



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

Catégorie Féminine U11F / U13F

Les horaires des entraînements : **Mercredi de 14H45 à 16H00**
(en période scolaire) **Vendredi de 17H15 à 18H30** (*Pédibus et Accueil à partir de 16H*)

<u>Date</u>	<u>Heure</u>	<u>Programme</u>
Lundi 16 août (Préparation individuelle)	Matin ou Fin Après-midi	Endurance Aérobic : 1 Footing de 15 minutes + Jonglerie (<i>Objectif</i> : 5 Pied Droit, 5 Pied Gauche) + Technique avec ballon pied droit/pied gauche (Lien vidéo Ball mastery 1)
Mercredi 18 août (Préparation individuelle)	Matin ou Fin Après-midi	Endurance Aérobic : 2 Footings de 10 minutes + Jonglerie (<i>Objectif</i> : 10 P. Droit, 10 P. Gauche) + Circuit de renforcement musculaire (Lien Vidéo FitFoot) + Technique avec ballon pied droit/pied gauche (Lien vidéo Ball mastery 2)
Vendredi 20 août (Préparation individuelle)	Matin ou Fin Après-midi	Endurance Aérobic : 1 Footing de 15 minutes + Jonglerie (<i>Objectif</i> : 15 P. Droit, 15 P. Gauche) + Technique avec ballon pied droit/pied gauche (Lien vidéo Ball mastery 3)
Lundi 23 août (Préparation individuelle)	Matin ou Fin Après-midi	Endurance Aérobic : 1 Footing de 20 minutes + Jonglerie (<i>Objectif</i> : 20 P. Droit, 20 P. Gauche) + Circuit de renforcement musculaire (Lien Vidéo FitFoot) + Technique avec ballon pied droit/pied gauche (Lien vidéo Ball mastery 4)
Mercredi 25 août	14H45 - 16H	Entraînement collectif
Vendredi 27 août	10H - 17H	Stage de cohésion Féminin U11F - U13F
Samedi 28 août		Vacances
Mercredi 1 septembre	14H45 - 16H	Entraînement U8F - U11F et U13F
Vendredi 3 septembre	17H15 - 18H30	Entraînement U8F - U11F et U13F
Samedi 4 septembre	11H - 13H	Match de préparation #1
Mercredi 8 septembre	14H45 - 16H	Entraînement U8F - U11F et U13F
Vendredi 10 septembre	17H15 - 18H30	Entraînement U8F - U11F et U13F
samedi 11 septembre	14H - 16H	Match de préparation #2
Vendredi 17 septembre	17H15 - 18H30 18H30	Entraînement U8F - U11F et U13F Réunion Parent #1 (Foyer)
Samedi 18 septembre	14H - 16H	Match de préparation #3
Samedi 25 septembre	Non défini	Rentrée du foot fémin U8F et U11F Début des Brassages U13F

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 2 footings de 1 x 20 min par semaine en variant la vitesse
- Jonglerie (Libre, Alterné,...) (*Objectif* : 20 P. Droit, 20 P. Gauche)
- ★ 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 Féminine U11F / U13F

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.

Étirements après chacune de tes séances : Chaque position doit être tenue entre 15 et 20 secondes en respirant normalement			
<p>Mollets</p> <p>En appui contre un mur, les jambes en position «trépidé» et les pieds parallèles, appuyer sur le talon de la jambe arrière.</p>	<p>Quadriceps</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>Ischios-Jambiers</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>Adducteurs</p> <p>Assis en «tailleur» positionner les mains dans le dos, au plus près des fesses, afin de conserver le dos droit.</p>
<p>Fessiers</p> <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>Psoas</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>Dos</p> <p>Se positionner sur les genoux en position «prière». Allonger ses bras et mains afin de permettre un étirement du dos.</p>	<p>Abdominaux</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 2020-2021.
- ★ Créer une cohésion de groupe U11F-U13F et favoriser l'intégration des nouvelles joueuses.

HORAIRE	MATIN	HORAIRE	APRÈS MIDI
9H30 - 10H	ACCUEIL	13H45 - 14H30	JEU DE COHÉSION
10H - 10H30	OUVERTURE DU STAGE Règles de vie & Chartes club	14H30 - 16H30	SÉANCE FOOTBALL #2 <i>Technique et Tactique collective</i> + ANIMATIONS PEF* Arbitrage
10H30 - 12H	SÉANCE FOOTBALL #1 <i>Technique individuelle</i>	16H30 - 16H45	Action PEF (Santé) : Récupération et Étirements
12H - 13H30	DOUCHE - DÉJEUNER <i>(prévoir pique nique + eau)</i>	16H45 - 17H	GOÛTER - DOUCHE

Pour évoluer dans de bonnes conditions, un sac complet est nécessaire :

- chaussures de foot (moulées)
- **chaussettes de foot**
- **protège-tibias (obligatoire)**
- **maillot ou tee-shirt**
- **short**
- **vêtement de pluie ou de froid**
- **nécessaire pour la douche**
- **serviette**
- **sous-vêtement de rechange**
- **sac plastique (pour le sale)**
- **ta petite gourde**
- **Pique nique**

❖ Prévoir **un masque** pour les activités non sportives en intérieur.

Alexandre TOUTAIN

Coordinateur FAER Football Club Mordelles

06.75.71.62.14

alexandret.35@gmail.com

fcMordelles@gmail.com

fcMordelles.com

