



Saison 2024 - 2025

Académie OCM Football

U12F et U12G (2013) - U13F et U13G (2012)

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 :

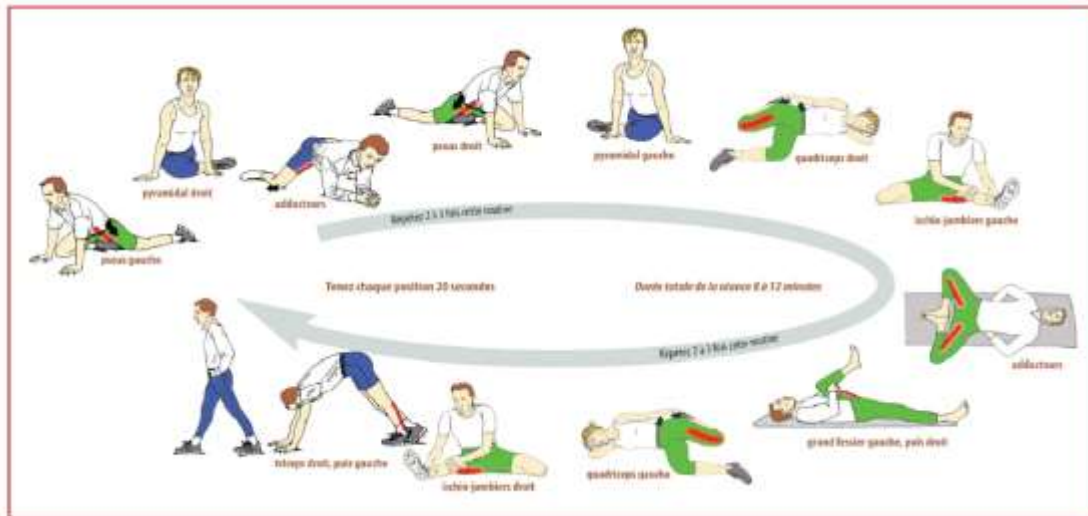
- La préparation d'avant-saison est très importante pour éviter de se blesser au début de la saison
- La présence aux entraînements est importante pour progresser
- La rigueur, la solidarité, le sérieux et la motivation sont à mettre en œuvre tout au long de la saison

L'entraînement reprendra cette année le **Lundi 26 août 2024** au Stade Délisse (sous réserve de modification)
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 d'eau par jour**) 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 régénérescence 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 12 août
Mardi 13 août
Mercredi 14 août
Jeudi 15 août
Vendredi 16 août
Samedi 17 août
Dimanche 18 août
Lundi 19 août
Mardi 20 août
Mercredi 21 août
Jeudi 22 août
Vendredi 23 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



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 :

Lundi 26 août	Entraînement 16h45 - 18h15
Mercredi 28 août	Entraînement 16h45 - 18h15
Vendredi 30 août	Entraînement 16h45 - 18h15
Lundi 2 septembre	Entraînement 16h45 - 18h15

**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 13 septembre pour préparer le tournoi U12 du 14 septembre

Durant la saison, les entraînements auront lieu :

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

Des modifications peuvent être apportées en début de saison. 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