



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

**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](mailto:alexandret.35@gmail.com)

[fcmordelles@gmail.com](mailto:fcmordelles@gmail.com)

[fcmordelles.com](http://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><b>Mollets</b></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><b>Quadriceps</b></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><b>Ischios-Jambiers</b></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><b>Adducteurs</b></p> <p>Assis en «tailleur» positionner les mains dans le dos, au plus près des fesses, afin de conserver le dos droit.</p>                      |
| <p><b>Fessiers</b></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><b>Psoas</b></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><b>Dos</b></p> <p>Se positionner sur les genoux en position «prière». Allonger ses bras et mains afin de permettre un étirement du dos.</p>           | <p><b>Abdominaux</b></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<br>Règles de vie & Chartes club      | 14H30 - 16H30 | SÉANCE FOOTBALL #2<br><i>Technique et Tactique collective</i><br>+ ANIMATIONS PEF* Arbitrage |
| 10H30 - 12H | SÉANCE FOOTBALL #1<br><i>Technique individuelle</i>     | 16H30 - 16H45 | Action PEF (Santé) :<br>Récupération et Étirements   |
| 12H - 13H30 | DOUCHE - DÉJEUNER<br><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](mailto:alexandret.35@gmail.com)

[fcMordelles@gmail.com](mailto:fcMordelles@gmail.com)

[fcMordelles.com](http://fcMordelles.com)

