sur une jambe, dos droit, se pencher en avant en tournant autour de l'axe de la hanche. La jambe d'appui doit être légèrement fléchie. Utiliser des charges si possible.	

Vitesse et renforcement musculaire				
Exercices	Séries/ Répétitions	Charges	Explications	Images
Vitesse	2*5	r (entre rep): 1min; R (entre séries): 3min	Skipping ; puis sprint (30m) progressif chaque 10 m (70% - 80% -90% de la vitesse maximale)	
	2*5		Exercices de départ, de démarrage et de réaction en position variée, avec signal auditif et visuel sur 10 m	
Stabilisation	3 séries (Enchaîner les 4 positions au sein de la même série)	W: 60 sec ; R: 30 sec	Placez-vous en chute faciale, épaules hautes et au-dessus des appuis. Gardez tout le corps droit de la tête aux pieds (alignement chevilles/genoux/hanches et épaules). Contractez les abdominaux pour maintenir votre corps droit et l'empêcher de se cambrer. Contractez les fesses et les cuisses pour maintenir votre corps droit et gainé.	
		W: 60 sec ; R: 30 sec	Placez-vous en chute faciale sur les coudes. Gardez tout le corps droit de la tête aux pieds (alignement chevilles/genoux/hanches et épaules). Contractez les abdominaux pour maintenir votre corps droit et l'empêcher de se cambrer. Contractez les fesses et les cuisses pour maintenir votre corps droit et gainé.	
		W: 60 sec ; R: 30 sec	Placez-vous en position de planche latérale sur un avant-bras (droit puis gauche), le coude au-dessous de l'épaule, Jambes écartées, corps aligné et gainé.	
Squat sauté	3*1min (15 rep/min)	Poids du corps	Même technique initiale que les squats classiques sauf que vous remontez plus rapidement pour décoller les pieds en position haute jambes tendus ensuite vous amortissez la réception et redescendez en position initiale.	

<p>Burpees</p>	<p>3</p>	<p>W :1 min ; R :1 min</p>	<p>Placez-vous debout ; Descendez et posez vos paumes de mains au sol devant vos pieds. Lancez vos jambes en arrière de manière à être en position de planche (corps droit et gainé). Faites une pompe en maintenant le corps gainé. Une fois revenu en position de planche, sautez en ramenant les pieds vers vos mains. Sautez en l'air, en décollant les pieds du sol, le corps droit, les jambes tendues, les mains en l'air au-dessus de votre tête.</p>	
<p>Fente avant sauté</p>	<p>3*1min (15 rep/min)</p>	<p>Poids du corps</p>	<p>Faites une fente avant; Sautez verticalement de manière explosive; Alternez vos jambes dans les airs et retombez en position de fente avant de l'autre côté.</p>	

SÉANCE 11

Prévention

Exercices	Séries/ Répétitions	Charges	Explications	Images
Proprioception statique	4*2 tours / jbe	/	Positionner 3 plots (un devant et deux en arrière latéralement). En équilibre sur une jambe, chaque joueur doit toucher 2 fois chaque plot avec sa jambe aérienne en revenant en position de départ entre chaque touche.	
Adducteurs copenhagen genoux joueur A	4*10 rep / coté	/	Par 2, le joueur A est en gainage latéral pendant que le joueur B est debout et tient le genou supérieur du joueur A. Ce dernier doit fermer et ouvrir ses hanches consécutivement.	
Adducteurs copenhagen genoux joueur B	4*10 rep / coté	/	Changer les rôles et idem.	Idem
Nordic Hamstring 2 jbes joueur A	4*6 rep	/	Le joueur A maintient les pieds du joueur B au sol. Ce dernier se laisse tomber en avant en retenant autant que possible sa chute. Le retour de fait de manière passive.	
Nordic Hamstring 2 jbes joueur B	4*6 rep	/	Changer les rôles et idem	Idem
Sauts réceptions	4*2 triple sauts / jbe	/	Triple saut 1 jambe. Le but est de parcourir la plus grande distance possible. Soigner la stabilisation du dernier saut.	
Ischio-jambiers plongeur	4*10 rep / jbe	5-10 kg	En appui sur une jambe, dos droit, se pencher en avant en tournant autour de l'axe de la hanche. La jambe d'appui doit être légèrement fléchie. Utiliser des charges si possible.	

Cardio

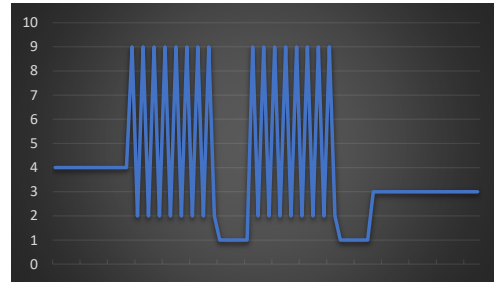
Séance 7

Intervalle court

- 7' intensité **4-5** (Echauffement)

2 blocs de 8x

- 30'' intensité **9**
- 30'' intensité **2**
- R = 3' intensité **1-2** entre les blocs
- 10' intensité **3** (Retour au calme)









➔ Il est conseillé de faire cette séance sur terrain afin d'inclure des changements de direction

SÉANCE 12

Prévention





Exercices	Séries/ Répétitions	Charges	Explications	Images
Proprioception dynamique	4*10 sauts / jbe	/	Le joueur A effectue un saut vertical 2 jambes. En phase aérienne le joueur B effectue une poussée latérale pour déstabiliser le joueur A qui doit se réceptionner et stabiliser 3'' sa position sur 1 jambe.	
Adducteurs copenhagen tibia joueur A	4*10 rep / coté	/	Par 2, le joueur A est en gainage latéral pendant que le joueur B est debout et tient le tibia et la cheville supérieur du joueur A. Ce dernier doit fermer et ouvrir ses hanches consécutivement.	
Adducteurs copenhagen genoux joueur B	4*10 rep / coté	/	Changer les rôles et idem.	Idem
Nordic Hamstring 1 jbe joueur A	4*3 rep / jbe		Le joueur A maintient les pieds du joueur B au sol. Ce dernier se laisse tomber en avant en retenant autant que possible sa chute en résistant préférentiellement avec une jambe sur 3 rep et avec l'autre jambe sur les 3 suivantes. Le retour de fait en se repulsant du sol à l'aide des bras.	
Nordic Hamstring 1 jbe joueur B	4*3 rep / jbe	/	Changer les rôles et idem	Idem
Sauts réceptions	4*2 triple sauts cross over / jbe	/	Triple saut 1 jambe de part et d'autre d'une ligne droite. Le but est de parcourir la plus grande distance possible. Soigner la stabilisation du dernier saut.	
Ischio-jambiers plongeur	4*10 / jbe	10-15 kg	En appui sur une jambe, dos droit, se pencher en avant en tournant autour de l'axe de la hanche. La jambe d'appui doit être légèrement fléchie. Utiliser des charges si possible.	

Vitesse et renforcement musculaire				
Exercices	Séries/ Répétitions	Charges	Explications	Images
Vitesse	4*6	r (entre rep): 1min; R (entre séries): 3min	Exercices de sprint sur 20 m à 90-100% de la vitesse maximale.	
Stabilisation	3 séries (Enchaîner les 4 positions au sein de la même série)	W: 60 sec ; R: 15 sec	Placez-vous en chute faciale, épaules hautes et au-dessus des appuis. Gardez tout le corps droit de la tête aux pieds (alignement chevilles/genoux/hanches et épaules). Contractez les abdominaux pour maintenir votre corps droit et l'empêcher de se cambrer. Contractez les fesses et les cuisses pour maintenir votre corps droit et gainé.	
		W: 60 sec ; R: 15 sec	Placez-vous en chute faciale sur les coudes. Gardez tout le corps droit de la tête aux pieds (alignement chevilles/genoux/hanches et épaules). Contractez les abdominaux pour maintenir votre corps droit et l'empêcher de se cambrer. Contractez les fesses et les cuisses pour maintenir votre corps droit et gainé.	
		W: 60 sec ; R: 15 sec	Placez-vous en position de planche latérale sur un avant-bras (droit puis gauche), le coude au-dessous de l'épaule, Jambes écartées, corps aligné et gainé.	
Squat sauté	3*1min (15 rep/min)	Poids du corps	Même technique que les squats classiques sauf que vous remontez plus rapidement pour décoller les pieds en position haute jambes tendus ensuite vous amortissez la réception et redescendez en position initiale.	

<p>Burpees</p>	<p>3</p>	<p>W :1 min ; R :1 min</p>	<p>Placez-vous debout ; Descendez et posez vos paumes de mains au sol devant vos pieds. Lancez vos jambes en arrière de manière à être en position de planche (corps droit et gainé). Faites une pompe en maintenant le corps gainé. Une fois revenu en position de planche, sautez en ramenant les pieds vers vos mains. Sautez en l'air, en décollant les pieds du sol, le corps droit, les jambes tendues, les mains en l'air au-dessus de votre tête.</p>	
<p>Fente avant sauté</p>	<p>3*1min (15 rep/min)</p>	<p>Poids du corps</p>	<p>Faites une fente avant; Sautez verticalement de manière explosive; Alternez vos jambes dans les airs et retombez en position de fente avant de l'autre côté.</p>	

SÉANCE 13

Prévention

Exercices	Séries/ Répétitions	Charges	Explications	Images
Proprioception dynamique	4*10 sauts / jbe	/	Le joueur A effectue un saut vertical 2 jambes. En phase aérienne le joueur B effectue une poussée latérale pour déstabiliser le joueur A qui doit se réceptionner et stabiliser 3'' sa position sur 1 jambe.	
Adducteurs copenhagen genoux joueur A	4*10 rep / coté	/	Par 2, le joueur A est en gainage latéral pendant que le joueur B est debout et tient le tibia et la cheville supérieur du joueur A. Ce dernier doit fermer et ouvrir ses hanches consécutivement.	
Adducteurs copenhagen genoux joueur B	4*10 rep / coté	/	Changer les rôles et idem.	Idem
Nordic Hamstring 1 jbe joueur A	4*3 rep / jbe	/	Le joueur A maintient les pieds du joueur B au sol. Ce dernier se laisse tomber en avant en retenant autant que possible sa chute en résistant préférentiellement avec une jambe sur 3 rep et avec l'autre jambe sur les 3 suivantes. Le retour de fait en se repulsant du sol à l'aide des bras.	
Nordic Hamstring 1 jbe joueur B	4*3 rep / jbe	/	Changer les rôles et idem	Idem
Sauts réceptions	4*2 triple sauts cross over / jbe	/	Triple saut 1 jambe de part et d'autre d'une ligne droite. Le but est de parcourir la plus grande distance possible. Soigner la stabilisation du dernier saut.	
Ischio-jambiers plongeur	4*10 / jbe	10-15 kg	En appui sur une jambe, dos droit, se pencher en avant en tournant autour de l'axe de la hanche. La jambe d'appui doit être légèrement fléchie. Utiliser des charges si possible.	

Cardio

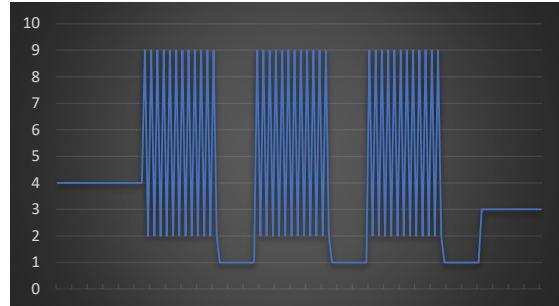
Séance 8

Intervalle court

- 7' intensité **4-5** (Echauffement)

3 blocs de 12x

- 15'' intensité **9**
- 15'' intensité **2**
- R = 3' intensité **1-2** entre les blocs
- 5' intensité **3** (Retour au calme)








➔ Il est conseillé de faire cette séance sur terrain afin d'inclure des changements de direction

SÉANCE 14

Prévention

Exercices	Séries/ Répétitions	Charges	Explications	Images
Proprioception dynamique	4*10 sauts / jbe	/	Le joueur A effectue un saut vertical 2 jambes. En phase aérienne le joueur B effectue une poussée latérale pour déstabiliser le joueur A qui doit se réceptionner et stabiliser 3'' sa position sur 1 jambe.	
Adducteurs copenhagen genoux joueur A	4*10 rep / coté	/	Par 2, le joueur A est en gainage latéral pendant que le joueur B est debout et tient le tibia et la cheville supérieur du joueur A. Ce dernier doit fermer et ouvrir ses hanches consécutivement.	
Adducteurs copenhagen genoux joueur B	4*10 rep / coté	/	Changer les rôles et idem.	Idem
Nordic Hamstring 1 jbe joueur A	4*3 rep / jbe		Le joueur A maintient les pieds du joueur B au sol. Ce dernier se laisse tomber en avant en retenant autant que possible sa chute en résistant préférentiellement avec une jambe sur 3 rep et avec l'autre jambe sur les 3 suivantes. Le retour de fait en se repulsant du sol à l'aide des bras.	
Nordic Hamstring 1 jbe joueur B	4*3 rep / jbe	/	Changer les rôles et idem	Idem
Sauts réceptions	4*2 triple sauts cross over / jbe	/	Triple saut 1 jambe de part et d'autre d'une ligne droite. Le but est de parcourir la plus grande distance possible. Soigner la stabilisation du dernier saut.	
Ischio-jambiers plongeur	4*10 / jbe	10-15 kg	En appui sur une jambe, dos droit, se pencher en avant en tournant autour de l'axe de la hanche. La jambe d'appui doit être légèrement fléchie. Utiliser des charges si possible.	

Vitesse et renforcement musculaire				
Exercices	Séries/ Répétitions	Charges	Explications	Images
Vitesse	4*3	r (entre rep): 1min; R (entre séries): 3min	Exercices de sprint sur 20 m à 90-100% de la vitesse maximale ; départ arrêté	
	4*3		Exercices de sprint sur 20 m à 90-100% de la vitesse maximale ; départ lancé 10m	
Stabilisation	3 séries (Enchaîner les 4 positions au sein de la même série)	W: 60 sec ; R: 0 sec	Placez-vous en chute faciale, épaules hautes et au-dessus des appuis. Gardez tout le corps droit de la tête aux pieds (alignement chevilles/genoux/hanches et épaules). Contractez les abdominaux pour maintenir votre corps droit et l'empêcher de se cambrer. Contractez les fesses et les cuisses pour maintenir votre corps droit et gainé.	
			Placez-vous en chute faciale sur les coudes. Gardez tout le corps droit de la tête aux pieds (alignement chevilles/genoux/hanches et épaules). Contractez les abdominaux pour maintenir votre corps droit et l'empêcher de se cambrer. Contractez les fesses et les cuisses pour maintenir votre corps droit et gainé.	
			Placez-vous en position de planche latérale sur un avant-bras (droit puis gauche), le coude au-dessous de l'épaule, Jambes écartées, corps aligné et gainé.	
Squat sauté	3*1min (20 rep/min)	Poids du corps	Même technique que les squats classiques sauf que vous remontez plus rapidement pour décoller les pieds en position haute jambes tendus ensuite vous amortissez la réception et redescendez en position initiale.	

<p>Burpees</p>	<p>3</p>	<p>W :1 min ; R :1 min</p>	<p>Placez-vous debout ; Descendez et posez vos paumes de mains au sol devant vos pieds. Lancez vos jambes en arrière de manière à être en position de planche (corps droit et gainé). Faites une pompe en maintenant le corps gainé. Une fois revenu en position de planche, sautez en ramenant les pieds vers vos mains. Sautez en l'air, en décollant les pieds du sol, le corps droit, les jambes tendues, les mains en l'air au-dessus de votre tête.</p>	
<p>Fente avant sauté</p>	<p>3*1min (20 rep/min)</p>	<p>Poids du corps</p>	<p>Faites une fente avant; Sautez verticalement de manière explosive; Alternez vos jambes dans les airs et retombez en position de fente avant de l'autre côté.</p>	