



Saison 2024 - 2025

Académie OCM Football

U14F et U14G (2011) et U15F et U15G (2010)

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

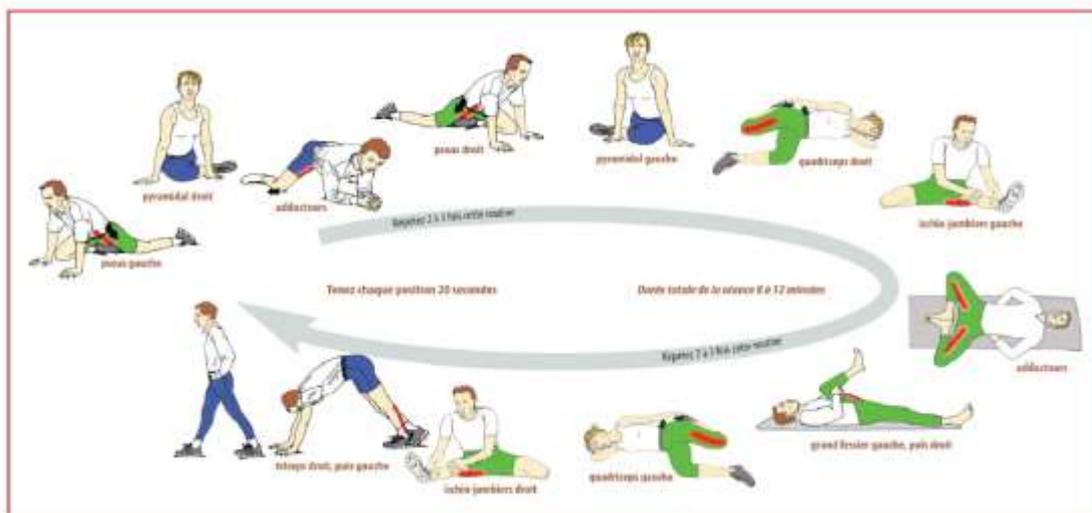
L'entraînement reprendra cette année **Le Lundi 19 août 2024** au Stade Délisse (sous réserve de modification)
Au cours de la saison les entraînements auront lieu le lundi, mercredi et vendredi et un spécifique sera organisé le mercredi après-midi pour les gardiens de but.

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	PROGRAMME
Lundi 5 août	20 minutes de footing à allure modérée
Mardi 6 août	Gainage en 30-30 (4 répétitions par face sur les 4 faces)
Mercredi 7 août	25 minutes de footing à allure modérée
Jeudi 8 août	Gainage en 30-30 (4 répétitions par face sur les 4 faces)
Vendredi 9 août	25 minutes de footing à allure modérée
Samedi 10 août	REPOS
Dimanche 11 août	REPOS
Lundi 12 août	30 minutes de footing à allure modérée
Mardi 13 août	Gainage en 30-30 (5 répétitions par face sur les 4 faces)
Mercredi 14 août	30 minutes de footing à allure modérée
Jeudi 15 août	Gainage en 30-30 (5 répétitions par face sur les 4 faces)
Vendredi 16 août	35 minutes de footing à allure modérée
Samedi 17 août	REPOS
Dimanche 18 août	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 (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.*



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 19 août	Entraînement 10h – 12h et 13h - 14h30
Mardi 20 août	Entraînement 15h - 16h30
Mercredi 21 août	Entraînement 10h – 12h et 13h - 14h30
Vendredi 23 août	Entraînement 15h - 16h30
Lundi 26 août	Entraînement 10h – 12h et 13h - 14h30
Mardi 27 août	Entraînement 15h - 16h30
Mercredi 28 août	Entraînement 10h – 12h et 13h - 14h30
Vendredi 30 août	Entraînement 15h - 16h30

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

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

Pas d'entraînement le vendredi 13 septembre pour préparer le tournoi U12 du 14 septembre

Durant la saison, les entraînements auront lieu :

Le Lundi (18h15-19h30), Le Mercredi (15h-17h) et le Vendredi (18h-19h)

Des modifications peuvent être apportées en début de saison. 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