

## REPRISE INDIVIDUELLE – U13

*Ci-dessous, le tableau de Reprise Technique et Athlétique individuelle, afin que chacun puisse reprendre l'activité physique en douceur et en toute progression durant l'été pour arriver lors la reprise des entraînements collectifs en pleine forme !*

### **MAIS ATTENTION A LA REPRISE !**

**Je vous conseille donc de réaliser ce petit programme de préparation avant de démarrer la saison 2023-2024.**

**Ce programme vous propose une reprise progressive afin de réduire le risque de blessure.**

#### Conseils :

- Je conseille d'éviter les heures trop chaudes et les terrains trop durs afin d'être dans les meilleures conditions pour cette préparation athlétique.
- N'oubliez pas de bien vous HYDRATER (avant, pendant et après l'activité) et de vous ÉTIRER.
- Vous pouvez réaliser les séances seul ou à plusieurs pour s'encourager, se motiver et prendre plus de plaisir.
- Si jamais vous ne pouvez pas commencer le programme dès le début des dates prévues et que vous voulez le commencer plus tard, vous devez démarrer par la séance n°1 quand même pour une reprise progressive.



**Quelles autres activités je peux réaliser cet été ? Ne pas oublier de prendre un max de plaisir !**



**PROGRAMME PHYSIQUE**

DATES	ENDURANCE CAPACITÉ	RENFORCEMENT
2 Août	2 x 10 minutes	<b>Gainage</b> : Ventrale / Dorsale / Latérale (les 2 côtés). 30 secondes de chaque sans pause. <b>Abdos</b> : 15 grand droit / 15 obliques gauche / 15 obliques droit
4 Août	2 x 15 minutes	<b>Gainage</b> : Ventrale / Dorsale / Latérale (les 2 côtés). 30 secondes de chaque sans pause. <b>Abdos</b> : 15 grand droit / 15 obliques gauche / 15 obliques droit
7 Août	2 x 15 minutes	<b>Gainage</b> : Ventrale / Dorsale / Latérale (les 2 côtés). 30 secondes de chaque sans pause. <b>Abdos</b> : 15 grand droit / 15 obliques gauche / 15 obliques droit
9 Août	2 x 15 minutes	<b>Gainage</b> : Ventrale / Dorsale / Latérale (les 2 côtés). 30 secondes de chaque sans pause. <b>Abdos</b> : 15 grand droit / 15 obliques gauche / 15 obliques droit <b>Pompes</b> : Jambes tendues ou genoux au sol, 10 pompes.
12 Août	2 x 20 minutes	<b>Gainage</b> : Ventrale / Dorsale / Latérale (les 2 côtés). 30 secondes de chaque sans pause. <b>Abdos</b> : 15 grand droit / 15 obliques gauche / 15 obliques droit <b>Pompes</b> : Jambes tendues ou genoux au sol, 10 pompes.

**Posture Ventrale**

Maintenir le tronc et les membres inférieurs dans un même axe dans un même alignement segmentaire.

**Posture dorsale**

Maintenir le tronc et les membres inférieurs dans un même axe dans un même alignement segmentaire.

**Posture latérale**

Même principe, alternance droite et gauche.

**Grand droit Obliques gauche et droit**





# FOOTBALL CLUB FIEF-GESTE – CATEGORIE U13

## Programme Saison 2023/2024



DATE	GROUPE	HEURE	EVENEMENT	LIEU	ADVERSAIRE
Mercredi 16 Août	Tous	14H30 – 16H	Entraînement	Fief-Sauvin	/
Samedi 19 Août		10H – 12H			
Lundi 21 Août		19H – 20H30			
Mercredi 23 Août		14H30 – 16H			
Samedi 26 Août	1 2	10H30	Match Amical	A déterminer	Laurentais Landemont
Lundi 28 Août	Tous	19H – 20H30	Entraînement	Fief-Sauvin	/
Mercredi 30 Août		14H30 – 16H			
Samedi 2 Septembre	1 2	Toute la journée	Tournoi	Falleron Martigné-Briand	Multiple
Lundi 4 Septembre	Tous	19H – 20H30	Entraînement	Fief-Sauvin	/
Mercredi 6 Septembre		14H30 – 16H			
Samedi 9 Septembre	1 2 3	Toute la journée 10H30	Tournoi Amical	St Germain/Moine A déterminer	Multiple Beaupreau Chap.
Lundi 11 Septembre	Tous	19H – 20H30	Entraînement	Fief-Sauvin	/
Mercredi 13 Septembre		14H30 – 16H			
Samedi 16 Septembre	1 2 3	10H30	Match Amical	A déterminer	Liré Drain O
Lundi 18 Septembre	Tous	19H – 20H30	Entraînement	Fief-Sauvin	/
Mercredi 20 Septembre		14H30 – 16H			
Samedi 23 Septembre	1 2 3	10H30	Reprise du championnat	A déterminer	A déterminer

Comme chaque début de saison, il n'y a pas de transport en car au mois d'Août. La navette sera mise en place à partir du mois de Septembre pour l'entraînement du Mercredi seulement.

Rendez-vous au moins 15 minutes avant le début de la séance. Prévoir chaussures de foot et BASKETS.

Bonnes Vacances à tous !

*Germain RETAILLEAU*

*06 12 92 15 25*

*Mail : formationfcfg@gmail.com*



*Les horaires notés sur le planning  
sont susceptibles d'être modifiés.*