



La trêve estivale est un moment qui doit permettre à chacun de couper du football, de déconnecter, de passer du temps avec sa famille et ses amis.

Elle doit vous permettre de reprendre le football dans les meilleures dispositions possibles. D'un point de vue psychologique évidemment, mais aussi physiologiquement.

Couper du football ne veut pas pour autant dire qu'il faut stopper toute activité physique. Maintenir une activité physique est primordiale dans un premier temps (mois de juin). Privilégier des sports autres que le football et la course : tennis, natation, etc.

Il faut ensuite monter en puissance. Individuellement puis collectivement. C'est pourquoi, il vous est proposé et demandé de respecter la préparation individuelle du mois de juillet (cf. ci-dessous) afin d'aborder la préparation collective (page N°2) dans des conditions optimales en août.

Préparation individuelle - mois de juillet

Informations préalables importantes !!!

- Boire à minima 1,5 L d'eau par jour
- Tous les jours : renforcement musculaire par du gainage (1 série = 3 temps : de face puis les deux côtés). 15' de pause entre chaque temps d'une même série. 60' de pause entre chaque série. Durée et nombre variables en fonction des semaines (cf. détail par semaine).
- Jours de footing : gainage à effectuer avant, puis étirements longs après (minimum 30' par muscle) : mollets - quadris - ischios - abducteurs / adducteurs. 1 jour de repos minimum entre chaque footing.
- Footings : respecter la progressivité et aller à votre rythme. L'idée est d'être fatigué à la fin de chaque sortie mais aussi et surtout de toutes les faire (et pourquoi pas d'y prendre du plaisir ;))

N'hésitez pas à vous réunir à plusieurs si vous le souhaitez.

Semaine -4 (du 4 au 10 juillet) :

2 footings de 30 minutes : à votre rythme - il s'agit ici de remettre la machine en route
Gainage : 2 séries - gainage sur 45'

Semaine -3 (du 11 au 17 juillet) :

1er footing de 2 X 20 minutes - avec pause de 5 minutes : même rythme que la semaine précédente
Puis 1 footing de 30 minutes : rythme légèrement supérieur à la semaine précédente
Gainage : 2 séries - gainage sur 1 minute

Semaine -2 (du 18 au 24 juillet) :

2 footings de 40 minutes : rythme du footing de 30 minutes de la semaine précédente
Gainage : 3 séries - gainage sur 45'

Semaine -1 (du 25 au 31 juillet) :

1er footing de 40 minutes : même rythme que semaine précédente
Puis footing de 25 minutes (même rythme) - 5 minutes de marche - puis enchaînement 1 minute de trot (très léger) / 1 minute de course à vive allure (essoufflement ++ à la fin de la minute) pendant 15 minutes. On finit donc ici sur 1 minute de trot.
Gainage : 3 séries - gainage sur 1 minute

Préparation collective - mois d'août

Reprise entraînement : **mardi 2 août - Début à 19h30 précises sur le terrain**

Semaine 1 (du 2 au 7 août) :

Entraînements : mardi 2, mercredi 3, vendredi 5 (à 19h30) et dimanche 7 (à 10h30)

Semaine 2 (du 8 au 14 août) :

Entraînements : mardi 9, mercredi 10 et vendredi 12 (à 19h30)

Match groupe A : samedi 13 contre l'**US La Baule Le Pouliguen A** - lieu et horaire à définir

Semaine 3 (du 15 au 21 août) :

Entraînements : mardi 16 et vendredi 19 (à 19h30)

Match groupe A : mercredi 17 contre l'**ES Maritime A** - lieu et horaire à définir

Matchs groupe A : samedi 20 ou dimanche 21 - tournoi avec **FC Brière A, Bouaye A et Pouancé A** - à Pornichet / horaire à définir

Match groupe B : samedi 20 ou dimanche 21 - **FC Brière B**, lieux et horaires à définir

Semaine 4 (du 22 au 28 août) :

Entraînements : mardi 23 et vendredi 26 (à 19h30)



Matchs groupes A et B : mercredi 24 - **AS La Madeleine A et B**, lieux et horaires à définir

Match groupe A : dimanche 28 - potentielle entrée en Coupe de France / Match groupe B : samedi 27 ou dimanche 28 - adversaire, lieu et horaire à définir

Récapitulatif planning

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	1/	2/ Premier entraînement	3/ Entraînement	4/	5/ Entraînement	6/	7/ Entraînement (10h30)
Semaine 2	8/	9/ Entraînement	10/ Entraînement	11/	12/ Entraînement	13/ Groupe A : Match vs La Baule	14/
Semaine 3	15/	16/ Entraînement	17/ Groupe A: Match vs ES Maritime	18/	19/ Entraînement	20 ou 21/ Groupe B : Match vs FC Brière B Groupe A : Tournoi avec FC Brière, Bouaye et Pouancé	
Semaine 4	22/	23/ Entraînement	24/ Groupes A et B : Matches vs La Madeleine A et B	25/	26/ Entraînement	27/	28/ Coupe de France et match à définir pour groupes B et C

Quelques consignes à respecter pour la reprise des entraînements :

-  Horaires de début des entraînements = en tenue sur le terrain 
 - Être à jour pour sa licence (cotisation et médecin)
 - Apporter systématiquement une gourde d'eau
 - Avoir ses running dans son sac
 - Prévenir et justifier chaque absence pour un entraînement au moins 24h avant si possible
- (Nous - les coachs - préparons avec sérieux les séances afin qu'elles soient de qualité et qu'elles nous permettent d'atteindre nos objectifs. Une absence imprévue peut parfois modifier l'efficacité de nos exercices. Merci de respecter ceci.)

Benoît Audrain - 07 61 00 92 27 / Jérôme Calzolari - 07 87 22 25 00 / Christian Halgand - 06 08 51 55 46

Philippe Cardozo - 06 72 28 82 97

Emmanuel Riou - 06 10 16 47 67