



Saison 2022 - 2023

Académie OCM Football

U12F et U12G (2011) - U13F et U13G (2010) – U14F et U15F (2009-2008)

La saison étant terminée, il est désormais temps de penser à la prochaine.

Tout d'abord, profitez bien de vos vacances, ci-dessous quelques rappels importants pour éviter les blessures de début de saison :

- La préparation d'avant-saison est très importante pour éviter de se blesser au début de la saison
- La présence aux entraînements est importante pour progresser
- La rigueur, la solidarité, le sérieux et la motivation sont à mettre en œuvre tout au long de la saison

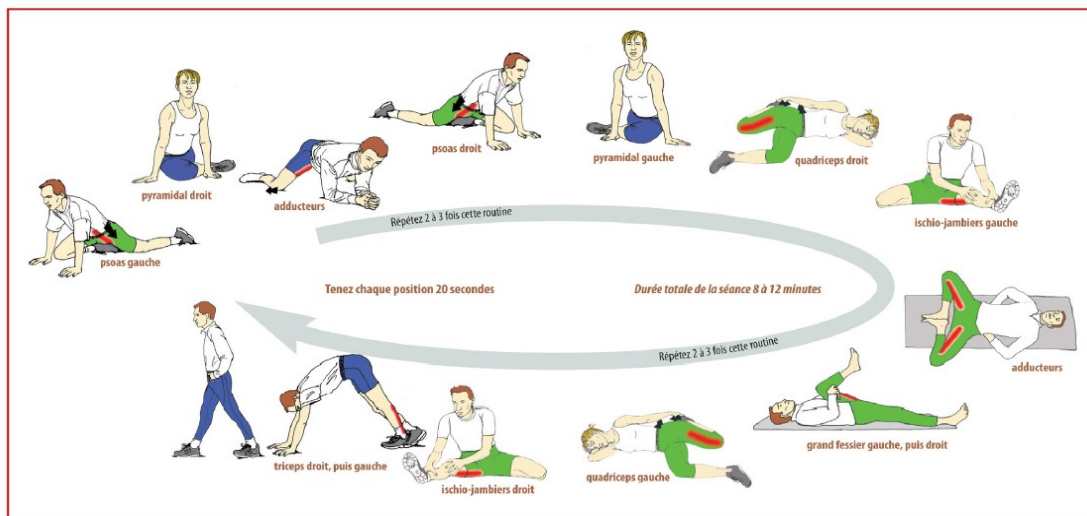
L'entraînement reprendra cette année Le Lundi 22 août 2022 au Stade Déglise.

Au cours de la saison les entraînements auront lieu le lundi, mercredi et vendredi et un spécifique sera organisé le mercredi après-midi pour les gardiens de but.

Vous trouverez ci-dessous les activités recommandées que vous pouvez pratiquer pendant vos vacances.

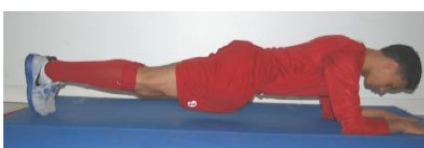
- La natation que ce soit à la piscine ou à la mer
- Le vélo
- Les sports de nature (la randonnée, le canoë, l'escalade, la planche à voile, le bodyboard, le paddle...)
- Le trampoline (pour travailler la proprioception)

Il est indispensable d'accompagner l'activité sportive par une hydratation suffisante (Penser à boire régulièrement, **minimum 1,5 litres par jours**) et effectuer des assouplissements tous les soirs avant de s'endormir.



Routine d'assouplissements à effectuer quotidiennement juste avant le coucher ou au réveil le matin. Attention, il ne faut pas dépasser le seuil de la douleur. Il est important de garder une respiration calme et régulière lors des différents exercices.

Posture Ventrale



Maintenir le tronc et les membres inférieurs dans un même axe dans un même alignement segmentaire

Posture dorsale



Maintenir le tronc et les membres inférieurs dans un même axe dans un même alignement segmentaire.

Posture latérale



Même principe alternance droite gauche

Postures de gainage (la posture latérale est à effectuer avec le bras gauche puis avec le bras droit au sol)

Programme de reprise collective :

Lundi 22 août	Entraînement 16h30 - 18h
Mercredi 24 août	Entraînement 16h30 - 18h
Vendredi 26 août	Entraînement 13h30 - 15h
Lundi 29 août	Entraînement 16h30 - 18h
Mercredi 31 août	Entraînement 13h30 - 15h
Vendredi 2 septembre	Entraînement 16h45 - 18h

**Merci d'arriver 15 min avant le début de la séance afin que celle-ci puisse démarrer à l'heure*

Durant la saison, les entraînements auront lieu :

Le Lundi (16h45-18h), Le Mercredi (13h15-15h00) et le Vendredi (16h45-18h)

Des modifications peuvent être apportées. Pensez à consulter le site internet du club

Jérémy Galipot
Responsable Technique de l'Académie OCM Football
☎ : 06 98 44 48 80 – Mail : jeremy.galipot@gmail.com