



# CALENDRIER DÉBUT DE SAISON 2023/24



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	15 <b>FÉRIÉ</b>	16	17	18	19	20
		CATÉGORIE U18 19H30 - 21H00	CATÉGORIE U18 19H30 - 21H00	CATÉGORIE U18 19H30 - 21H00	CATÉGORIE U18 15H00 (DOM - Grpe élargie)	
21	22	23	24	25	26	27
CATÉGORIE U18 19H30 - 21H00	CATÉGORIE U18 19H30 - 21H00	CATÉGORIE U18 (Horaire à définir) (EXT - Grpe élargie)		CATÉGORIE U18 19H00 - 20H15 (20H30 Soirée Barbecue)	CATÉGORIE U18 TOURNOI 3 PROVINCES M. Amical U18 B - ASSON U18 B	 
28	29	30	31	1	2	3
CATÉGORIE U18 19H30 - 21H00	CATÉGORIE U18 19H30 - 21H00		CATÉGORIE U18 19H30 (à Gétigné - 2 équipes)		CATÉGORIE U18 GAMBARDELLA / Tournoi (2 équipes)	 
<b>PÉRIODE SCOLAIRE</b>						
4	5	6	7	8	9	10
	CATÉGORIE U18 19H30 - 21H00		CATÉGORIE U18 19H30 - 21H00	CATÉGORIE U18 19H30 - 21H00	CATÉGORIE U18 U18 A - GAMBARDELLA ou M. Amical U18 B - M. Amical (EXT) U17 - M. Amical	 



# PROGRAMMATION ATHLÉTIQUE

## LES « 3 RÈGLES D'OR »

<b>BIEN CHAUSSÉ</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9_2PBrB84vU">https://www.youtube.com/watch?v=9_2PBrB84vU</a>		<b>BIEN HYDRATÉ</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xdbh6NUFB24">https://www.youtube.com/watch?v=Xdbh6NUFB24</a>		<b>BIEN ALIMENTÉ</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZDGog3yfxzc">https://www.youtube.com/watch?v=ZDGog3yfxzc</a>	
<b>SÉANCE À RÉPARTIR DANS LA SEMAINE</b>		<b>RUNNING</b>	<b>FITNESS</b>	<b>SPEED</b>	
<b>DÉBUT DE SÉANCE</b>		<b>PROPRIOCEPTION (vidéo 1)</b>			
<b>SEMAINE 1</b> 3 Juillet au 9 Juillet 	5 min allure modéré (8/10 km/h) 2x 15 minutes de course (10/12km/h) avec 1 minute de récupération 5 min allure modéré (8/10 km/h)  140 – 160 puls/mn	Circuit training (vidéo 2) 30 secondes d'efforts 30 secondes de repos  3 Tours  160 – 180 puls/mn	10 min échauffement course lente 2x <b>16 min (3' course soutenue (12/14km/h) – 1' course lente) 4 fois</b>  160 – 180 puls/mn		
<b>SEMAINE 2</b> 10 Juillet au 16 Juillet 	5 min allure modéré (8/10 km/h) 2x 20 minutes de course (10/12 km/h) avec 2 minutes de récupération 5 min allure modéré (8/10 km/h)  140 – 160 puls/mn	Circuit training (vidéo 2) 30 secondes d'efforts 30 secondes de repos  3 Tours  160 – 180 puls/mn	10 min échauffement course lente 2x <b>21 min (2' course soutenue – 1' course lente) 7 fois</b>  Récupération 5 min entre les 4 séries 10 min à la fin 160 – 180 puls/mn		
<b>SEMAINE 3</b> 17 Juillet au 23 Juillet 	5 min allure modéré (8/10 km/h) 3x 15 minutes de course (10/12km/h) avec 3 minutes de récupération 5min allure modéré (8/10 km/h)  150 – 170 puls/mn	Circuit training (vidéo 2) 30 secondes d'efforts 15 secondes de repos  3 Tours  160 – 180 puls/mn	10 min échauffement course lente 4x <b>8 min (1' course soutenue – 1' course lente) 4 fois</b>  Récupération 5 min entre les 4 séries 10 min à la fin 160 – 180 puls/mn		
<b>SEMAINE 4</b> 24 Juillet u 30 Juillet 	5 min allure modéré (8/10 km/h) 3x 15 minutes de course (10/12km/h) avec 3 minutes de récupération 5min allure modéré (8/10 km/h)  150 – 170 puls/mn	Circuit training (vidéo 2) 30 secondes d'efforts 15 secondes de repos  3 Tours  160 – 180 puls/mn	10 min échauffement course lente 4x <b>8 min (1' course soutenue – 1' course lente) 4 fois</b>  Récupération 5 min entre les 4 séries 10 min à la fin 160 – 180 puls/mn		
<b>FIN DE SÉANCE</b>		<b>ÉTIREMENTS :</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=un3Kmv4bkGs">https://www.youtube.com/watch?v=un3Kmv4bkGs</a>			



### COMMENT PRENDRE SON POUL, AFIN DE SAVOIR SI TU ES DANS LA BONNE ZONE DE TRAVAIL. (Ex : 140 / 160 puls/min)

Juste après l'effort, poses ton index et ton majeur sur le côté de ton cou, tu dois sentir un battement.

À partir de là, tu calcules le nombre de battements sur 6 secondes puis tu multiplies par 10.

Ex : 14 battements en 6 secondes – 14x10 = 140 puls/min



## CONCOURS DES 480 KILOMÈTRES

À partir du lundi 31 Juillet nous lançons le concours des 480 kilomètres.  
Vous avez jusqu'au mardi 15 août pour remporter la compétition.

### LES RÈGLES : (par joueur)

- Interdiction de courir plus de 3 fois par semaine
- Interdiction de courir plus de 10 km par séance
- Transmettre les données par un justificatif en photo (montre, application) sur le groupe WhatsApp U18 ou en privé

### BUT DU JEU :

- L'équipe qui valide les 480 km remporte la compétition. (Gage pour les autres)

« Les Capitaines ! Vous avez la possibilité de faire un groupe WhatsApp pour mieux communiquer par équipe.  
À la fin de la compétition vous aurez juste à le supprimer »

1<sup>ère</sup> Place – invités à la soirée barbecue

2<sup>ème</sup> Place – prévoir les gâteaux apéro

3<sup>ème</sup> Place – prévoir la boisson (sans alcool)

4<sup>ème</sup> Place – créer une animation (un jeu amusant)

5<sup>ème</sup> Place – faire le service (boisson + barbecue)

6<sup>ème</sup> Place – installation et désinstallation de la soirée (table, banc, barbecue, mettre la table, faire la vaisselle ...etc.)

Gage supplémentaire : Déguisements obligatoires aux équipes qui terminent à la 5<sup>ème</sup> Place et à la 6<sup>ème</sup> Place.  
(La décision du thème sera prise par les vainqueurs)

### À NOTER : SOIRÉE BARBECUE

VENDREDI 25 AOÛT – 20H30 à 22H30 (Tournoi ou match le lendemain oblige)

Exceptionnellement la séance d'entraînement aura lieu dès 19h00 jusqu'à 20H15.

Chaque joueur amène ses grillades !





## PERFORMANCE D'UN JOUEUR



### SOMMEIL

Respecter son  
temps de sommeil

### MENTAL

Gestion émotionnelle

### ÉTATS DE SANTÉ

Vigilance aux  
virus

### PRÉPARATION PHYSIQUE

Prévention des blessures  
Optimise toutes ces qualités

### ALIMENTATION

nutrition  
hydratation

### ENTRAÎNEMENTS

Régularité des  
présences

### HYGIÈNE DE VIE

Prendre une douche, juste  
après l'effort (Prévention pour  
les blessures)

### QUALITÉ DES TERRAINS

S'équiper correctement  
(vissés, moulés)

