



PRÉSENTATION REPRISE U12/U13

SAISON 2026-2027

LE MESSAGE DE VOTRE COACH

La reprise de l'entraînement collectif aura lieu le lundi 24 août 2026 et le 1er match de championnat aura le samedi 12 septembre 2026.

Afin d'être prêt à appréhender cette nouvelle saison pleine d'objectifs, il est indispensable de réaliser une préparation individuelle avant la reprise collective, d'une durée minimum de deux semaines. Vous trouverez ci-dessous un planning.

Ce planning est un exemple de préparation, il faut tenir compte de votre état physique : si vous êtes fatigués, baissez l'intensité, au contraire si vous vous sentez bien, augmentez votre rythme ou faites une séance supplémentaire le week-end. En ce qui concerne les footings choisissez des surfaces plates, sans trop de dénivelé dans l'idéal.

Quelques petits conseils:

- Il faut au moins 2 jours entre chaque footing pour bien récupérer.
- Ne cherchez pas à courir trop vite. Le plus important est de respecter le temps demandée.
- N'hésitez pas à vous grouper à plusieurs pour ces séances afin de trouver une motivation supplémentaire et de créer une émulsion entre vous.

La durée minimum d'activité physique est de 20 minutes. En dessous, ça ne sert à rien. Il est donc primordial d'aller au bout à chaque fois !

Ne pas négliger les étirements au repos dans l'idéal le soir avant de dormir ! Ils sont déterminants pour la récupération et entretiennent la souplesse.

Répéter 2 fois le cycle suivant : triceps sural (mollet), ischio-jambier (arrière cuisse), quadriceps (devant cuisse), adducteurs et psoas iliaque (aine). Tenir 30 secondes dès la sensation d'étirement.

Pensez à vous hydrater quotidiennement et régulièrement ! Conseil sur l'hydratation boireau minimum 1L d'eau par jour.

N'hésitez pas à pratiquer des activités sportives autres que le football (Vélo, Tennis, Natation, Sports de raquettes, Basketball...).



PROGRAMME REPRISE INDIVIDUELLE U12/U13

SAISON 2026-2027

Semaine 1 : Du 10 au 16 Août

LUNDI

Footing (2x10 min)

3 min de récupération entre chaque

MARDI

Footing (2x15 min)

3 min de récupération entre chaque

MERCREDI

**Activités sportive de votre choix (vélo,
natation, tennis, basket, activités
nautique, sport de glisse...)**

JEUDI

Footing (2x20 min)

3 min de récupération entre chaque

VENDREDI

REPOS

WEEK-END

**Activités sportive de votre choix (vélo,
natation, tennis, basket, activités
nautique, sport de glisse...)**

Semaine 2 : Du 17 au 23 Août

LUNDI

Footing (2x20 min)

3 min de récupération entre chaque

MARDI

Footing (2x25 min)

3 min de récupération entre chaque

MERCREDI

**Activités sportive de votre choix (vélo,
natation, tennis, basket, activités
nautique, sport de glisse...)**

JEUDI

Footing (2x30 min)

3 min de récupération entre chaque

VENDREDI

REPOS

WEEK-END

**Activités sportive de votre choix (vélo,
natation, tennis, basket, activités
nautique, sport de glisse...)**



PROGRAMME REPRISE COLLECTIVE U12/U13

SAISON 2026-2027

	Semaine 1 (du 24 au 30 Août 2026)	Semaine 2 (du 31 au 06 Sept 2026)	Semaine 3 (du 07 au 13 Sept 2025)
LUNDI	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT
MARDI	\\	\\	\\
MERCREDI	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT
JEUDI	\\	\\	\\
VENDREDI	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT
SAMEDI	MATCH AMICAL	\\	REPRISE DU CHAMPIONNAT
DIMANCHE	\\	\\	\\

Les entrainements auront lieu sur le terrain du stade Délisse de 10h30 à 12h. Concernant les matchs amicaux les lieux et horaires vous seront transmis lors de la reprise.

Pour plus d'information, n'hésitez pas à me contacter :
Gabin GAUTIER : 06 41 24 14 82