



Saison 2023 - 2024

Académie OCM Football

U10 F-U10 (2014) et U11F et U11 (2013)

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 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 **Mardi 29 août 2023** au Stade Robert.

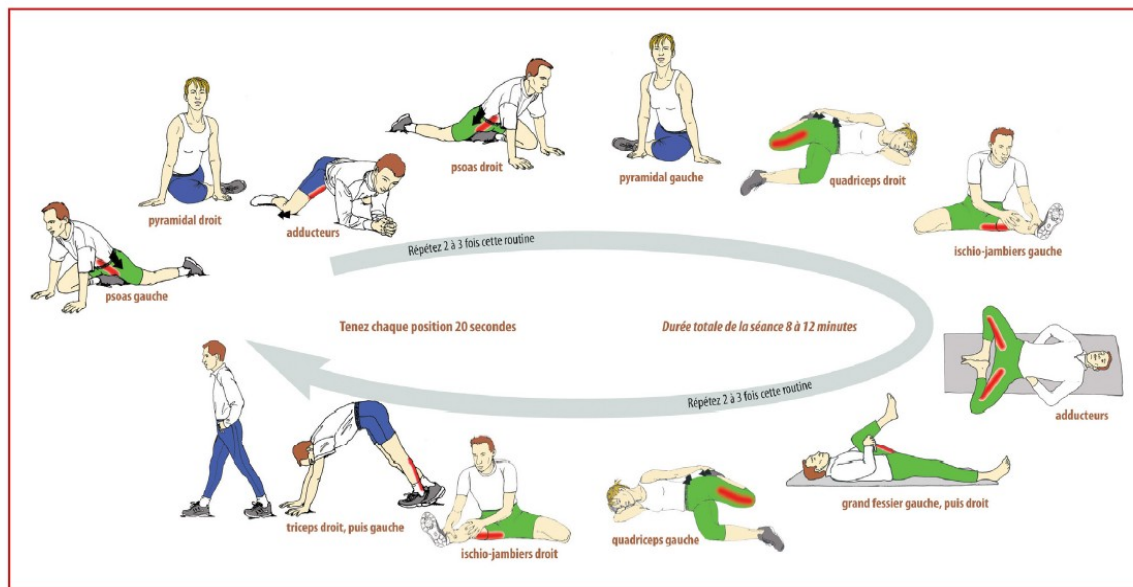
Au cours de la saison les entraînements auront lieu le mardi, et le jeudi, et un spécifique sera organisé le mercredi après-midi avec les gardiens de but.

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)

Pratiquer une activité physique régulière durant l'été, permet une reprise en douceur et de diminuer le risque de blessures à la reprise

Il est indispensable d'accompagner l'activité sportive par une hydratation suffisante (Pensez 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. (tenir chaque position pendant 20 secondes)

Programme de reprise collective :

Mardi 29 août
Jeudi 31 août

Entraînement 17h - 18h30
Entraînement 17h - 18h30

**Merci d'arriver 15 min avant le début de la séance (16h45) afin que celle-ci puisse démarrer à l'heure*

Durant la saison, les entraînements auront lieu : **Le Mardi (17h-18h30) et le Jeudi (17h-18h30)**

Des modifications peuvent être apportées. Pensez à consulter le site internet et les réseaux sociaux du club

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