

## Programme U14/U15 saison 2018-2019



Afin de vous préparer pour la saison prochaine voici le programme de pré-reprise avec deux semaines de footing à faire le plus sérieusement possible. Durant ces deux semaines vous aurez 6 footings à effectuer. En fonction de vos disponibilités, à vous de voir comment les répartir.

Vous trouverez également le programme de reprise avec les séances d'entraînements (qui peuvent être modifiables) ainsi que les jours de matchs.

En attendant, je vous conseille de couper du football et de varier les activités (natation, vélo ...). Attention à bien vous hydrater, c'est un point important sur lequel il faut être assidu. Cela évite les blessures, permet une meilleure récupération. L'idéal est de boire minimum 1l5 par jour.

### Pré-reprise/ Footing :

#### Semaine du 6 au 12 aout : (3 footings à faire)

- 2x10 minutes + 1mn30 de gainage (30sec de face, 30sec côté droit, 30sec côté gauche)
- 2x15 minutes + 1mn30 de gainage
- 2x20 minutes + 1mn30 de gainage

#### Semaine du 13 au 19 aout : (3 footings à faire)

- 10 minutes footing + 15 minutes de fractionné (1 minute rythme de course élevé, 2 minutes de récupération active) + 1mn30 de gainage
- 10 minutes footing + 2x6 minutes de fractionné (30 secondes rythme de course élevé, 30 secondes de récupération active) + 1mn30 de gainage
- 2x20 minutes + 1mn30 de gainage

**\*Le gainage s'effectue à la fin des footings. Le temps de repos entre chaque footing est de 5mn environ. Je vous conseille de vous étirer le lendemain matin et non direct après le footing.**

## Reprise :

La reprise des entrainements s'effectuera au stade du bourg le **lundi 20 aout à 18h45** (basket et chaussure de foot dans le sac). Le début des rencontres officielles débutent le **15 septembre** avec le challenge U15, le championnat démarre le **29 septembre**. Les séances d'entrainements hors vacances scolaires auront lieu le Lundi de **18h20 à 19h45** et le Jeudi de **18h20 à 19h45**.

En attendant voici le programme :

Lundi 20 aout : Séance 18h45/20h

Mercredi 22 aout : Séance 18h45/20h

Vendredi 24 aout : Séance 18h45/20h

Samedi 25 aout : match amical équipe 1 et 2 contre Ligugé (U14 et U15). Lieu et Heure à définir

Lundi 27 aout : Séance 18h45/20h

Mercredi 29 aout : Séance 18h45/20h

Vendredi 31 aout : Séance début 18h45/20h

Samedi 1<sup>er</sup> septembre : Equipe 1 : tournoi à Jaunay-Clan et Equipe 2 match amical contre Vendeuvre à Cissé, début 15h.

Lundi 3 septembre : Séance 18h20/19h45

Jeudi 6 septembre : Séance début 18h20/19h45

Samedi 8 septembre : Matches amicaux/ équipe 1 : SO Châtellerault (lieu et heure à définir),  
équipe 2 : US Migné Auxances (lieu et heure à définir)

## Informations :

Tout au long de l'année et avant chaque semaine d'entraînement, afin d'avoir la meilleure organisation possible vous recevrez un message vous demandant la présence et/ou l'absence pour les entraînements ainsi que pour le match du samedi. Plus les réponses sont rapides et précises mieux nous serons organisés.

A partir du Lundi 3 septembre, avant chaque séance d'entraînement, le club house du stade est ouvert. Les joueurs peuvent s'y retrouver afin de faire leurs devoirs, regarder la télé etc... Un adulte sera toujours présent.

Merci de votre compréhension, nous avons hâte de démarrer la saison.

Bonnes vacances !

### Responsable de catégorie :

Antoine Chalmel : 06.21.35.48.20 / [antoinechalmel86130@outlook.fr](mailto:antoinechalmel86130@outlook.fr)

### *Educateur équipe 1 :*

Antoine Chalmel : 06.21.35.48.20

Kevin Dos Santos : 07.83.43.47.38

### *Educateur équipe 2 :*

Corentin Tacchini : 06.13.60.82.31 / [corentin.tacchini@gmail.com](mailto:corentin.tacchini@gmail.com)

Mickael Jalladot : 06.79.76.33.49 / [mjalladot@yahoo.fr](mailto:mjalladot@yahoo.fr)



La photo de gauche représente le gainage de face et celle de droite le gainage de côté.