

# **PREPARATION PHYSIQUE SUR 4 SEMAINES**

## **SEMAINE 1** du lundi 19 au dimanche 25 août 2013

Lundi 19 août : 1/ **footing** – course 15'(allure faible) – récup. 5' – course 15' (allure faible)

- 2/ étirements
- 3/ jeu

Mardi 20 août : 1/ **footing** – course 15'(allure faible) – récup. 5' – course 15' (allure faible)

- 2/ étirements
- 3/ jeu

Jeudi 22 août : 1/ **entraînement** (stade de Bocognano) 18h-20h30

Vendredi 23 août : 1/ **entraînement** ou **opposition interne** (stade de Bocognano) 18h-20h30

Repas possible à l'issue

## **48 HEURES DE REPOS**

## **SEMAINE 2** du lundi 26 août au dimanche 1er septembre 2013

Lundi 26 août :  
(Rdv 18H30-19H) 1/ **footing** – course 20' à 30' (allure modérée) – récup. 5' à 10'  
2/ étirements  
3/ 1 jeu de plage avec ballon 30' maxi

Mardi 27 août : 1/ **entraînement** (stade de Bocognano)  
Journée complète de 10h à 18h (repas du midi à prévoir)

## **48 HEURES DE REPOS**

Jeudi 29 août : 1/ **footing** – course 30' (allure modérée) – récup. 10'  
ou **entraînement** (horaire et lieu à définir)

Samedi 31 août : 1/ \*\*\*\*\***MATCH AMICAL DE**

PREPARATION\*\*\*\*\*

(Équipe et lieu à définir)

## PREPARATION PHYSIQUE SUR 4 SEMAINES

(suite...)

### **SEMAINE 3** du lundi 2 au dimanche 8 septembre 2013

Lundi 2 septembre : 1/ entraînement (lieu à définir) 18h-20h30

Mardi 3 septembre : 1/ entraînement (lieu à définir) 18h-20h30  
(Journée complète de 10h à 18h (repas du midi à prévoir))

Jeudi 5 septembre : 1/ entraînement (stade Bocognano) **MATIN**

Vendredi 6 septembre : ----- **RENTREE SCOLAIRE** -----

Samedi 7 septembre : \*\*\*\*\* **MATCH AMICAL DE**  
**PREPARATION**\*\*\*\*\*

STADE DE BOCOGNANO : SC BOCO 1 - ACA 1  
SC BOCO 2 -

### **72 HEURES DE REPOS**

### **SEMAINE 4** du lundi 9 au dimanche 15 septembre 2013

Mercredi 11 septembre : 1/ entraînement (stade Bocognano) 16h-18h

Vendredi 13 septembre : 1/ entraînement (stade Pietralba ?????) 17h30-20h

Samedi 14 septembre : \*\*\*\*\* **MATCH AMICAL DE**  
**PREPARATION**\*\*\*\*\*

## **48 OU 72 HEURES DE REPOS**

### **LE MOT DES EDUCATEURS**

Chers joueurs, chers parents,

Cette préparation est ambitieuse et dans l'intérêt du joueur. Elle comporte une reprise douce par des footings, du renforcement musculaire et monte en puissance de façon modérée ... jusqu'à la reprise du championnat ...

Entre 13 et 14 ans, la croissance est un facteur primordial qui doit être pris en compte dans l'optique d'un début de saison réussi ...

L'objectif n'est donc bien évidemment pas de faire une quelconque «sélection» chez les joueurs mais bien de limiter au maximum les blessures chez chacun d'entre eux.

Cette préparation ne pourra être une réussite que par l'implication de chacun d'entre vous. Nous comptons donc sur votre présence, votre rigueur et aussi votre bonne humeur pour qu'ensemble nous puissions «attaquer» cette saison dans les meilleures conditions.

Cette programmation sur 4 semaines est modifiable en fonction des aléas climatiques et/ou techniques que nous pourrions rencontrer mais cela vous donne une approche que nous espérons réaliste.

Il faut en théorie 6 semaines pour se préparer avant une période d'inactivité comme celle que l'on connaît lors des vacances estivales. Il aurait ainsi fallu commencer le 5 août.... Irréaliste selon nous...

Nous avons fait le choix de 4 semaines car cela nous semble un bon compromis sans que cela n'altère la bonne préparation physique. Nous avons conscience bien évidemment que certains joueurs ne seront pas présents au début..... Il faudra donc nous adapter en fonction de chaque situation...

Dans l'attente de vous retrouver pour cette saison 2013-2014, bonne fin de vacances à tous.

Amicalement.

Les éducateurs

N'hésitez pas à nous solliciter, si vous en ressentez le besoin, Julien et moi sommes à votre disposition - (Bruno = 06.74.66.67.49 et Julien = 06.15.30.07.29)

Les éducateurs :

**Bruno GARAUDEL** – Titulaire d'un Certificat Fédéral de Football 3 (ex animateur senior)

**Julien PIETRI** – Titulaire d'un Certificat Fédéral de Football 2 (ex initiateur 2)