

**Sur ce document, vous ne trouverez que les parties « physiques ».**  
**Le reste du temps des séances est à compléter bien entendu avec des exercices technico-tactique du football.**

**Voici un exemple de répartition suivante :**

Semaine 1 : repos total - pas d'entraînement

Semaine 2 : semaine de reprise course à moyenne intensité + proprioception

Semaine 3 : musculation + travail intermittent court sans changement d'appui

Semaine 4 : semaine intense - musculation/intermittent long + circuit PMA avec changement d'appuis

Semaine 5 : semaine vitesse - relais/proprioception + intermittent à haute intensité sans changement d'appui

Semaine 6 : semaine affutage - semaine intense avec dernier rappel musculation et circuit PMA à haute intensité avec changements d'appuis

Dans tous les cas, le travail reste global même si l'intensité monte au fur et à mesure des semaines. **La dominante première est la prévention des blessures d'où les séances de musculation à poids de corps régulières et la proprioception. D'ailleurs, la reprise commence par un réveil musculaire et non une course comme ça doit être normalement fait pour ne pas perturber trop violemment l'organisme après une période de repos plus ou moins longue.**

Date	Type	Durée
<b>Semaine 1</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>
Semaine 2	Entraînement	90min
Semaine 2	Entraînement	120min
Semaine 3	Entraînement	120min
Semaine 3	Entraînement	90min
Semaine 4	Entraînement	90min
Semaine 4	Entraînement	90min
Semaine 4	Match contre équipe de niveau identique	
Semaine 5	Entraînement	90min
Semaine 5	Entraînement	90min
Semaine 5	Match contre équipe de niveau supérieur	
Semaine 6	Entraînement	90min
Semaine 6	Entraînement	90min
Semaine 6	Reprise du championnat	

### Légendes



Plots



Haies



Joueurs ou  
joueuses



Ballon



Echelle de  
rythme



Piquets

## SEMAINE 2

REPRISE !!! Séances axées sur du travail de renforcement musculaire et du ludique, de préférence en salle. La deuxième séance sera l'occasion de mettre l'accent sur le développement de la puissance aérobie avec de l'intermittent court. Loin de moi l'idée d'imposer le sacro-saint jogging mou et lent inutile comme on le voit encore trop souvent sur les terrains de sports collectifs ! Avant de courir, réveillons tout d'abord le corps avec du renforcement musculaire et de la proprioception ! La prévention des blessures est le maître mot !

### Séance : Durée 90min

*Renforcement musculaire*

#### Exercice 1

<b>Durée totale</b>	25min
<b>Thème</b>	Renforcement musculaire
<b>Matériel</b>	rien
<b>Nb de joueur</b>	tous



Gainage dynamique face au sol sans lever les fesses (4 x 20 flexions de jambes en latéral)



Puis tenir 60 secondes en position chaise, les jambes à 90°.

**Chronologie** : Effectuer 4 séries non-stop en enchaînant les 2 ateliers sans s'arrêter.



Gainage de côté en levant une jambe tendue. Garder le corps droit et contrôlé. Respirer à fond et se concentrer sur la position.

**Chronologie** : 4 x 30'' de chaque côté / 0' repos

Tenir 30'' en gainage de dos, sur les coudes et les talons, les fesses et les cuisses levées. Le corps doit être droit et raide. Puis réaliser lentement 10 pompes en gainant à fond le corps.

**Chronologie** : 4 séries non stop en enchaînant les 2 ateliers sans s'arrêter.



Gainage de dos au ras du sol



Pompes gainées, mains écartées à largeur d'épaule

Gainage sur le dos : les épaules au sol, la tête reposée sur le sol, lever les fesses jusqu'à avoir le corps droit et gainé. Tenir en contraction isométrique pendant 60''

Puis réaliser 10 fentes avant en avançant. Attention à garder la bonne position : dos droit, jambe de devant bien éloignée, genou de la jambe de devant ne dépassant pas la pointe du pieds de devant. Se relever sans à-coup. (Voir article sur la fente avant sur le site).

**Chronologie** : Effectuer 4 séries non stop en enchaînant les 2 ateliers sans s'arrêter.



Gainage isométrique

Fente avant

**Séance : Durée 90min**  
Intermittent court

### Exercice 1

**Durée totale** 20min

**Thème** Intermittent court

**Matériel** rien

**Nb de joueur** de tous

Effectuer 3 séries de 5 minutes avec 2 minutes de récupération/hydratation passive entre chaque série :

**Série 1** : alterner 20 secondes d'accélération (85 à 90% de son maximum) et 20'' de récupération active en trotinant tout en continuant à avancer.

**Série 2** : alterner 15 secondes d'accélération (85 à 90% de son maximum) et 15'' de récupération active en trotinant tout en continuant à avancer.

**Série 3** : alterner 10 secondes d'accélération (85 à 90% de son maximum) et 10'' de récupération active en trotinant tout en continuant à avancer.

**Distance** : Tout autour du terrain

## SEMAINE 3

**Séance : Durée 90min**

Capacité aérobie

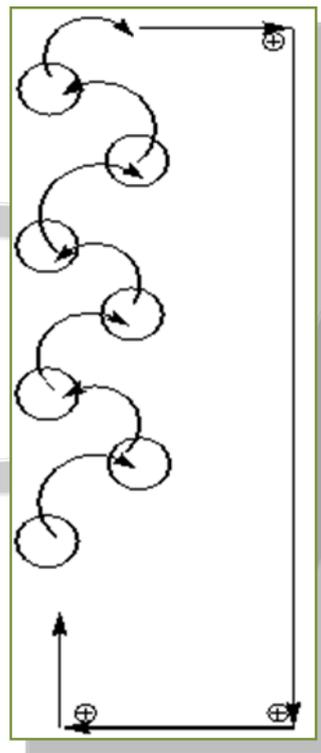
<b>Exercice 1</b>		Faire deux groupes selon les VMA de vos joueurs. Répartissez ces deux groupes sur un demi terrain chacun.
<b>Durée totale</b>	10min	L'exercice consiste en une course à 75% vma autour du demi-terrain.
<b>Thème</b>	Capacité aérobie	Exemple pour un demi-terrain de 260m, un groupe ayant une vma à 16 devra faire le tour en 58secondes. ( $260 * 16000 / 3600$ )
<b>Matériel</b>	rien	Faites respecter les temps de passage !
<b>Nb de joueur</b>	tous	<b>Chronologie :</b> 10min puis passer de suite à l'exercice 2

<b>Exercice 2</b>		Placer les cerceaux comme sur le schéma .
<b>Durée totale</b>	10min	Espacer les cerceaux afin d'obliger à faire de grands sauts. L'objectif n'est pas la vitesse ici mais la reprise d'équilibre au sol après le saut. Donc le rythme des passages doit être lent et l'application doit être maximale. Revenir au point de départ en marchant
<b>Matériel</b>	7cerceaux ballons	
<b>Nb de joueur</b>	tous	Se concentrer à fond sur les appuis et prendre son temps

**Distance :** 15 m en longueur, 5m en largeur

**Chronologie :**

- Passage pieds joints, atterrir pieds joints, rester les yeux ouverts
- Passage sur un pied, atterrir sur ce même pied, rester les yeux ouverts
- Passage sur un pied, atterrir sur ce même pied puis, fermer les yeux pendant 10 secondes
- Passage sur un pied, atterrir sur l'autre pied puis, fermer les yeux pendant 10 secondes
- Passage sur un pied, atterrir sur l'autre même pied, rester les yeux ouverts
- Faire le même parcours avec un ballon tenu en l'air à 2 mains au dessus de la tête



**Séance : Durée 90min**

Souplesse et jeu

**Exercice 1**

**Durée totale** 25min

**Thème** Assouplissement

**Matériel** rien

**Nb de joueur** tous

Relâcher les muscles du membre étiré, aller plus loin dans l'étirement à la seconde série

Respirer à fond, ne pas parler, récupérer, se détendre

Ne pas faire d'à-coup pendant les mouvements. Détendez-vous !

<b>Exercice 2</b>		<b>Dispositif</b> : 40 m en longueur, 20m en largeur
<b>Durée totale</b>	1h	De préférence en salle. Instaurer un tournoi interne dans des matchs de 5 contre 5.(4 joueurs + un gardien)
<b>Thème</b>	Jeu libre	
<b>Matériel</b>	ballons	Jeu en deux touches de balle. Les règles sont celles du futsal et donc on utilisera les dimensions du terrain de hand.(40m par 20m)
<b>Nb de joueur</b>	tous	

***Interdisez les contacts, les tacles et l'agressivité. DU JEU !!!! et de l'amusement.***

Insistez sur les déplacements : je donne – je me rends disponible

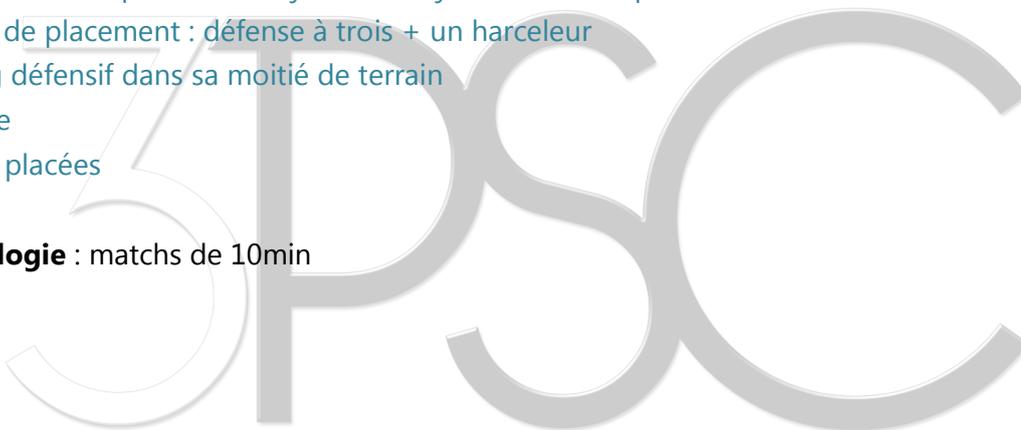
Rigueur de placement : défense à trois + un harceleur

Pressing défensif dans sa moitié de terrain

Dialogue

Frappes placées

**Chronologie** : matchs de 10min



## SEMAINE 4

Cette 4<sup>ème</sup> semaine est marquée par son intensité.

Nous allons mettre les organismes à l'épreuve avec un gros travail basé sur la musculation. Au niveau course, c'est le travail de développement de la puissance maximale aérobie avec de l'intermittent long + circuit PMA avec changement d'appuis.

**Séance : Durée 90min**

Intermittent court

### Exercice 1

<b>Durée totale</b>	10min
<b>Thème</b>	Renforcement musculaire
<b>Matériel</b>	rien
<b>Nb de joueur</b>	tous

Un joueur saisi les chevilles de celui qui est de dos. Le joueur qui est sur les genoux tombe vers l'avant en gainant à fond et en résistant le plus possible à la gravité. Se retenir sur les mains avant de toucher le sol. Réaliser alternativement 3 séries chacun de 10 répétitions.



Réaliser 30 mouvements de ciseaux avec les jambes pratiquement tendues, la tête relevée pour ne pas cambrer. Respirer fort et expirer à fond. Puis tenir 30'' dos au sol, en appuyant à fond sur les mains pendant que les genoux poussent sur les mains en sens opposé. Effectuer 3 séries non-stop en enchaînant les 2 ateliers sans s'arrêter.



ROUDNEFF



30 mouvements de ciseaux

30'' de contraction abdominale isométrique

Réaliser lentement 10 pompes mains écartées à largeur d'épaule puis 10 pompes mains écartées à 2 largeurs d'épaule environ. Gagner à fond le corps. Souffler à fond en poussant avec les bras. Puis pivoter 30 fois de chaque côté sachant que chaque main doit toucher la cheville du même côté. Relever la tête.

**Chronologie** : Effectuer 3 séries non-stop en enchaînant les 2 ateliers sans s'arrêter.



2 x 10 pompes (moyennes et écartées)



30 pivotements de chaque côté, les épaules relevées

---

### Exercice 2

**Durée totale** 10min

**Thème** Intermittent long

**Matériel** rien

**Nb de joueur** tous

---

Effectuer 1 série de 8 minutes en alternant 30 secondes d'accélération (85 à 90% de son maximum) et 30'' de récupération active en trotinant tout en continuant à avancer.

3PSC

**Séance : Durée 90min**  
Intermittent court

---

**Exercice 1**

<b>Durée totale</b>	8min
<b>Thème</b>	Intermittent court
<b>Matériel</b>	rien
<b>Nb de joueur</b>	tous

Effectuer 1 série de 8 minutes en alternant 15 secondes d'accélération (85 à 90% de son maximum) et 15'' de récupération active en trottinant tout en continuant à avancer.

**Chronologie** : 8min + 2min de repos

---

**Exercice 2**

<b>Durée totale</b>	8min
<b>Thème</b>	Intermittent court
<b>Matériel</b>	Piquets Coupelles Echelles de rythme
<b>Nb de joueur</b>	tous

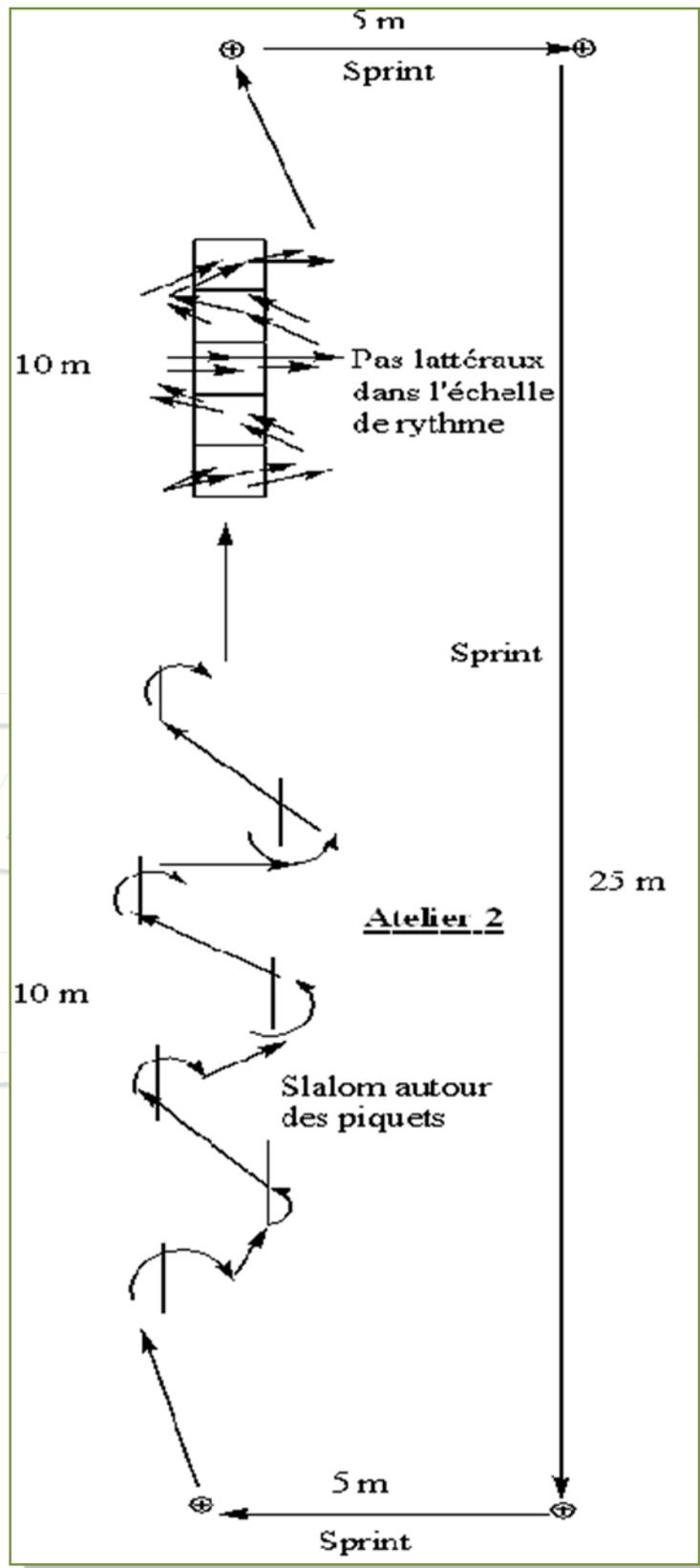
Effectuer 1 série de 8 minutes en alternant 15 secondes d'accélération (90% à 95 % de son maximum) et 15'' de récupération passive en s'arrêtant net sur place et en ne bougeant plus.

**Distance** : 25 m de long, 5 mètres de large

**Chronologie** : 8min + 2min de repos

**Notion importante** : Donner le maximum d'intensité dans le parcours qui contient : un slalom avec des piquets, des appuis latéraux dans une échelle de rythme, des séquences d'accélération courtes sur 5 mètres, un sprint de 25 mètres.

**Attention !** Veillez à faire des angles droits et pas des courses en banane pour passer des 5 mètres en sprint au 25 mètres en sprint et pour passer des 25 mètres en sprint aux 5 mètres en sprint.



**Fin de semaine : Match amical contre une équipe**

## SEMAINE 5

Cette semaine on remet de la vitesse !

Dans cette avant dernière semaine, l'accent est mis sur la vitesse. Vitesse de course avec du travail en relais et de l'intermittent haute intensité.

Mais aussi vitesse dans le jeu avec application dans les transitions phases défensives/phases offensives.

**Séance : Durée 90min**

Intermittent court

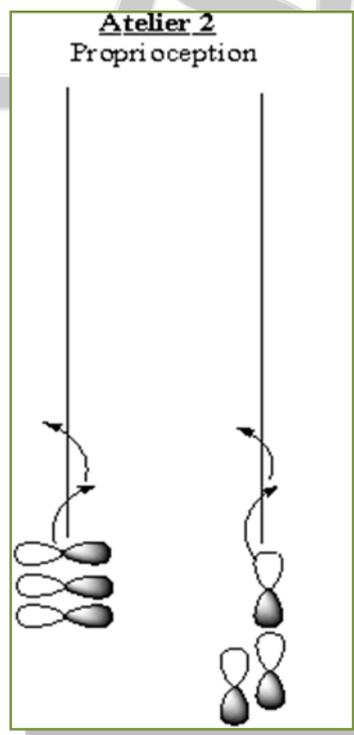
<b>Exercice 1</b>		Faire 2 ou 3 équipes de 4 joueurs maximum. Les faire tourner autour d'un demi terrain. Ils ont 10 minutes pour rattraper le groupe le plus proche. Seul celui qui est en queue de peloton sprint pour récupérer la première place de son groupe. Une fois fait, il signal qu'il est à cette place en le criant pour que le dernier de son groupe le rattrape et soit devant lui. Et ainsi de suite. C'est le mécanisme des relais en vélo. Les deux groupes perdants doivent réaliser 10 pompes. Si les groupes sont trop rapides, faire plusieurs séries jusqu'à un temps de 10 minutes d'activité.
<b>Durée totale</b>	10min	
<b>Thème</b>	Relais	
<b>Matériel</b>	rien	
<b>Nb de joueur</b>	tous	

**Chronologie** : 10min puis passage à l'exercice suivant

<b>Exercice 2</b>		L'objectif n'est pas la rapidité d'exécution. Au contraire, il faut faire les exercices très lentement et prendre son temps. Dans une première colonne, face à une ligne fictive ou réelle, lever une jambe et plier le genou. Attendre d'être stable pour sauter haut et se stabiliser au sol sur la même jambe après avoir dépasser la ligne. Recommencer un saut pour franchir la ligne avec le même pied. Faire toute la longueur avec la même jambe.
<b>Durée totale</b>	10min	
<b>Thème</b>	Proprioception	
<b>Matériel</b>	Matérialiser une ligne ou prendre celle du bord du terrain	
<b>Nb de joueur</b>	tous	

**Chronologie :**

- Yeux ouverts sur le pied droit
- Yeux ouverts sur le pied gauche
- Yeux fermés sur le pied droit
- Yeux fermés sur le pied gauche
- Yeux ouverts sur le pied droit puis fermer les yeux pendant quelques secondes après chaque saut
- Yeux ouverts sur le pied gauche puis fermer les yeux pendant quelques secondes après chaque saut
- Faire la même chose mais avec des sauts latéraux dans la colonne d'à côté (se placer de côté de la ligne au lieu d'être face à elle).



**Séance : Durée 90min**  
Intermittent

---

**Exercice 1**

**Durée totale** 10min

**Thème** Proprioception

**Matériel** rien

**Nb de joueur** de tous

---

Effectuer 3 séries de 5 minutes avec 2 minutes de récupération/hydratation passive entre chaque série :

**Série 1 :** alterner 20 secondes d'accélération (85 à 90% de son maximum) et 20'' de récupération active en trottinant tout en continuant à avancer.

**Série 2 :** alterner 30 secondes d'accélération (85 à 90% de son maximum) et 15'' de récupération active en trottinant tout en continuant à avancer.

**Série 3 :** alterner 10 secondes d'accélération (85 à 90% de son maximum) et 10'' de récupération active en trottinant tout en continuant à avancer.

**Distance :** tout autour du terrain

**Dimanche**  
**Match amical contre une équipe**

## SEMAINE 6

C'est la dernière semaine du programme et donc elle fait le lien avec la deuxième partie de saison et ce travail de trêves.

Ces dernières séances de travail sont donc réservées à l'affutage. Elle se veut donc intense avec les derniers rappels autour de la musculation et d'un point de vue course des circuits PMA à haute intensité et changements d'appuis.

Séance : **Durée 90min**

Renforcement musculaire

<b>Exercice 1</b>	
<b>Durée totale</b>	20min
<b>Thème</b>	Musculation
<b>Matériel</b>	Ballon
<b>Nb de joueur</b>	tous

L'objectif n'est pas la rapidité d'exécution. Au contraire, il faut faire les exercices très lentement et prendre son temps. Dans une première colonne, face à une ligne fictive ou réelle, lever une jambe et plier le genou. Attendre d'être stable pour sauter haut et se stabiliser au sol sur la même jambe après avoir dépasser la ligne. Recommencer un saut pour franchir la ligne avec le même pied. Faire toute la longueur avec la même jambe.

Tenir 30 secondes en ayant une jambe pliée en l'air pendant que l'autre est au sol. Lever les fesses à fond. Alternier une jambe levée après l'autre sans remettre les fesses au sol.



**Chronologie** : Effectuer 3 séries non stop de chaque jambe sans s'arrêter.

Tenir 30 secondes en ayant une jambe tendue en l'air pendant que l'autre est au sol. Puis. Réaliser 10 pompes les mains écartées à largeur d'épaule

**Chronologie** : Effectuer 3 séries non stop en enchaînant les 2 ateliers sans s'arrêter.



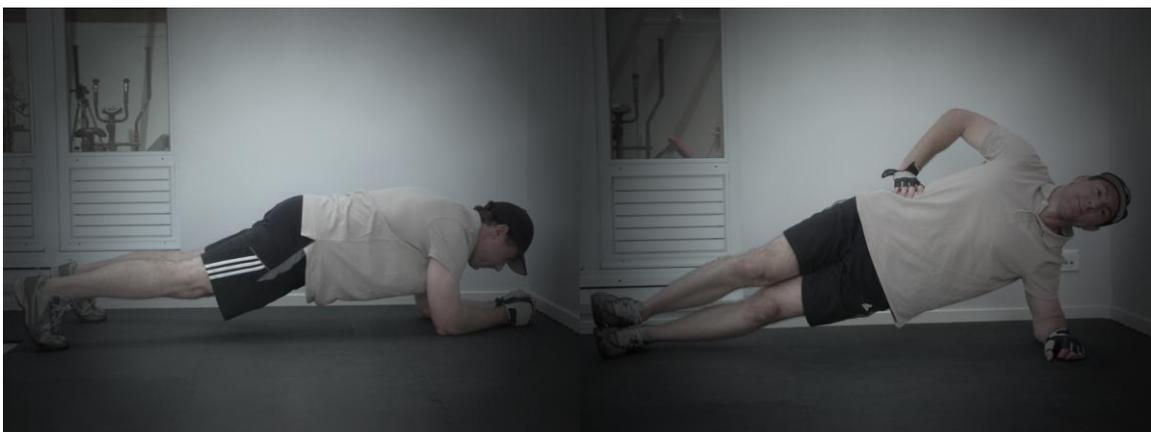
Gainage de dos



10 pompes gainées au maximum

Tenir 30 secondes en position gainage de face puis 30'' gainage côté droit puis 30'' gainage côté gauche puis 30'' de gainage de dos au ras du sol en appui sur les coudes et les talons. Souffler à fond. Se concentrer pour avoir un corps droit et gainé au maximum

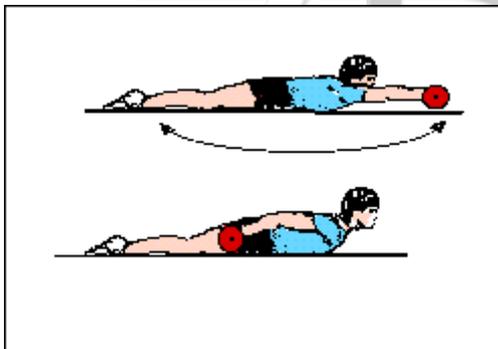
**Chronologie** : Effectuer 3 séries non stop en enchaînant les 4 ateliers sans s'arrêter.





Allongé sur le sol. Lever la tête et se saisir du ballon d'une main. Le faire rouler en le contrôlant jusqu'à une hanche. Puis le ramener à la tête en allant le plus loin possible sur les côtés. Se saisir du ballon avec l'autre main qui va faire le même trajet en direction de l'autre hanche. Cambrer au maximum le dos. Puis bloquer, sur le dos au sol, les jambes tendues à 45°, bloquez 30'' dans cette position .

Effectuer 3 séries non stop en enchaînant les 4 ateliers sans s'arrêter.



Travail des lombaires avec un ballon



Travail des abdominaux en bloquant les jambes à 45°

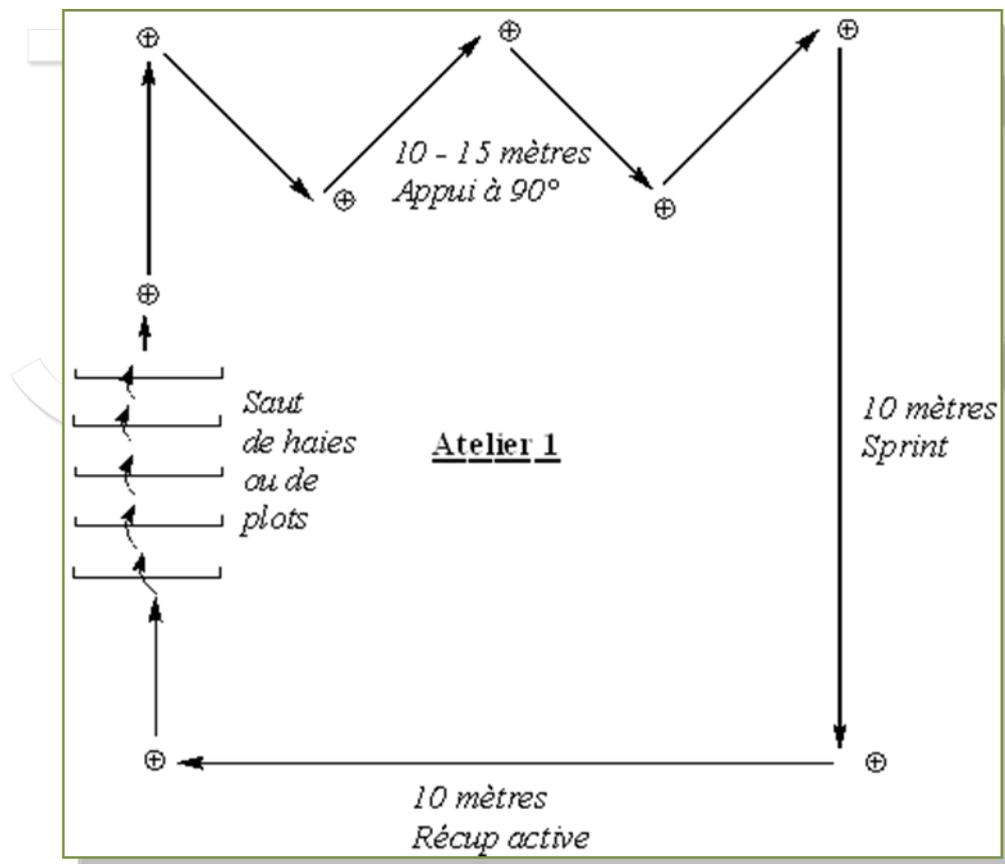
Séance : Durée 90min  
PMA

6 min/série ; 2 minutes de récupération passive entre les séries

<b>Exercice 1</b>	
<b>Durée totale</b>	20min
<b>Thème</b>	PMA
<b>Matériel</b>	Plots Haies Cones
<b>Nb de joueur</b>	tous

3 séries

La récupération s'effectue dans les 10 mètres en trotinant le plus lentement possible voir en marchant si c'est trop difficile. Le reste du carré est à faire à 100% de la vitesse maximale.



**Consigne :**

- Faire des saut de haies pieds joints puis
- Des changements d'appuis à 90° tous les 2-3 mètres en dents de scie
- Une ligne droite de 10 mètres en sprint

**Distance :** carré de 10m de côté