



Saison 2023 - 2024

Académie OCM Football

U16F et U16G (2008) – U17F et U17G (2007) et U18 (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

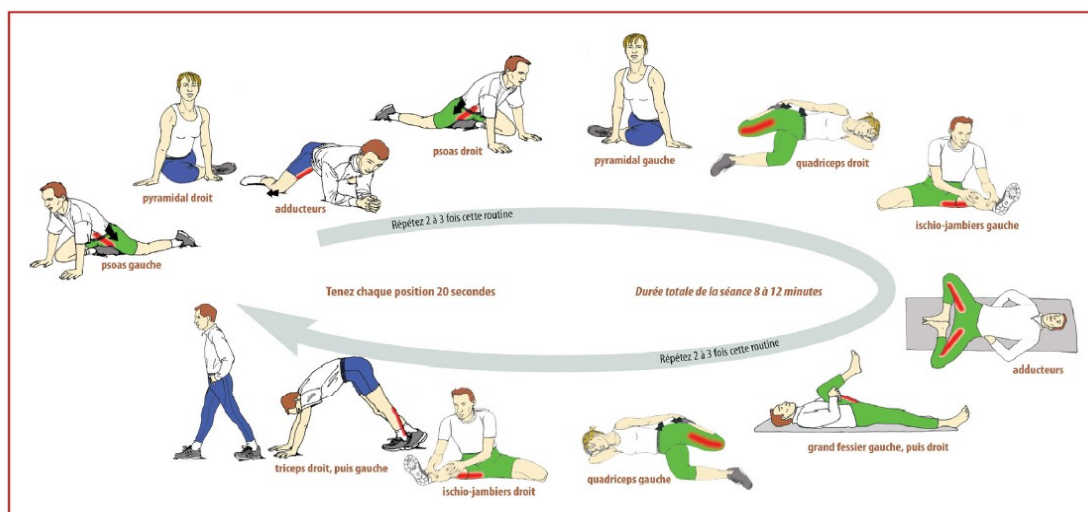
L'entraînement reprendra cette année **Le Lundi 21 août 2023** au Stade Robert.
Au cours de la saison les entraînements auront lieu le mercredi et vendredi

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	PROGRAMME
Mardi 1 août	25 minutes de footing à allure modérée
Mercredi 2 août	Gainage en 30-30 (4 répétitions par face sur les 4 faces)
Jeudi 3 août	25 minutes de footing à allure modérée
Vendredi 4 août	Gainage en 30-30 (4 répétitions par face sur les 4 faces)
Samedi 5 août	REPOS
Dimanche 6 août	REPOS
Lundi 7 août	30 minutes de footing à allure modérée
Mardi 8 août	Gainage en 30-30 (4 répétitions par face sur les 4 faces)
Mercredi 9 août	30 minutes de footing à allure modérée
Jeudi 10 août	Gainage en 30-30 (4 répétitions par face sur les 4 faces)
Vendredi 11 août	35 minutes de footing à allure modérée
Samedi 12 août	REPOS
Dimanche 13 août	REPOS
Lundi 14 août	Gainage en 45-45 (4 répétitions par face sur les 4 faces)
Mardi 15 août	REPOS
Mercredi 16 août	35 minutes de footing à allure modérée
Jeudi 17 août	Gainage en 45-45 (4 répétitions par face sur les 4 faces)
Vendredi 18 août	40 minutes de footing à allure modérée

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 (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.

Posture Ventrale	Posture dorsale	Posture latérale
		
Maintenir le tronc et les membres inférieurs dans un même axe dans un même alignement segmentaire	Maintenir le tronc et les membres inférieurs dans un même axe dans un même alignement segmentaire.	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 :

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

Lundi 21 août	Entraînement 15h - 16h30
Mardi 22 août	Entraînement 10h – 12h et 13h - 14h30
Mercredi 23 août	Entraînement 15h - 16h30
Vendredi 25 août	Entraînement 10h – 12h et 13h - 14h30
Samedi 26 août	Revue d'effectif ou amical
Lundi 28 août	Entraînement 15h - 16h30
Mardi 29 août	Entraînement 10h – 12h et 13h - 14h30
Mercredi 30 août	Entraînement 15h - 16h30
Mercredi 6 septembre	Entraînement 17h - 19h

Pas d'entraînement le vendredi 1^{er} septembre pour préparer le tournoi du 2 septembre

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

Durant la saison, les entraînements auront lieu :

Le Mercredi (17h-19h) et le Vendredi (18h-19h)

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