

PROGRAMME DE REPRISE U14-U15

SAISON 2023-2024

Les joueurs qui auront suivi le programme de préparation individuel auront la capacité **d'encaisser plus facilement l'intensité des séances** lors de la reprise de l'entraînement collectif

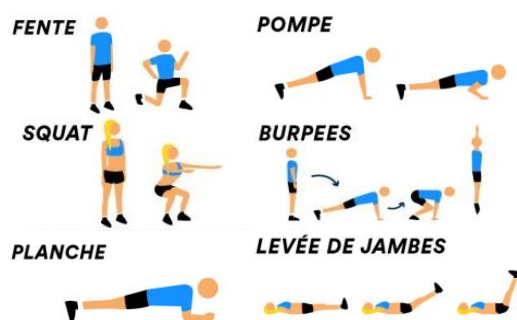
• **SEMAINE DU LUNDI 31 JUILLET AU DIMANCHE 06 AOÛT :**

Travail	Durée	Rythme/Difficulté	Lieu
Footing – Endurance Capacité	30 minutes	Allure constante avec peu de dénivelé - tendre vers 5'30/km	Terrain souple de type chasse/forêt/plage
Circuit training Stretch/Jonglerie (voir photo)	2 tours	Maintenir chaque position 45 sec + Jonglerie 50 PD / 50 PG / 10 T	Dans le jardin
Footing – Endurance Capacité	30 minutes	Allure constante avec peu de dénivelé - tendre vers 5'30 / km	Terrain souple de type chasse/forêt/plage
Circuit training Force/Jonglerie (voir photo)	2 tours	Effort 45 sec / Repos 1 min 15 + Jonglerie 50 PD / 50 PG / 10 T	Dans le jardin
Footing – Endurance Capacité	30 minutes	Allure constante avec peu de dénivelé - tendre vers 5'30/km	Terrain souple de type chasse/forêt/plage

• **SEMAINE DU LUNDI 07 AOÛT AU DIMANCHE 13 AOÛT :**

Travail	Durée	Rythme/Difficulté	Lieu
Footing – Endurance Capacité	45 minutes	Allure constante avec peu de dénivelé - tendre vers 5'15/km	Terrain souple de type chasse/forêt/plage
Circuit training Force/Jonglerie (voir photo)	2 tours	Effort 45 sec / Repos 1 min 15 + Jonglerie 50 PD / 50 PG / 10 T	Dans le jardin
Footing Fartlek – Endurance Capacité	30 minutes	10 min à allure modérée 20 min en alternant 4 min allure rapide et 4 min allure lente	Terrain souple de type chasse/forêt/plage
Circuit training Stretch/Jonglerie (voir photo)	2 tours	Maintenir chaque position 45 sec + Jonglerie 50 PD / 50 PG / 10 T	Dans le jardin
Footing – Endurance Capacité	30 minutes	Allure constante (5'30/km) dont 2x5 min à allure rapide (4'30/km)	Terrain souple de type chasse/forêt/plage

Circuit training – Force (full body)



Circuit training – Stretching (full body) :



Le planning suivant comprend tous les événements prévus dans cette période de préparation collective pour l'ensemble du groupe. Les objectifs principaux sont de consolider les liens entre les joueurs, développer athlétiquement le groupe et construire tactiquement une équipe performante.

DATE ET HORAIRE	OBJET	LIEU
Mercredi 16 Août 18h00 - 19h30	Séance de Reprise - Groupe complet Préparation technique et athlétique Educateur : Steve et Pierre	Stade de Surtainville (herbe + sable)
Vendredi 18 Août 18h00 - 19h30	Séance Entraînement - Groupe Complet Préparation technique et athlétique Educateur : Steve et Pierre	Stade de Surtainville (herbe + Sable)
Lundi 21 Août 18h00 - 19h30	Séance Entraînement - Groupe Complet Préparation technique et athlétique Educateur : Steve et Pierre	Stade de Surtainville (herbe + sable)
Mercredi 23 Août 18h00 - 19h30	Séance Entraînement - Groupe Complet Préparation technique et athlétique Educateur : Steve et Pierre	Stade de Flamanville (Synthétique)
Vendredi 25 Août 18h00 - 20h00	Match - AS VALOGNES (D1) - Groupe U15 A Séance Entraînement - Groupe U15 B Educateur : Steve et Pierre	Domicile Stade des Pieux (Herbe)
Lundi 28 Août 18h00 - 19h30	Séance Entraînement - Groupe complet Préparation technique et athlétique Educateur : Steve et Pierre	Stade de Surtainville (Herbe + Sable)
Mercredi 30 Août 18h00 - 20h00	Match - AS CHERBOURG (R1) - Groupe U15 A Match - AS CHERBOURG (D1) - Groupe U15 B Educateur : Steve et Pierre	Lieu à déterminer
Vendredi 01 Septembre 18h00 - 19h30	Séance Entraînement - Groupe Complet Préparation technique et athlétique Educateur : Steve et Pierre	Stade des Pieux (herbe)
Samedi 02 Septembre 15h15 - 17h00	Match - AS TOURLAVILLE (R2) - Groupe U15 A Match - AS TOURLAVILLE (D3) - Groupe U15 B Educateur : Steve et Pierre	Domicile Stade à confirmer
Lundi 04 Septembre 18h30 - 20h00	Séance Entraînement - Groupe Complet Préparation technique et athlétique Educateur : Steve et Pierre	Stade de Surtainville (herbe)
Mercredi 06 Septembre 18h00 - 19h30	Séance Entraînement - Groupe Complet Préparation technique et athlétique Educateur : Steve et Pierre	Stade des Pieux (herbe)
Du Vendredi 08 Septembre au Samedi 09 Septembre Début 17h30	Stage de cohésion Préparation technique et athlétique Educateur : Steve et Pierre	Stade de Surtainville (herbe + sable)

Informations supplémentaires :

Ce planning est susceptible d'évoluer. Nous vous demandons de bien se tenir informé de toutes les annonces faites par les éducateurs sur le groupe Facebook interne de la catégorie ou sur le site internet officiel du club.

Une inscription à l'avance auprès de l'éducateur (minimum 1 semaine avant) est nécessaire pour les activités proposées lors de cette préparation sportive (stage de cohésion). Une participation de 10 euros par joueur sera également demandée pour financer les repas de ce Stage.

Détails du stage de cohésion à Surtainville :

VENDREDI	SAMEDI	EQUIPEMENTS
17h30 : RDV au Stade de Surtainville / Installation du campement 19h00 : Matchs amicaux pour le groupe A et B 21h00 : Repas puis activités de cohésion (quizz, jeux ludiques) 23h00 : extinction des feux	7h45 : Réveil musculaire et petit déjeuner 9h30 : Randonnée pédestre + baignade 12h30 : Repas déjeuner 14h00 : Jeux ludiques 16h30 : Goûter + désinstallation du campement	- Tente, sac de couchage, oreiller - équipements de match + tenue de sport + paire de running - Nécessaire de toilettes, maillot et serviettes de bain - 1 gâteau - Une triplette de pétanque

A partir du Lundi 11 Septembre, les horaires et lieux d'entraînements reprennent le rythme suivant :

MARDI	Entraînement – Groupe complet	18h30 – 20h00	Stade de Flamanville (synthétique)
JEUDI	Entraînement – Groupe complet	18h30 – 20h00	Stade des Pieux (herbe)
SAMEDI	Championnat ou Coupe	15h15 ou 15h30	Stade de Flamanville (synthétique)

Pour toutes demandes ou renseignements, veuillez contacter les éducateurs référents de la catégorie :

Stève BERNARD → 06 78 92 22 27

Pierre MAHIEU → 06 49 30 82 71

Rejoignez le groupe Facebook "USOC U14-U15 (Saison 2023/2024)" pour plus d'informations