



Programme de préparation **Pôle F.A.E.R**

Catégorie U10 - U11

Les horaires d'entraînements:
(en période scolaire)

Lundi de 17H50 à 19H15 (*Pedibus - Étude à partir de 16H30*)
Mercredi de 10H30 à 12H

Date	Heure	Programme
Lundi 9 août (Préparation individuelle)	Matin ou Fin Après-midi	Endurance Aérobic : 1 Activité physique (VTT, course, natation,...) de 15 min + Jonglerie (<i>Objectif : 10 Pied Droit, 5 Pied Gauche</i>) + Technique avec ballon pied droit et pied gauche (Lien Ball mastery 1)
Mercredi 11 août (Préparation individuelle)	Matin ou Fin Après-midi	Endurance Aérobic : 1 Activité physique (VTT, course, natation,...) de 15 min + Jonglerie (<i>Objectif : 5 P. Droit, 10 P. Gauche</i>) + Technique avec ballon pied droit et pied gauche (Lien Ball mastery 2)
Vendredi 13 août (Préparation individuelle)	Matin ou Fin Après-midi	Endurance Aérobic : 1 Activité physique (VTT, course, natation,...) de 20 min + Jonglerie (<i>Objectif : 10 P. Droit, 10 P. Gauche</i>) + Technique avec ballon pied droit et pied gauche (Lien Ball mastery 3)
Lundi 16 août (Préparation individuelle)	Matin ou Fin Après-midi	Endurance Aérobic : 1 Activité physique (VTT, course, natation,...) de 20 min + Jonglerie (<i>Objectif : 20 P. Droit, 20 P. Gauche</i>) + Technique avec ballon pied droit et pied gauche (Lien Ball mastery 3)
Mercredi 18 août	17H - 18H30	Reprise entraînement collectif avec les U12-U13
Vendredi 20 août	17H - 18H30	Entraînement avec les U12-U13
Lundi 23 août	17H50 - 19H15	Entraînement
Mercredi 25 août	10H30 - 12H	Entraînement
Samedi 28 août	Non défini	Match de préparation #1
Lundi 30 août	17H50 - 19H15	Entraînement
Mardi 31 août	9H30 - 18H	Stage de cohésion U10 - U11 (Sortie Éducative à Rennes)
Mercredi 1 septembre	10H30 - 12H	Entraînement
Samedi 4 septembre	Journée (9H-18H)	Match de préparation #2 à Sautron
Lundi 6 septembre	17H50 - 19H15	Entraînement
Mercredi 8 septembre	10H30 - 12H	Entraînement
Samedi 11 septembre	10H - 12H	Match de préparation #3 à Chavagne
Samedi 18 septembre	11H30 - 13H 11H30	Match de préparation #4 Réunion Parent #1 (Foyer)
Samedi 25 septembre	Non défini	Début des Brassages U11

Horaires de début de séance sur le terrain, prévoir le temps de vestiaires (10-15 min)

Dans le cas, où vous êtes toujours en vacances lors de la reprise :

- Réaliser 1 activité physique de 1 x 20 min par semaine en variant la vitesse
- Jonglerie (Libre, Alterné,...) (*Objectif : 20 P. Droit, 20 P. Gauche*)
- Technique avec ballon pied droit et pied gauche (Lien [Ball mastery 4](#))
- Pratiquer d'autres sports: natation, tennis, vtt, sport de raquette, jeu de plage, etc. ...

Bonnes vacances à tous,



Alexandre TOUTAIN

Coordinateur FAER Football Club Mordelles

06.75.71.62.14

alexandret.35@gmail.com

fcMordelles@gmail.com

fcMordelles.com





Programme de préparation **Pôle F.A.E.R**

Catégorie U10 - U11

Pour la reprise des entraînements collectifs:

- Prévoir ses **tennis**, **protège-tibias**, **gourde ou bouteille d'eau**, gel douche et serviette.
- Il est **impératif** d'avoir sa **licence en règle** pour pouvoir participer aux matchs

Après chacune de tes séances et au cours de la semaine :

Importance des étirements (comme sur les schémas ci-dessous) et de l'hydratation (boire de l'eau régulièrement)

Durant les étirements, il est important d'adopter **une respiration favorisant l'apaisement et la récupération**,

Pour cela, il faut inspirer lentement par le nez et expirer lentement par la bouche, en adoptant le rythme respiratoire suivant :

- **4 secondes d'inspiration**, en cherchant à gonfler le ventre et la cage thoracique, mais la respiration doit venir du ventre.
- **6 secondes d'expiration**, avec la bouche légèrement ouverte.

Etirements après chacune de tes séances : Chaque position doit être tenue entre 15 et 20 secondes en respirant normalement

Mollets	Quadriceps	Ischios-Jambiers	Adducteurs
 <p>En appui contre un mur, les jambes en position «trépied» et les pieds parallèles, appuyer sur le talon de la jambe arrière.</p>	 <p>Position debout, attraper le pied avec la main opposé, coller les deux genoux, tirer vers l'arrière et amener légèrement le bassin vers l'avant. Attention à bien garder le dos droit.</p>	 <p>Ramener la pointe de pied vers soi et descendre légèrement le haut du corps. Attention à bien garder le dos droit.</p>	 <p>Assis en «tailleur» positionner les mains dans le dos, au plus près des fesses, afin de conserver le dos droit.</p>
Fessiers	Psoas	Dos	Abdominaux
 <p>Allonger sur le dos, poser le pied sur le genou de l'autre jambe. Saisir cette dernière juste en-dessous de l'articulation du genou et ramener le tout vers soi.</p>	 <p>En position fente, les pieds sont parallèles. Venir légèrement vers l'avant en gardant le dos droit, afin d'étirer le psoas.</p>	 <p>Se positionner sur les genoux en position «prière». Allonger ses bras et mains afin de permettre un étirement du dos.</p>	 <p>Allonger sur le ventre, les mains au niveau des épaules. Relever le buste en tendant les bras afin de réaliser la sangle abdominale.</p>

Programme du Stage de Reprise :

Objectifs du stage:

- ★ Préparer pour le début de la saison sportive 2021-2022 et les animations éducatives de la saison.
- ★ Créer une cohésion de groupe U10-U11 et favoriser l'intégration des nouveaux joueurs.

HORAIRE	MARDI 31 AOÛT
9H - 9H30	ACCUEIL DES JOUEURS
9H30 - 10H	OUVERTURE DU STAGE Sécurité et Déplacement en groupe
10H - 11H30	SÉANCE FOOTBALL #1
11H30 - 12H15	DOUCHE et PIQUE NIQUE
12H30	DÉPART EN BUS à RENNES (STAR)
13H30 - 17H	ANIMATIONS PEF* et SRFC* Stade Rennais (sous réserve de disponibilité)
18H	RETOUR à Mordelles – GOÛTER

Équipement à prévoir pour le stage (et les entraînements) :

Sac de sport avec :

- ❖ chaussures training (Basket/Tennis)
- ❖ chaussures de football
- ❖ protège tibia
- ❖ équipement complet de football (Maillot, Short, Chaussette)
- ❖ **affaires de douche**
- ❖ vêtement de pluie
- ❖ **Pique nique** et **bouteille d'eau ou gourde**
- ❖ Prévoir **un masque** pour les activités non sportives en intérieur

- Pour le déplacement à Rennes : **chaussures adaptés** pour la marche, petit sac à dos et bouteille d'eau, casquette et crème solaire

- Coût pédagogique du stage: 5€ / joueur (Animations et Transport inclus)



Alexandre TOUTAIN

Coordinateur FAER Football Club Mordelles

06.75.71.62.14

alexandret.35@gmail.com

fcMordelles@gmail.com

fcMordelles.com