



# PRÉSENTATION REPRISE U16

SAISON 2026-2027

## LE MESSAGE DE VOTRE COACH

**La reprise de l'entraînement collectif aura lieu le lundi 10 août 2026 et le 1er match de championnat de U16 D1 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 U16

SAISON 2026-2027

## Semaine 1 : Du 27 juillet au 02 août

LUNDI

### Footing (2x15 min)

2 min de récupération entre chaque

### 3 Tour de renforcement

30 secondes gainage (face, droite et gauche)

Pompes x10

MARDI

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

MERCREDI

### Footing (2x20 min)

4 min de récupération entre chaque

### 3 Tour de renforcement

30 secondes gainage (face, droite et gauche)

Pompes x10

JEUDI

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

VENDREDI

### Footing (30 min)

### 3 Tour de renforcement

30 secondes gainage (face, droite et gauche)

Pompes x10

WEEK-END

**REPOS**



# PROGRAMME REPRISE INDIVIDUELLE U16

SAISON 2026-2027

## Semaine 2 : Du 03 au 09 août

LUNDI

**Footing (35 min)**

**5 Tour de renforcement**

45 secondes gainage (face, droite et gauche)

Pompes x20

MARDI

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

MERCREDI

**Footing (40 min)**

**5 Tour de renforcement**

45 secondes gainage (face, droite et gauche)

Pompes x20

JEUDI

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

VENDREDI

**Footing (45 min)**

**5 Tour de renforcement**

45 secondes gainage (face, droite et gauche)

Pompes x20

WEEK-END

**REPOS**



# PROGRAMME REPRISE COLLECTIVE U16

SAISON 2026-2027

	Semaine 1 (du 10 au 16 Août 2026)	Semaine 2 (du 17 au 23 Août 2026)	Semaine 3 (du 24 au 30 Août 2026)	Semaine 4 (du 31 au 06 Sept 2026)	Semaine 5 (du 07 au 13 Sept 2025)
LUNDI	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT
MARDI	—	—	—	—	—
MERCREDI	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	MATCH AMICAL VS LES VALLÉES FC	MATCH AMICAL VS AS BROONS	ENTRAINEMENT
JEUDI	—	—	—	—	—
VENDREDI	OPPOTISION INTERNE	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT
SAMEDI	FÉRIÉ	MATCH AMICAL VS US HUNAUDAYE	MATCH AMICAL VS ESKOUADDEN BROCELIANDE	—	REPRISE DU CHAMPIONNAT
DIMANCHE	—	—	—	—	—

Les entrainements auront lieu sur le terrain du stade Délisse de 15h30 à 17h. 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 :*

**Florian BILY : 06 67 05 80 62**