



Saison 2022 - 2023

Académie OCM Football

U16G (2007) et U17G (2006)

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 Mercredi 17 août 2022** au Stade Délisse.

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.

Important : Il faudra penser à amener son pique-nique pour les jours où il y a deux entraînements

Après une interruption estivale nécessaire à la régénéscence du corps et l'esprit il est nécessaire de se préparer individuellement et ce avant de revenir à l'entraînement. Cela permettra de réduire le risque de blessures et nous pourrons également être performants à nouveau plus vite. Vous trouverez ci-dessous le programme à suivre

JOUR

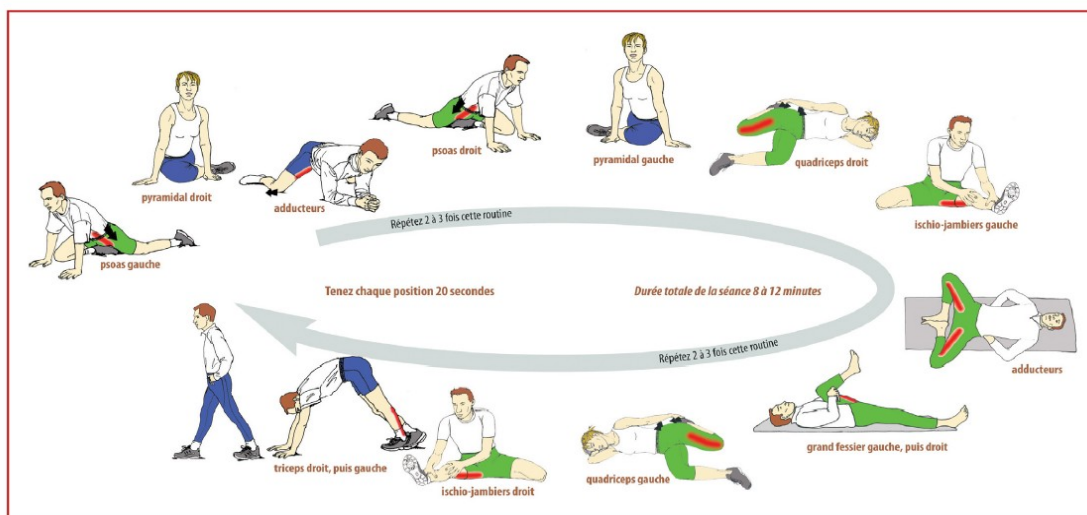
Lundi 1 août
Mardi 2 août
Mercredi 3 août
Jeudi 4 août
Vendredi 5 août
Samedi 6 août
Dimanche 7 août
Lundi 8 août
Mardi 9 août
Mercredi 10 août
Jeudi 11 août
Vendredi 12 août
Samedi 13 août
Dimanche 14 août

PROGRAMME

30 minutes de footing à allure modérée
Gainage en 30-30 (5 répétitions par face sur les 4 faces)
35 minutes de footing à allure modérée
Gainage en 30-30 (5 répétitions par face sur les 4 faces)
40 minutes de footing à allure modérée
Gainage en 30-30 (5 répétitions par face sur les 4 faces)
REPOS
40 minutes de footing à allure modérée
Gainage en 30-30 (5 répétitions par face sur les 4 faces)
45 minutes de footing à allure modérée
Gainage en 30-30 (5 répétitions par face sur les 4 faces)
50 minutes de footing à allure modérée
Gainage en 30-30 (5 répétitions par face sur les 4 faces)
REPOS

Pratique régulière d'activités physiques autre que le football (sports de raquettes, sports collectifs, activités nautiques ...)

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 :

Mercredi 17 août	Entraînement 14h30 - 16h30
Vendredi 19 août	Entraînement 10h – 12h et 13h - 14h30
Samedi 27 août	Tournoi de Lamballe
Lundi 22 août	Entraînement 14h30 - 16h30
Mardi 23 août	Entraînement 10h – 12h et 13h - 14h30
Mercredi 24 août	Entraînement 14h30 - 16h30
Vendredi 26 août	Entraînement 10h – 12h et 13h - 14h30
Samedi 27 août	Matchs Amicaux
Lundi 29 août	Entraînement 14h30 - 16h30
Mardi 30 août	Entraînement 10h – 12h et 13h - 14h30
Mercredi 31 août	Entraînement 17h – 19h

**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 Mercredi (17h-19h) et le Vendredi (19h-20h)

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

Jean-Michel Cochu
 Responsable Jeunes Foot à 11 OCM Football
 ☎: 06 81 11 90 05 – Mail : jeanmichelcochu@hotmail.com

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