



## PLANNING REPRISE U14-U15

Responsable Catégorie :

**Stéphane ANDRE**

06 64 41 13 91

[andre.cs2i@gmail.com](mailto:andre.cs2i@gmail.com)

AOÛT			
LUNDI	27	10h-12h	Entrainement
MARDI	28	10h-12h	Entrainement
MARDI	28	14h-16h	Initiation Tir à l'Arc – Maison des Sports
MERCREDI	29	15h-18h30	Licences + Photos + Essayages + Entrainement
JEUDI	30	10h-17h	Entrainement
SEPTEMBRE			
SAMEDI	01	9h-18h	<b>Tournoi à Beaumont</b>
LUNDI	03	17h30-19h15	Entrainement
MERCREDI	05	14h-15h30	<b>Groupe A – Match contre Thiers</b>
VENDREDI	07	17h45-19h15	Entrainement
SAMEDI	08	10h30-11h30	Réunion <b>[obligatoire]</b> parents-éducateurs
		11h30-13h	Repas commun joueurs – parents - éducateurs
		14h-16h	<b>Groupe A - Match contre Chamalières</b>
LUNDI	10	17h30-19h15	Entrainement
MERCREDI	12	18h-19h30	<b>Groupe A - Match à Clermont Foot B</b>
VENDREDI	14	17h45-19h15	Entrainement
SAMEDI-DIMANCHE	15-16		<b>Match de championnat</b>
Nous reprenons les jours et horaires normaux à partir du mercredi 19 Septembre : Mercredi : 17h30 - 19h15 - Vendredi : 17h45 - 19h15			

Ce planning de reprise collective est à titre indicatif. S'il y a des changements de dernière minute, ils vous seront communiqués par les éducateurs. Les coordonnées de celui-ci vous sont indiquées, et n'hésitez pas à communiquer vos absences éventuelles par mails ou par texto assez rapidement, que ce soit pour les matchs ou pour les entrainements.



**Les horaires indiqués correspondent au début de la séance. Rendez-vous dans les vestiaires 10-15 minutes avant.**

**PREVOIR A CHAQUE SEANCE : CHAUSSURES DE FOOT, TENNIS (Running) + GOURDE PERSONNALISEE. [OBLIGATOIRE !]**





# US BEAUMONT

## PROGRAMME ESTIVAL U14-U15

*Eviter l'arrêt total de l'activité physique. Varier les activités (VTT, tennis, natation, footing, foot en jeux réduits avec les ami(e)s...) au moins deux fois par semaine. Mais surtout, profiter bien de vos vacances !!*

### Séance n°1 – 10/08/2018 : (35')

- **20 minutes de footing à allure modérée**
- **5 min récupération en marche normale**
- **Renforcement musculaire** : 3 x 15 abdos, 2 x 20'' de gainage (droit, gauche, droite)
- **Proprioception** : maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 5 x 20'' (par jambe)

### Séance n°2 – 13/08/2018 : (40')

- **12 minutes de footing à allure modérée**
- **3 min de récupération active** (en marchant relativement rapidement)
- **12 minutes de footing à allure modérée**
- **5 min récupération en marche normale**
- **Renforcement musculaire** : 2 x 20 abdos, 2 x 20'' de gainage (droit, gauche, droite)
- **Proprioception** : maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 5 x 20'' (par jambe)

### Séance n°3 – 15/08/2018 : (45')

- **15 minutes de footing à allure modérée**
- **3 min de récupération active** (en marchant relativement rapidement)
- **15 minutes de footing à allure modérée**
- **5 min récupération en marche normale**
- **Renforcement musculaire** : 3 x 20 abdos, 3 x 20'' de gainage (droit, gauche, droite)
- **Proprioception** : 10 petits rebonds sur une jambe (sur pointe des pieds) + maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 20'' (5 fois chaque jambe)

### Séance n°4 – 17/08/2018 : (40')

- **10 minutes de footing à allure modérée**
- **5 min de footing à allure soutenue** (70 à 80% de son potentiel)
- **10 minutes de footing à allure modérée**
- **5 min récupération en marche normale**
- **Renforcement musculaire** : 3 x 20 abdos, 3 x 30'' de gainage (droit, gauche, droite)
- **Proprioception** : 10 petits rebonds sur une jambe (sur pointe des pieds) + maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 20'' (5 fois chaque jambe)





# US BEAUMONT

## Séance n°5 – 20/08/2018 : (45')

- **30 minutes de footing à bonne allure**
- **5 min récupération en marche normale**
- **Renforcement musculaire** : 3 x 25 abdos, 3 x 10 pompes, 3 x 30'' de gainage (droit, gauche, droite)
- **Proprioception** : 10 petits rebonds sur une jambe (sur pointe des pieds) + maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 20'' (5 fois chaque jambe)

## Séance n°6 – 22/08/2018 : (40')

- **15 min de footing à allure modérée**
- **10 min de fractionné** (1min allure soutenue, 1min allure modérée)
- **5 min récupération en marche normale**
- **Renforcement musculaire** : 4 x 30 abdos, 3 x 10 pompes, 3 x 30'' de gainage (droit, gauche, droite)
- **Proprioception** : pendant 10'' sautiller sur un pied dans toutes les directions + maintenir l'équilibre sur ce même pied pendant 20'' (6fois au total : 3 fois chaque jambe)

## Séance n°7 – 24/08/2018 : (30')

- **15 min de footing à allure modérée**
- **5 min de footing à allure soutenue** (70 à 80% de son potentiel)
- **5 min récupération en marche normale**
- **Renforcement musculaire** : 6 x 30 abdos, 4 x 10 pompes, 4 x 30'' de gainage (droit, gauche, droite)
- **Proprioception** : pendant 10'' sautiller sur un pied dans toutes les directions + maintenir l'équilibre sur ce même pied pendant 20'' (6fois au total : 3 fois chaque jambe)

## Remarques :

- ***Pas de fréquence cardiaque trop élevée, pas de douleur au thorax. Eviter de courir en pleine chaleur (favoriser le matin ou le soir...).***
- ***Ne pas s'étirer juste après la séance de sport ! Laisser les muscles refroidir avant de les étirer pendant des périodes de 7 à 10 secondes maximum.***
- ***Il est important d'éviter de courir sur des endroits durs comme la route, ce qui peut entraîner des douleurs articulaires, tendineuses et cartilagineuses au niveau des genoux et des chevilles. Privilégiez l'herbe ou les sentiers, meilleurs également pour le dos.***

---

**PASSEZ DE TRES BONNES VACANCES ET REVENEZ EN PLEINE FORME !!**

---

