



# Saison 2023 - 2024

## Académie OCM Football

### U12F et U12G (2012) - U13F et U13G (2011)

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

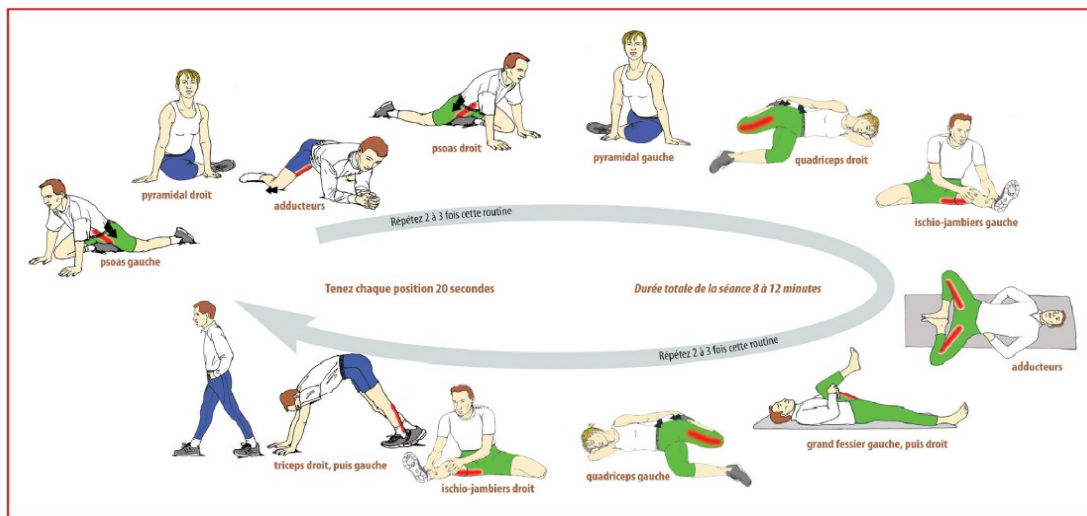
L'entraînement reprendra cette année **Le Lundi 21 août 2023** au Stade Robert.

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 (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.*

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

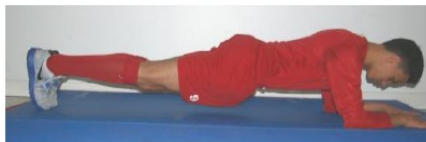
#### JOUR

Lundi 7 août  
Mardi 8 août  
Mercredi 9 août  
Jeudi 10 août  
Vendredi 11 août  
Samedi 12 août  
Dimanche 13 août  
Lundi 14 août  
Mardi 15 août  
Mercredi 16 août  
Jeudi 17 août  
Vendredi 18 août

#### PROGRAMME

15 minutes de footing à allure modérée  
Gainage en 20-20 (4 répétitions par face sur les 4 faces)  
15 minutes de footing à allure modérée  
Gainage en 20-20 (4 répétitions par face sur les 4 faces)  
15 minutes de footing à allure modérée  
REPOS  
REPOS  
20 minutes de footing à allure modérée  
Gainage en 30-30 (4 répétitions par face sur les 4 faces)  
20 minutes de footing à allure modérée  
Gainage en 30-30 (4 répétitions par face sur les 4 faces)  
20 minutes de footing à allure modérée

### 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)*

*A noter : qu'il faut un temps de travail pour un temps de repos (Exemple : Un 20-20 signifie qu'il y a 20 secondes de travail pour 20 secondes de repos)*

Programme de reprise collective :

<b>Lundi 21 août</b>	<b>Entraînement 16h45 - 18h15</b>
<b>Mercredi 23 août</b>	<b>Entraînement 16h45 - 18h15</b>
<b>Vendredi 25 août</b>	<b>Entraînement 16h45 - 18h15</b>
<b>Lundi 28 août</b>	<b>Entraînement 16h45 - 18h15</b>
<b>Mercredi 30 août</b>	<b>Entraînement 16h45 - 18h15</b>
<b>Lundi 4 septembre</b>	<b>Entraînement 16h45 - 18h15</b>

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

***Pas d'entraînement le vendredi 1<sup>er</sup> septembre pour préparer le tournoi du 2 septembre***

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 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