

Saison 2024 - 2025

Saison 2024 - 2025

Programme Individuel

Pré-reprise U14/U15 saison 24/25

Saison 2024 - 2025

Saison 2024 - 2025

Transmettre à son éducateur responsable

Responsable U14 A :
Maël ERNOT

- BARTH Lucas
- BERNERON Zachari
- BRUYERE Alexandre
- CHARRIER Jean
- EPIARD Timon
- DAMIEN Mathis
- DOUX Ruben
- CROISE Antonin
- GRELAUD Baptiste
- GRIVEAU Eliott
- GUIOT Lenzo
- HERBERT Noah
- MARAUD Noa
- MATTERA Naïm
- ODIE Jules
- NOURRY Soan
- NOGUES SOLER Théo
- LE BIHAN Nolan
- LOUET_LECAM Lenny

Responsable U15 A :
Floyd GUELIANI

- ANDRE Joann
- CHOUIN Nathan
- COELHO LE DEODIC Roméo
- DIVERT Noé
- EGONNEAU Timéo
- GUILBAUD Andrew
- HAMILA Kaylan
- LAURENDEAU Lény
- LE FLOHIC Louis
- LEFEVRE Lucas
- MARQUIS Adam
- MEROUANE Teo
- MOUTON Arthur
- NOGUES SOLER Martin
- PERAUD Tom
- ROTIEL Noé
- THOMAS WILLIAMSON Yanis
- WEGRICH Lucas

Responsable U15 B :
Hugo CHANDEBOIS

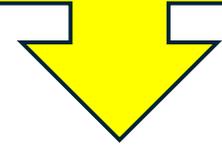
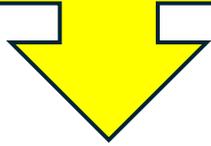
- ANGIBAUD Justin
- BARBIER Alexis
- BODIN Alexis
- BOISMAIN Lenny
- BURBAN Enaël
- CORBINEAU Artus
- CHASSIN Ewan
- CREPEL Nylam
- DICK Martin
- GATINE Owen
- GUILBAUD Loris
- GUILLET Adam
- LEROUX Loueen
- POUVREAU Wayne
- ROQUESSALANE Jean

Contacts éducateurs

Maël ERNOT

Floyd GUELIANI

Hugo CHANDEBOIS



0782627191



0766398780



0783392787



Application suivie de course

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
15 juillet	16	17	18	19	20	21
Repos	Course 15min Allure Modérée + Défi Jonglage 1	Etirement Mobilité Articulaire + Défi Technique 1	Course 15min Allure Modérée	Repos	Etirement Mobilité Articulaire Défi Physique 1	Repos
22	23	24	25	26	27	28
Course 15 Min Allure Soutenue + Défi Jonglage 2	Etirement Mobilité Articulaire + Défi Technique 2	Course 15 Min Allure Soutenue	Etirement Mobilité Articulaire+ Défi Physique 2	Course 20 Min Allure Modérée + Défi Jonglage 3	Etirement Mobilité Articulaire	Repos
29	30	31 juillet	1 ^{er} Août	2	3	4
Course 20 Min Allure Soutenue + Défi Technique 3	Travail Technique 1 Avec Ballon 30 Min	Course 2x10 Min Temps de repos 5 min : Allure Soutenue Puis Modérée Défi Jonglage 4	Travail Technique 2 Avec Ballon 30 Min	Repos	Course 2x15 Min Temps de repos 5 min Allure Soutenue Puis Modéré Défi Technique 3	Repos
5	6	7	8	9	10	11 août
Course 5 Min + 2x5 Min En 30sec/30sec Allure Soutenue Défi Physique 3	Course 20 Min En 30sec/30sec Allure Soutenue Défi Technique 4	Repos	Course 5min 2x5min En 15sec/15sec Allure Soutenue Défi Jonglage 5	Etirement Mobilité Articulaire	Travail Technique 3 Avec Ballon 30 min	Repos

Saison 24/25

Saison 24/25

Défis Jonglages

Défi 1 :
Niveau 1 : Faire 20 du pied gauche du pied droit et 10 de la tête

Défi 2 :
Niveau 2 : Faire 50 du pied gauche, du pied droit et 30 de la tête

Défi 3 :
Niveau 3 : Faire 100 du pied droit, du pied gauche et 50 de la tête

Défi 4 :
Faire le maximum de Jongle possible

Défi 5 :
Battre son maximum de jongle

Saison 24/25

Saison 24/25

Saison 24/25

Saison 24/25

Défis Techniques

Défi 1 :
Contrôle/passe avec un mur
pendant 1 minute
(3 fois)

Défi 2 :
Réussir à enchaîner passément
de jambes + virgule suivie d'une
frappe

Défi 3 :
Réussir à faire du jonglage avec
le mur pendant 1 minute sans
faire tomber le ballon

Défi 4 :
Réussir à enchaîner 5
Cross/Barre

Défi 5 :
Réussir à enchaîner passément
de jambes + virgule + roulette +
grand pont suivi d'une frappe.
(3 fois)

Saison 24/25

Saison 24/25

Défis Physiques

Défi 1 :
Faire le maximum de pompe possible
(Maximum avec les genoux et
Maximum sans les genoux)

Bras écartés largeur des épaules, dos droit, jambes
resserrées et regard vers l'avant

Défi 2 :
Faire le 45 sec de temps de
gainage (3 fois)

S'allonger face au sol, jambes tendues et bras fléchis, de
façon à être uniquement en appui sur les avant-bras, temps
de repos de 1min30 sec entre les passages

Défi 3 :
Corde à sauter pendant 1minute

Mouvement de jambes que vous souhaitez, temps de repos
de 1min30 sec entre les passages

Saison 24/25

Saison 24/25

Travail technique

Travail technique 1 : Conduite de balle + Jonglage + Frappe
(10 min des 3 types dans l'ordre)

Travail technique 2 : Jonglage + Conduite de balle + Frappe
(10 min des 3 types)

Travail technique 3 : Conduite de balle + Frappe + Jonglage
(10 min des 3 types)

Saison 24/25

Saison 24/25

Communication

Pour les temps de courses

Télécharger : « Adidas Running »

Se crée un compte ou se connecter

Aller dans la rubrique « Activité » puis cliquer sur « Suivre en direct », commencer à courir puis cliquer sur « Faire une pause » puis « terminer »

Cliquer sur l'activité ensuite « voir tous les détails » puis « Partager »

Enoyer l'image via Wathsapp à leurs éducateurs responsables

Voir exemple silde suivante

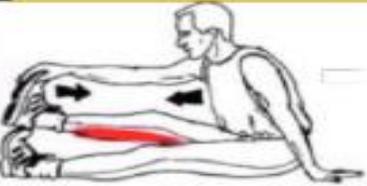
Par équipe les joueurs ayant réussis tous les défis ou ceux ayant fait le maximum des défis recevront une récompense définie par l'éducateur responsable et de la part des autres joueurs du groupes

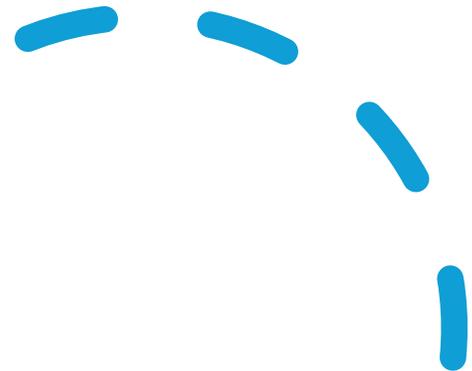
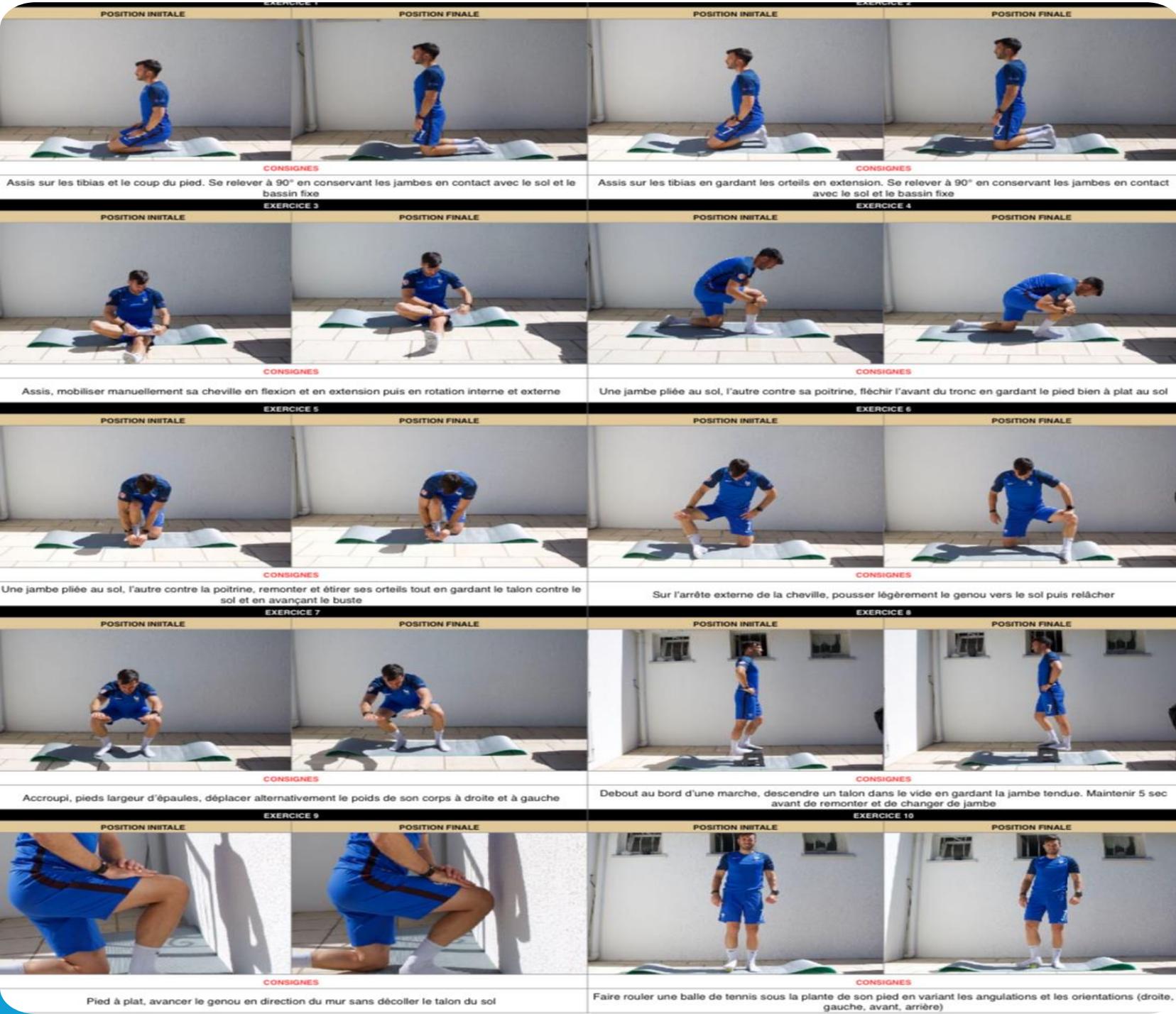
Pour les défis (technique, physique et jonglage)

Tous les défis sont à transmettre en vidéo via Wathsapp à l'éducateur responsable

Lorsque le défi n'est pas réussi, transmettre le maximum du défi en vidéo



ATELIER 1		TRICIPES SURAUX (MOLLET)		ATELIER 2		ISCHIO-JAMBIER		ATELIER 3		QUADRICEPS		ATELIER 4		ADDUCTEUR	
															
30s		JAMBE DROITE JAMBE GAUCHE		30s		JAMBE DROITE JAMBE GAUCHE		30s		JAMBE DROITE JAMBE GAUCHE		30s		JAMBE DROITE JAMBE GAUCHE	
OBJECTIF				OBJECTIF				OBJECTIF				OBJECTIF			
Étirement passif des triceps suraux. Remettre le muscle à longueur initiale				Étirement passif des ischio-jambiers. Remettre le muscle à longueur initiale				Étirement passif des quadriceps. Remettre le muscle à longueur initiale				Étirement passif des adducteurs. Remettre le muscle à longueur initiale			
CONSIGNES				CONSIGNES				CONSIGNES				CONSIGNES			
Assis, ramener la jambe à étirer sur l'autre. La jambe doit être tendue. Saisir avec sa jambe la pointe de son pied et ramener celle-ci vers le genou tout en rapprochant le buste				En position assise, jambes tendues, saisir avec ses mains ses pointes de pieds en se penchant vers l'avant. Si pas possible, ses chevilles ou ses genoux. Pour plus de facilité, ramener la jambe libre à 90° sur le côté				En position allongée, venir saisir son coup de pied. La jambe étirée repose sur l'autre qui est étendue au sol. Basculer son bassin en rétroversion et ramener son trion vers ses fessiers.				En position assise, ramener ses talons vers son pubis en ouvrant les adducteurs. Placer les mains sur les chevilles et les coudes sur les genoux et garder le dos droit et le bassin bien placé en rétroversion			
Critères de réalisation		Critères de réussite		Critères de réalisation		Critères de réussite		Critères de réalisation		Critères de réussite		Critères de réalisation		Critères de réussite	
<ul style="list-style-type: none"> - Allongement progressif - Amplitude moyenne (phase élastique) - Le muscle étirer doit être relâché ainsi que l'ensemble des segments sus- et sous-jacents - Étirement associé à la respiration - Placement figé du bassin - Respecter la position 		<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir la position 25 s - Ne pas ressentir de douleur trop importante - Ressentir un léger étirement au niveau du muscle sollicité 		<ul style="list-style-type: none"> - Allongement progressif - Amplitude moyenne (phase élastique) - Le muscle étirer doit être relâché ainsi que l'ensemble des segments sus- et sous-jacents - Étirement associé à la respiration - Placement figé du bassin - Garder les jambes tendues 		<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir la position 25 s - Ne pas ressentir de douleur trop importante - Ressentir un léger étirement au niveau du muscle sollicité 		<ul style="list-style-type: none"> - Allongement progressif - Amplitude moyenne (phase élastique) - Le muscle étirer doit être relâché ainsi que l'ensemble des segments sus- et sous-jacents - Étirement associé à la respiration - Placement figé du bassin - Bassin en rétroversion - Le talon touche les fessiers 		<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir la position 25 s - Ne pas ressentir de douleur trop importante - Ressentir un léger étirement au niveau du muscle sollicité 		<ul style="list-style-type: none"> - Allongement progressif - Amplitude moyenne (phase élastique) - Le muscle étirer doit être relâché ainsi que l'ensemble des segments sus- et sous-jacents - Étirement associé à la respiration - Placement figé du bassin - Respecter la position 		<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir la position 25 s - Ne pas ressentir de douleur trop importante - Ressentir un léger étirement au niveau du muscle sollicité 	
ATELIER 5		PSOAS		ATELIER 6		PYRAMÉDAL- FESSIER		ATELIER 7		DOS ET CHAÎNE POSTÉRIEURE		ATELIER 8		ABDOMINAUX GRAND DROIT	
															
30s		JAMBE DROITE JAMBE GAUCHE		30s		JAMBE DROITE JAMBE GAUCHE		30s		JAMBE DROITE JAMBE GAUCHE		30s		JAMBE DROITE JAMBE GAUCHE	
OBJECTIF				OBJECTIF				OBJECTIF				OBJECTIF			
Étirement passif des psoas. Remettre le muscle à longueur initiale				Étirement passif des fessiers. Remettre le muscle à longueur initiale				Étirement passif du dos et de la chaîne postérieure. Remettre le muscle à longueur initiale				Étirement passif des abdominaux. Remettre le muscle à longueur initiale			
CONSIGNES				CONSIGNES				CONSIGNES				CONSIGNES			
Placer la jambe du psoas à étirer vers l'arrière. L'autre jambe est plier à 90° vers l'avant. Redresser son dos et lever la main du côté étiré vers le haut et avancer son bassin vers l'avant.				Assis, replier la jambe du fessier à étirer sur l'autre jambe. Ramener avec le bras opposé le genou vers son torse. L'autre bras est tendu vers l'arrière et la tête tournée du même côté.				Allonger sur le dos au sol, ramener les jambes tendues vers l'arrière en enroulant le dos. Faire toucher la pointe de ses pieds au sol, derrière sa tête. Maintenir la position				Allonger sur le ventre, relever le buste et la tête en gardant les jambes et le bassin en contact avec le sol. Possibilité de se mettre sur les mains pour augmenter l'étirement			
Critères de réalisation		Critères de réussite		Critères de réalisation		Critères de réussite		Critères de réalisation		Critères de réussite		Critères de réalisation		Critères de réussite	
<ul style="list-style-type: none"> - Allongement progressif - Amplitude moyenne (phase élastique) - Le muscle étirer doit être relâché ainsi que l'ensemble des segments sus- et sous-jacents - Étirement associé à la respiration - Placement figé du bassin - Avancer le bassin - Lever la main étirement chaîne 		<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir la position 25 s - Ne pas ressentir de douleur trop importante - Ressentir un léger étirement au niveau du muscle sollicité 		<ul style="list-style-type: none"> - Allongement progressif - Amplitude moyenne (phase élastique) - Le muscle étirer doit être relâché ainsi que l'ensemble des segments sus- et sous-jacents - Étirement associé à la respiration - Placement figé du bassin - Respecter la position 		<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir la position 25 s - Ne pas ressentir de douleur trop importante - Ressentir un léger étirement au niveau du muscle sollicité 		<ul style="list-style-type: none"> - Allongement progressif - Amplitude moyenne (phase élastique) - Le muscle étirer doit être relâché ainsi que l'ensemble des segments sus- et sous-jacents - Étirement associé à la respiration - Respecter la position - Chercher à étendre les jambes en cas de manque de souplesse 		<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir la position 25 s - Ne pas ressentir de douleur trop importante - Ressentir un léger étirement au niveau du muscle sollicité 		<ul style="list-style-type: none"> - Allongement progressif - Amplitude moyenne (phase élastique) - Le muscle étirer doit être relâché ainsi que l'ensemble des segments sus- et sous-jacents - Étirement associé à la respiration - Placement figé du bassin - Respecter la position 		<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir la position 25 s - Ne pas ressentir de douleur trop importante - Ressentir un léger étirement au niveau du muscle sollicité 	



Mobilité Articulaire

Programme de Reprise

Estivale

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<u>12 Août</u> <u>Repos</u>	<u>13 Août</u> Entraînement U14/U15 17h30-19h	<u>14 Août</u> Entraînement U14/U15 17h30-19h	<u>15 Août</u> Entraînement U14/U15 18h30-20h	<u>16 Août</u> <u>Repos</u>	<u>17 Août : Match</u> U15 : E.S Vallet ?	<u>18 Août</u> <u>Repos</u>
<u>19 Août</u> <u>Repos</u>	<u>20 Août</u> Entraînement U14/U15 17h30-19h	<u>21 Août</u> Entraînement U14/U15 17h30-19h	<u>22 Août</u> Entraînement U14/U15 18h30-20h	<u>23 Août</u> <u>Repos</u>	<u>24 Août</u> U15 : Fc Beaupreau U14 : US Thouaré / St-Julien divatte	<u>25 Août</u> <u>Repos</u>
<u>26 Août</u> <u>Repos</u>	<u>27 Août</u> Entraînement U14/U15 17h30-19h	<u>28 Août</u> Entraînement U14/U15 17h30-19h	<u>29 Août</u> Entraînement U14/U15 18h30-20h	<u>30 Août</u> <u>Week-end</u> <u>cohésion</u> <u>Début du Stage</u>	<u>31 Août : Match</u> <u>U14 & U15 : Tournoi</u> <u>Mouzeil Teillé ligné</u> <u>Stage</u>	<u>1 Sept</u> <u>Week-end</u> <u>cohésion</u> <u>Fin du Stage</u>
<u>2 Sept</u> <u>Repos</u>	<u>3 Sept</u> Entraînement U14/U15 17h30-19h_+ <u>Réunion Parents</u> <u>19h15</u>	<u>4 Sept</u> Entraînement U14/U15 17h30-19h	<u>5 Sept</u> Entraînement U14/U15 18h30-20h <u>Sur convocation</u>	<u>6 Sept : Match</u> U14 : AEPR Rezé U15 : E.S Vertou ?	<u>7 Sept</u> Tournoi du Club <u>Arbitrage par les</u> <u>jeunes + Besoins de</u> <u>parents bénévoles</u>	<u>8 Sept</u> _U15B : Fc Bouaine Rochesevière
<u>9 Sept</u> <u>Repos</u>	<u>10 Sept</u> Entraînement U14/U15 17h30-19h	<u>11 Sept</u> Entraînement U14/U15 17h30-19h	<u>12 Sept</u> Entraînement U14/U15 18h30-20h <u>Sur Convocation</u>	<u>13 Sept</u> <u>Repos</u>	<u>14 Sept</u> <u>Championnat</u>	<u>15 Sept</u> <u>Repos</u>