

PROGRAMME DE REPRISE U16-U17-U18

SAISON 2023-2024

Les joueurs qui auront suivi le programme de préparation individuel auront la capacité **d'encaisser plus facilement l'intensité des séances** lors de la reprise de l'entraînement collectif

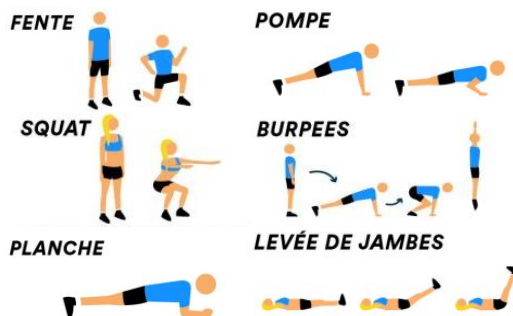
• **SEMAINE DU LUNDI 31 JUILLET AU DIMANCHE 06 AOÛT :**

Travail	Durée	Rythme/Difficulté	Lieu
Footing – Endurance Capacité	30 minutes	Allure constante avec peu de dénivelé - tendre vers 5'15 / km	Terrain souple de type chasse/forêt
Circuit training – Stretching (voir photo)	2 tours	Maintenir chaque position 30 sec	Dans le jardin
Footing – Endurance Capacité	30 minutes	Allure constante avec peu de dénivelé - tendre vers 5'15 / km	Terrain souple de type chasse/forêt
Circuit training – Force (voir photo)	2 tours	Effort 30 sec / Repos 30 sec Intensité faible	Dans le jardin
Footing – Endurance Capacité	20 minutes	Allure constante avec peu de dénivelé - tendre vers 5'00 / km	Terrain souple de type chasse/forêt

• **SEMAINE DU LUNDI 07 AOÛT AU DIMANCHE 13 AOÛT :**

Travail	Durée	Rythme/Difficulté	Lieu
Footing – Endurance Capacité	45 minutes	Allure constante avec peu de dénivelé - tendre vers 5'00 / km	Terrain souple de type chasse/forêt
Circuit training – Force (voir photo)	2 tours	Effort 30 sec / Repos 30 sec Intensité modérée	Dans le jardin
Footing – Endurance Capacité	25 minutes	Fractionné : 5 min à intensité faible 5 min à intensité élevée	Terrain souple de type chasse/forêt
Circuit training – Stretching (voir photo)	2 tours	Maintenir chaque position 30 sec	Dans le jardin
Footing – Endurance Capacité	30 minutes	Allure constante dont 5 min à haute intensité - tendre vers 4'45 / km	Terrain souple de type chasse/forêt

Circuit training – Force (full body)



Circuit training – Stretching (full body) :



Ce planning comprend tous les évènements prévus dans cette période de préparation collective pour l'ensemble du groupe. Les objectifs principaux sont de consolider les liens entre les joueurs, développer athlétiquement le groupe et construire tactiquement une équipe performante.

DATE ET HORAIRE	OBJET	LIEU
Lundi 14 Août 18h00 – 19h30	Séance de Reprise – Groupe Complet Thème : Préparation technique et athlétique Educateur : Romain / Samuel / Victor	Stade de Flamanville (synthétique)
Mercredi 16 Août 18h00 – 19h30	Séance Entraînement – Groupe Complet Thème : Préparation technique et athlétique Educateur : Romain / Samuel / Victor	Stade de Flamanville (synthétique)
Vendredi 18 Août 18h00 – 19h30	Séance Entraînement – Groupe Complet Thème : Préparation technique et athlétique Educateur : Romain / Samuel / Victor	Stade de Flamanville (synthétique)
Lundi 21 Août 18h00 – 19h30	Séance Entraînement – Groupe Complet Thème : Préparation technique et athlétique Educateur : Romain / Samuel / Victor	Stade de Flamanville (synthétique)
Mercredi 23 Août 18h00 – 20h00	Match amical – ES POINTE HAGUE (R3) Préparation tactique et athlétique Educateur : Romain / Samuel / Victor	Domicile Stade à confirmer
Du Vendredi 25 Août au Dimanche 27 Août Début 17h30	Stage de cohésion – NORTH COT' CHALLENGE Préparation tactique et athlétique Educateur : Romain / Samuel / Victor	Barneville-Carteret
Mardi 29 Août 18h00 – 19h30	Séance Entraînement – Groupe Complet Thème : Préparation technique et athlétique Educateur : Romain / Samuel / Victor	Stade de Flamanville (synthétique)
Mercredi 30 Août 18h00 – 19h30	Match amical – ES COUTANCES (R3) Préparation tactique et athlétique Educateur : Romain / Samuel / Victor	Domicile Stade à confirmer
Vendredi 01 Septembre 18h00 – 19h30	Séance Entraînement – Groupe Complet Thème : Préparation technique et athlétique Educateur : Romain / Samuel / Victor	Stade de Flamanville (synthétique)
Samedi 02 Septembre 15h15 – 17h00	Coupe Gambardella – PREMIER TOUR Compétition officielle Educateur : Romain / Samuel / Victor	Lieu à déterminer
Mercredi 06 Septembre 18h00 – 19h30	Séance Entraînement – Groupe Complet Thème : Préparation technique et athlétique Educateur : Romain / Samuel / Victor	Stade des Pieux (herbe)
Vendredi 08 Septembre 19h45 – 21h00	Séance Entraînement – Groupe Complet Thème : Préparation technique et athlétique Educateur : Romain / Samuel / Victor	Stade des Pieux (herbe)

Informations supplémentaires :

Une inscription à l'avance auprès de l'éducateur (minimum 1 semaine avant) est nécessaire pour les activités proposées lors de cette préparation sportive (Stage Cohésion). Une participation de 10 euros par joueur sera également demandée pour financer les repas de ce Stage.

Détails du stage de cohésion à Barneville-Carteret :

VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<p>17h30 : RDV au Stade des Pieux pour un entraînement terrain</p> <p>19h00 : Départ pour Barneville-Carteret au camping Le Bocage</p> <p>20h30 : Repas puis activités cohésion (quizz, jeux ludiques)</p>	<p>7h45 : Réveil musculaire et petit déjeuner</p> <p>9h00 : Journée 1 de la North Cot' Challenge (Stade de Barneville)</p> <p>17h30 : Fin de la journée 1</p> <p>18h00 : Récupération en eau de mer sur Barneville-Plage</p> <p>19h30 : Repas au camping puis sortie cohésion sur Carteret</p>	<p>8h45 : Réveil musculaire et petit-déjeuner</p> <p>10h00 : Journée 2 de la North Cot' Challenge (Stade de Barneville)</p> <p>17h30 : Fin de la journée 2 et remise des récompenses</p> <p>18h30 : Départ du camping puis retour sur Les Pieux</p>

A partir de la semaine du Mercredi 06 Septembre, les horaires et lieux d'entraînements reprennent un rythme de croisière et seront les suivants :

MERCREDI	Entraînement – Groupe complet	18h00 – 19h30	Stade des Pieux (herbe)
VENDREDI	Entraînement – Groupe complet	19h45 – 21h00	Stade des Pieux (herbe)
SAMEDI	Championnat ou Coupe (à domicile)	15h15 ou 15h30	Stade des Pieux (herbe)

Pour toutes demandes ou renseignements, veuillez contacter les éducateurs référents de la catégorie :

Samuel MARTIN → 06 35 56 86 07

Romain BOURDON → 06 37 07 17 80

Rejoignez le groupe TeamPulse pour donner vos présences sur chaque évènement