

Message à l'ensemble des joueurs évoluant en catégorie séniors masculins :

Le principe étant de ne pas créer de rassemblement et, donc, ainsi d'éviter toute propagation du virus, le club a, logiquement, décidé de respecter à la lettre toutes les recommandations et mesures gouvernementales et des instances du football et a donc suspendu les entraînements jusqu'à nouvel ordre. La Mairie de Mordelles, pour faire suite aux interdictions de rassemblement a, elle aussi, banni l'utilisation de tous les complexes sportifs de la commune ainsi que le site de la ferme de la Biardais.

Toutefois, comme le précise « **l'attestation de déplacement dérogatoire** » les déplacements brefs, à proximité du domicile, liés à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective, et aux besoins des animaux de compagnie sont autorisés. Pour résumer, vous pouvez, muni de l'attestation, aller courir non loin de votre domicile. Aussi, même si la priorité est tout autre, et même si cela peut paraître utopique, on peut s'imaginer **une reprise à la fin de ces 15 jours** de confinement et je suis, donc, amené à vous demander de vous responsabiliser pour vous maintenir en forme et ainsi être opérationnel pour jouer les 7 derniers matchs qu'il restera à disputer et, par là-même, **tenir les objectifs fixés** lors de la réunion du mardi 10 mars dernier.

Pour cela, je vous recommande vivement de faire **3 séances par semaine** à base de footing, de travail de VMA, de gainage, d'étirements.

Exemple :

Séance 1 : 30 minutes de footing à allure modérée, 15 minutes de gainage et 15 minutes d'étirements.

Séance 2 : 20 minutes de footing à allure modérée, 20 minutes de VMA (une longueur + une largeur de terrain de football à 80-90% (soit environ 160 mètres) puis une longueur et une largeur en récupération en 2 séries de 6 répétitions avec 4 minutes de récupération entre les 2 séries), 20 minutes de gainage et d'étirements.

Séance 3 : 25 minutes de footing à une allure très soutenue, 15 minutes de gainage, 20 minutes de footing à allure très soutenue, 20 minutes de gainage et d'étirements.

Cette proposition de travail n'en est qu'une parmi tant d'autres et en effectuant des recherches sur internet, vous trouverez une multitude de séances et de modèles pour les exercices de gainage et d'étirements.

Bien évidemment, si vous le pouvez, faites de la jonglerie, des passes avec un mur, etc... et toute autre activité que vous pourrez pratiquer sera bénéfique : balade à pied ou à vélo dans votre quartier, trottinette, musculation, fitness, cardio, aérobic, burpees, mountain-climber, pétanque, palets, mollyky (jouer tout seul c'est un peu pénible mais vaut mieux ça que de ne rien faire !!), longe côte, kitesurf, gym-direct sur Youtube, sport cérébral (lecture, mots croisés), jardinage, nettoyage de la voiture, nettoyage de votre chambre si vous habitez encore chez papa-maman, etc...

Même dans cette situation de confinement, ne vous laissez pas gagner par le « laisser-aller » ou le « je fais très bien rien ! ». Là aussi, vous trouverez sur le web des exercices réalisables à la maison.

Attention à votre alimentation !

Enfin, consultez de temps en temps le site du club pour vous tenir informé. www.fcmordelles.com
Bonne quinzaine à vous et à vos proches !

On s'accroche ! Vous me manquez ! Antoine, votre coach qui vous aime ! Merci de partager et surtout tout mon soutien à celles et ceux qui combattent en première ligne !