



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

## Catégorie U12-U13

Les horaires d'entraînements :  
(en période scolaire)

**Mardi de 18H15 à 19H30** (*Foyer ouvert à partir de 16H*)  
**Mercredi de 16H15 à 17H45**

<u>Date</u>	<u>Heure</u>	<u>Programme</u>
<b>Lundi 9 août</b> (Préparation individuelle)	Matin ou Fin Après-midi	<b>Endurance Aérobic</b> : 1 Footing de 15 minutes + Jonglerie ( <i>Objectif : 10 Pied Droit, 10 Pied Gauche</i> ) + <b>Circuit de renforcement musculaire</b> (1 tour) ( <b>voir page 2</b> ) + <b>Technique avec ballon</b> pied droit/pied gauche (Lien vidéo <a href="#">Ball mastery 1</a> )
<b>Mercredi 11 août</b> (Préparation individuelle)	Matin ou Fin Après-midi	<b>Endurance Aérobic</b> : 2 Footings de 10 minutes + Jonglerie ( <i>Objectif : 20 P. Droit, 10 P. Gauche</i> ) + <b>Renforcement musculaire Fitfoot</b> ( <a href="#">Lien Vidéo FitFoot</a> ) + <b>Technique avec ballon</b> pied droit/pied gauche (Lien vidéo <a href="#">Ball mastery 2</a> )
<b>Vendredi 13 août</b> (Préparation individuelle)	Matin ou Fin Après-midi	<b>Endurance Aérobic</b> : 1 Footing de 20 minutes + Jonglerie ( <i>Objectif : 10 P. Droit, 20 P. Gauche</i> ) + <b>Circuit de renforcement musculaire</b> (1 tour) + <b>Technique avec ballon</b> pied droit/pied gauche (Lien vidéo <a href="#">Ball mastery 3</a> )
<b>Lundi 16 août</b> (Préparation individuelle)	Matin ou Fin Après-midi	<b>Endurance Aérobic</b> : 1 Footing de 25 minutes + Jonglerie ( <i>Objectif : 30 P. Droit, 30 P. Gauche</i> ) + <b>Renforcement musculaire Fitfoot</b> ( <a href="#">Lien Vidéo FitFoot</a> ) + <b>Technique avec ballon</b> pied droit/pied gauche (Lien vidéo <a href="#">Ball mastery 4</a> )
<b>Mercredi 18 août</b>	<b>17H - 18H30</b>	<b>Reprise entrainement collectif</b>
<b>Vendredi 20 août</b>	<b>17H - 18H30</b>	Entraînement
<b>Mardi 24 août</b>	<b>17H - 18H30</b>	Entraînement
<b>Mercredi 25 août</b>	<b>17H - 18H30</b>	Entraînement
<b>Samedi 28 août</b>	Journée	<b>Match de préparation #1</b>
<b>Lundi 30 août et Mardi 31 août</b>	<b>9H30 - 17H</b> (18H le mardi)	<b>Stage de cohésion U12 - U13</b> ( <a href="#">Sortie Éducative à Rennes le Mardi AM</a> )
<b>Mercredi 1 septembre</b>	<b>16H15 - 17H45</b>	Entraînement
<b>Samedi 4 septembre</b>	Journée (9H-18H)	<b>Match de préparation #2 à Sautron (44)</b>
<b>Mardi 7 septembre</b>	<b>18H15 - 19H30</b>	Entraînement
<b>Mercredi 8 septembre</b>	<b>16H15 - 17H45</b>	Entraînement
<b>Samedi 11 septembre</b>	Journée	<b>Match de préparation #3</b>
<b>Samedi 18 septembre</b>	<b>14H</b> <b>[15H30]</b>	<b>Match de préparation #4</b> <b>[Réunion #1 Parents (Foyer)]</b>
<b>Samedi 25 septembre</b>	Non défini	<b>Début des Brassages U13</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 collective :

- **Réaliser 2 footings de 1 x 25 min** par semaine en variant la vitesse
- **Jonglerie** (Libre, Alterné,...) (*Objectif : 30 P. Droit, 30 P. Gauche*)
- **Circuit de renforcement musculaire** (x2)
- **Pratiquer d'autres sports**: natation, vtt, sport de raquette, jeu de plage,...



**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 U12-U13

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 matches

Circuit Renforcement musculaire				
Pompes (X10)  Si maîtrise de la gestuelle pour débiter	Gainage Ventral (20") 	Gainage Dorsal (20") 	Gainage Costal (20") 	Extension de hanche (10") 

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

## 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 U12-U13 et favoriser l'intégration des nouveaux joueurs.

HORAIRE	LUNDI 30 AOÛT	HORAIRE	MARDI 31 AOÛT
9H - 9H30	ACCUEIL DES JOUEURS	9H - 9H30	ACCUEIL DES JOUEURS
9H30 - 10H30	OUVERTURE DU STAGE Règles de vie U13 & Chartes club	9H30 - 10H	OUVERTURE DU STAGE Sécurité et Déplacement en groupe
10H30 - 12H	SÉANCE FOOTBALL #1	10H - 11H30	SÉANCE FOOTBALL #3
12H - 13H30	DÉJEUNER et Temps Calme	11H30 - 12H15	<b>DOUCHE</b> et <b>PIQUE NIQUE</b>
13H30 - 15H	ANIMATIONS <b>PEF*</b> Arbitrage & Lois Programme Educatif Fédéral	<b>12H30</b>	<b>DÉPART EN BUS à RENNES (STAR)</b>
15H - 16H30	SÉANCE FOOTBALL #2	13H30 - 17H	ANIMATIONS <b>PEF*</b> et <b>SRFC*</b> Stade Rennais (sous réserve de disponibilité)
16H30 - 17H	Action PEF (Santé) : Récupération et Étirements Bilan - GOÛTER - <b>DOUCHE</b>	18H	<b>RETOUR</b> à Mordelles – GOÛTER

- **Équipement à prévoir pour le stage** : Sac de sport avec chaussures training (Basket/Tennis), chaussures et équipement complet de football, affaires de douche, vêtement de pluie, Pique nique et **bouteille d'eau ou gourde**, jeu de société
- 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](mailto:alexandret.35@gmail.com)

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

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