



LIGUE CENTRE VAL DE LOIRE DE FOOTBALL

# CELLULE PREPARATION PHYSIQUE

Groupe Séniors  
Quatre séances par semaine

Saison 2020/2021

# Pourquoi ce livret ?

Pourquoi ce livret ?



Ce livret a pour but :

- De vous aider/conseiller sur le contenu des premières séances
- De vous permettre de prévenir/d'anticiper les blessures (protocole ?)
- De vous mettre en alerte sur l'état physique, physiologique et psychologique de vos joueurs
- De vous proposer une planification complète de reprise

Le Confinement a entraîné :

- Un désentraînement
- Une désaptabilité cardiovasculaire
- Une atrophie musculaire
- Des changements psychologiques (irritabilité, baisse de moral, lassitude, perte de repères,...)

# En conséquence

**1**

**Faire un état des lieux du niveau physique, mental de nos joueurs / joueuses suite à l'arrêt de l'activité.**

**2**

**Donner des conseils / orientations sur les contenus que l'on peut proposer à la reprise (en accord avec les contraintes sanitaires).**

**3**

**Proposer une planification sur 4 semaines des objectifs athlétiques en respectant le principe de progression.**

**4**

**Favoriser le retour à la compétition en diminuant le risque de blessures.**

# Principe du livret

Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Aérobie	Aérobie	PMA spécifique	Vit/Explo
Travail Continu	Intermittent Long	Intermittent court	Fréquence / Pliométrie

## Une Séance

20'

Bloc 1

Partie spécifique liée à la préparation physique

20'

Bloc 2

Partie Exercice

20'

Bloc 3

Partie jeu



# Quelques conseils de bases



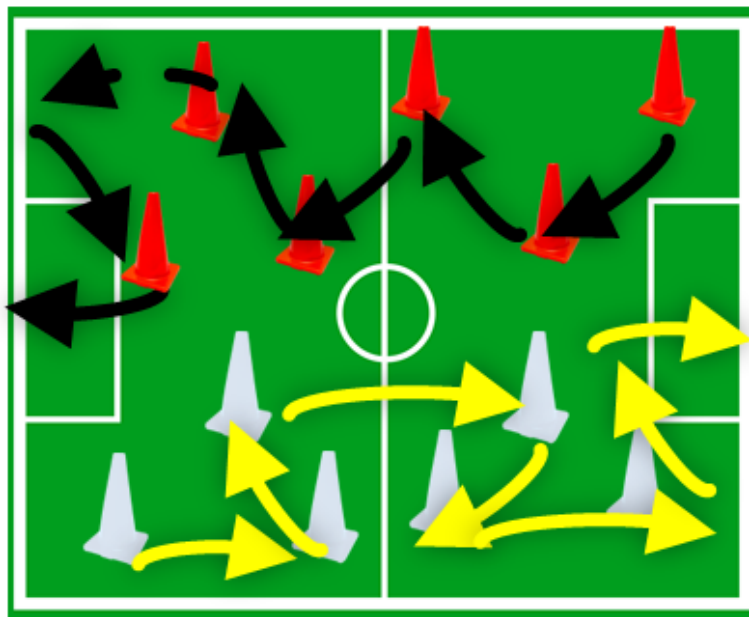
- Il faut bien différencier les joueurs ayant eu la covid-19 de ceux qui ne l'ont pas eu (il est IMPERATIF de faire passer une visite médicale à ceux qui l'ont eu pour qu'ils puissent reprendre l'activité sans risques)
- Bien sensibiliser les joueurs sur le fait d'être à l'écoute de leur corps et d'être dans l'échange et la communication sur ce qu'il ressent (gêne, douleur chronique,...)
- Eventuellement mettre en place un questionnaire avec une échelle de Borg que ce soit avant la séance (sommeil, humeur,...) ou après la séance (intensité de la séance,...)
- Proposer un maximum de contenus d'entraînement ludiques (compétition,...)

Séance 1

Bloc 1

30'

Circuit de  
Passe tout  
terrain



Bloc 2

20'

Travail technique à deux  
(au sol et aérien)



Bloc 3

20'

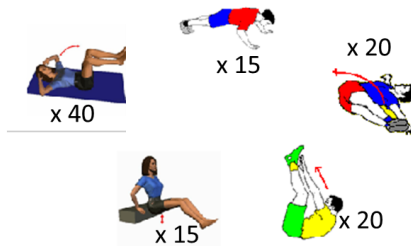
Jeu Grand espace

Bloc 1

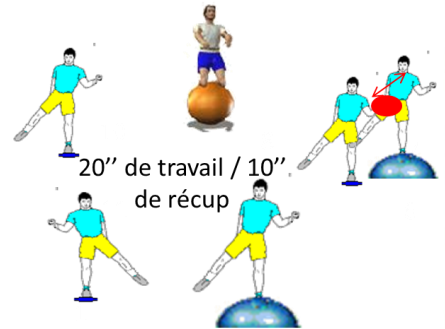
40'

# Renfo Proprio

## 12' Circuit abdos/pompes/dips



## 12' Circuit proprioception



## 12' Circuit gainage

Gainage lombaire    Gainage oblique    Gainage abdos - cuisses



5 x 2' de gainage (30''  
par face, enchainé)

Bloc 2

10'

# Relation avec le ballon (Coerver, jonglerie, travail Milan...)



Bloc 3

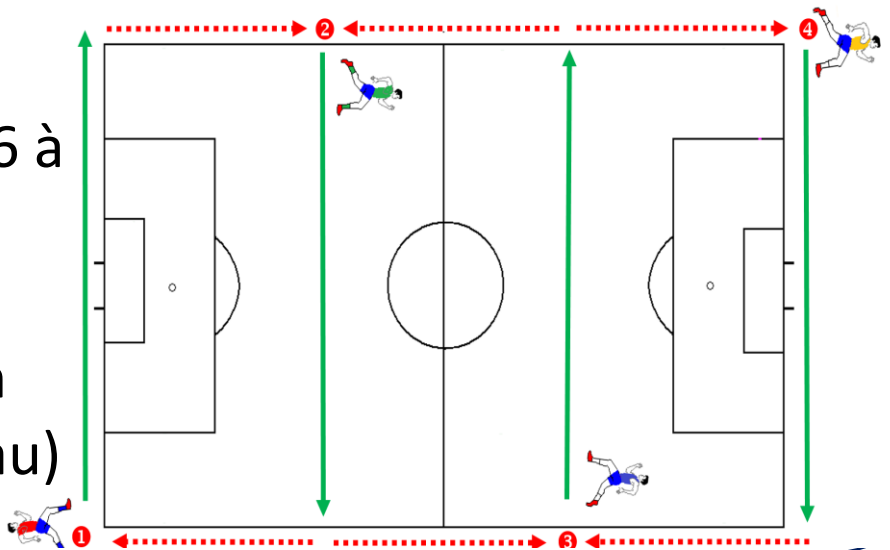
20'

# Jeu Grand espace

Séance 3 +

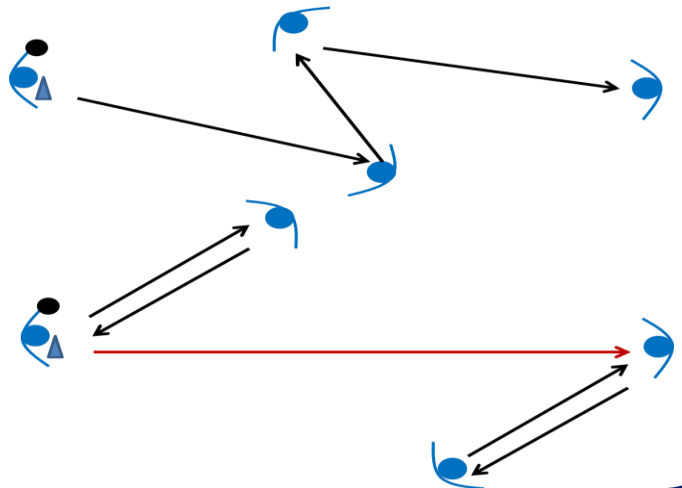
Bloc 1

15' Fartlek  
2 x 1 tour en 8 = 6 à  
7min (30''  
largeur/15'' de  
recup active en  
fonction du niveau)



Bloc 2

20' Travail  
technique



Bloc 3

25' Jeu Grand espace

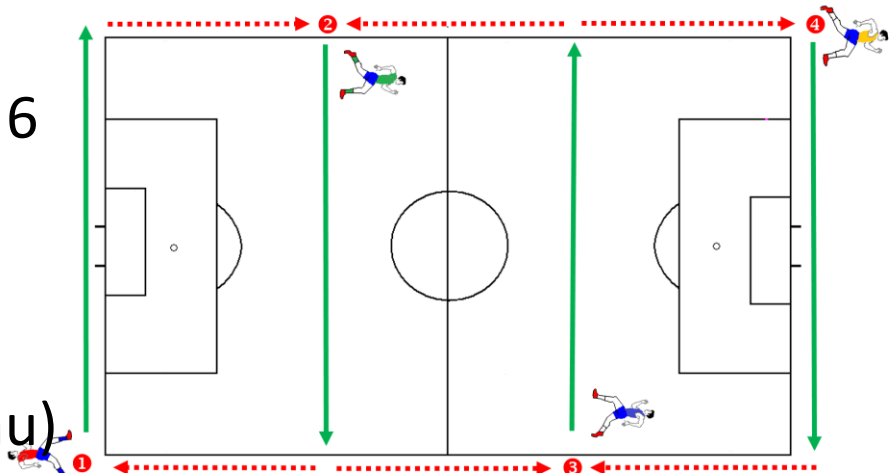


Bloc 1

20'

Fartlek

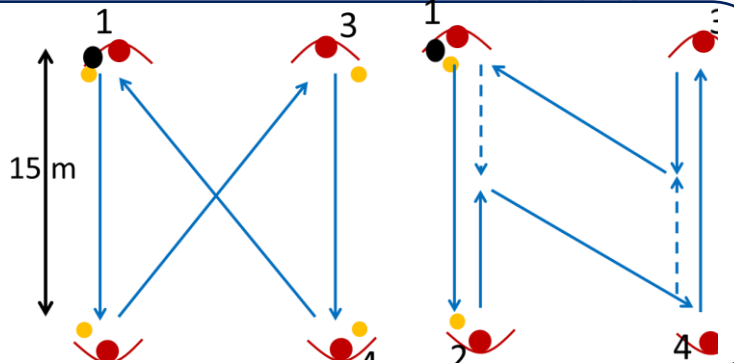
3 x 1 tour en 8 = 6  
à 7min (30''  
largeur/15'' de  
recup active en  
fonction du niveau)



Bloc 2

20'

Travail technique



Bloc 3

30'

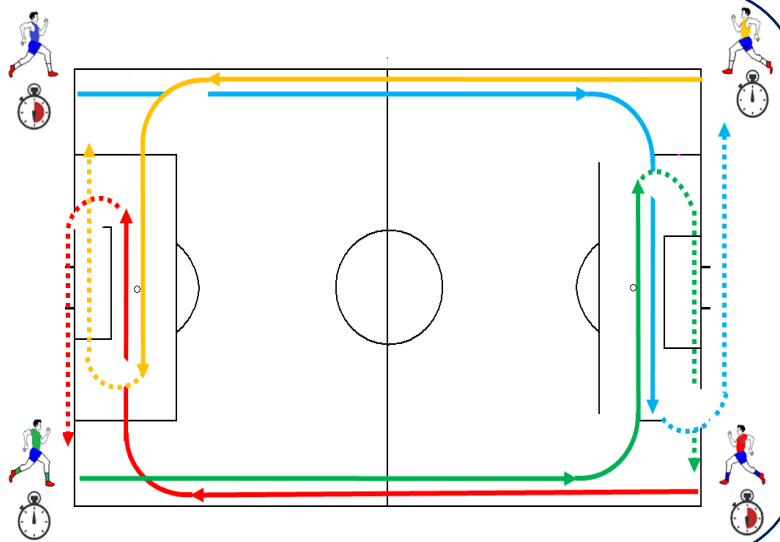
Jeu avec changement de zone  
de jeu (course d'une zone à  
l'autre 10 à 25m)

Bloc 1

20'

Intermittent

2 x 10 30''/30'' ou 20''  
(longueur du terrain)  
/40'' (récup semi-activ  
sur 30-40m)



Bloc 2

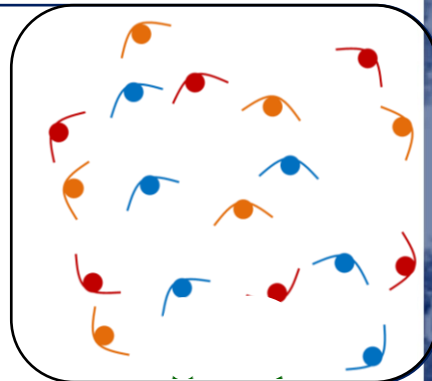
20'

Passe et suit, jeu à 2 à 3, travail  
technique

Bloc 3

20'

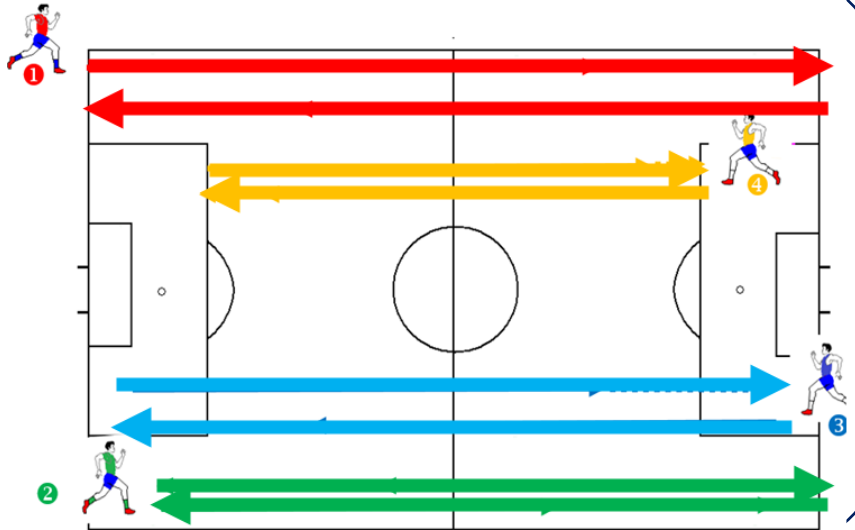
Jeu Grand  
espace  
2 équipes contre 1



Bloc 1

20'

Intermittent  
2 x 8min 20''/20''  
4 groupes de  
niveaux



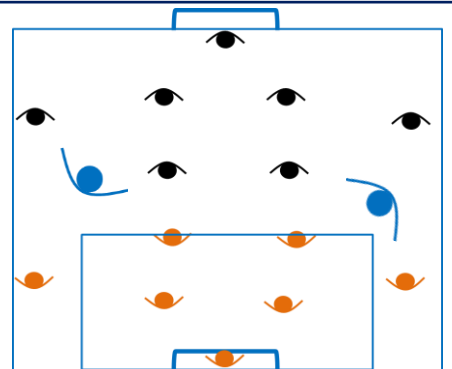
Bloc 2

15' Relation avec le ballon  
(Coerver, jonglerie,  
travail Milan...)



Bloc 3

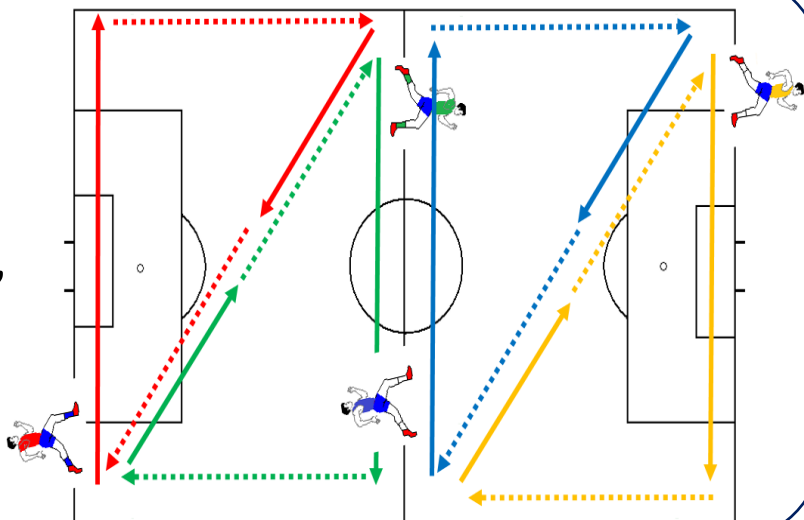
30' Jeu Grand  
espace supériorité + 2



Bloc 1

18'

Intermittent  
2 x 6 à 8 min  
5''/25'' – 10''/20''  
(90% VMAi)



Bloc 2

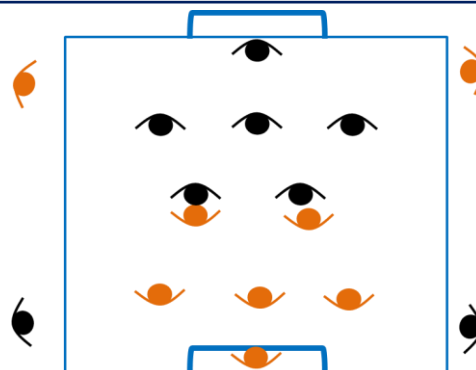
22'

Travail technique jeu long,  
 finition

Bloc 3

30'

Jeu réduit  
à thème avec ou  
sans supériorité

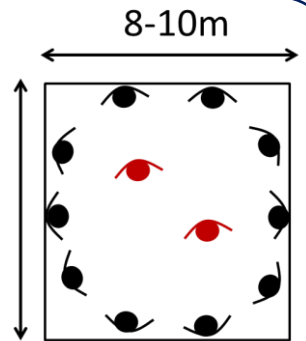
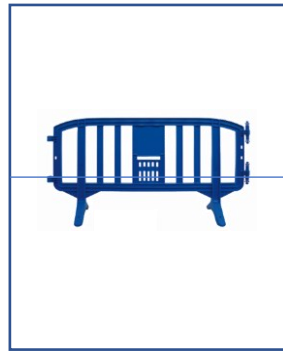


Bloc 1

20' Travail d'appuis, pilotage, fréquence, changement de direction vitesse (6-8 sprints sur 10 à 20m)

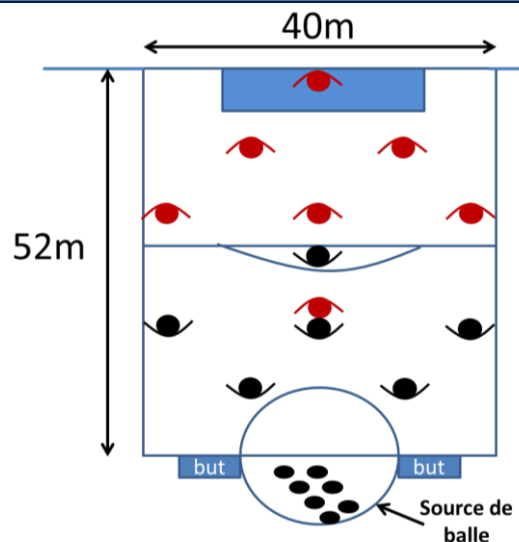
Bloc 2

20' Tennis Ballon / Toro



Bloc 3

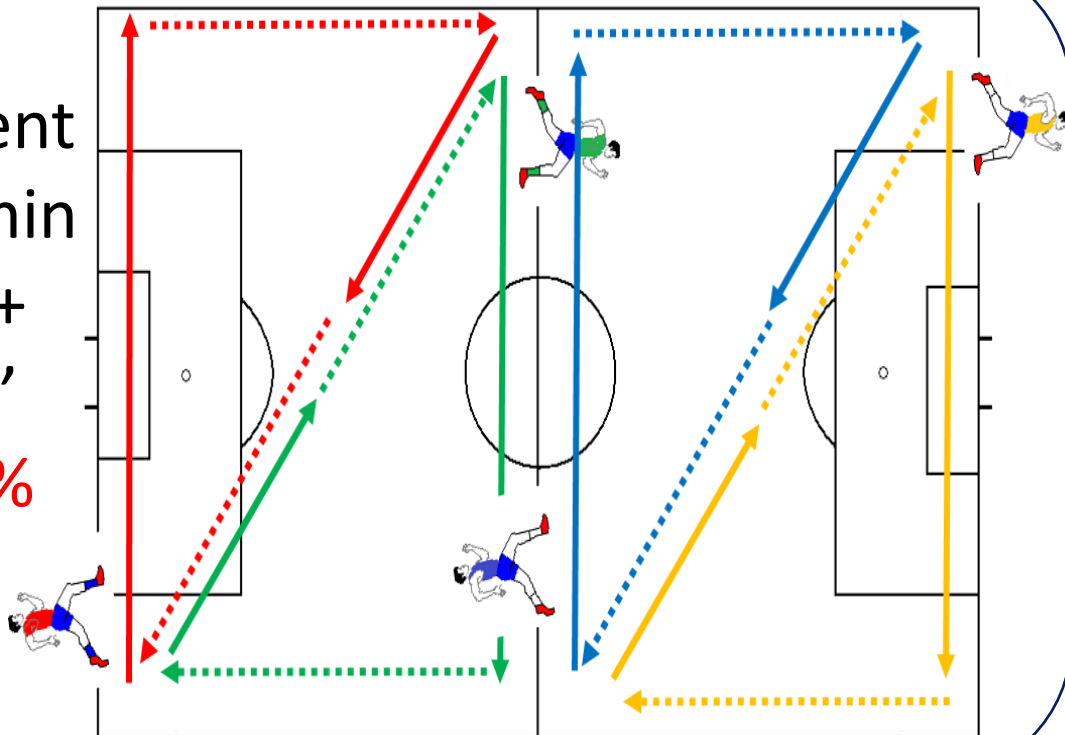
20' Jeu réduit à thème avec ou sans supériorité



Bloc 1

20'

Intermittent  
2 x 7-10 min  
5''/25'' +  
10''/20''  
(90-100%  
VMAi)



Bloc 2

20'

Travail technique jeu long, finition

Bloc 3

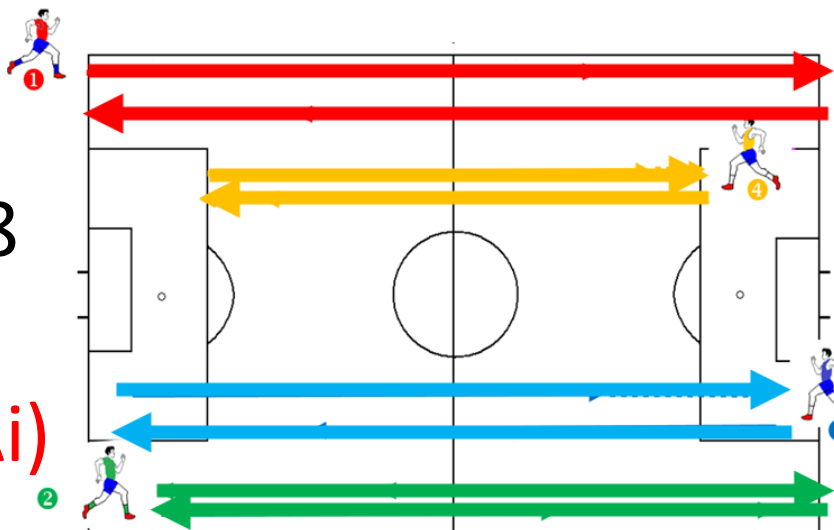
20'

Jeu plus réduit à thème avec ou  
sans supériorité

Bloc 1

20'

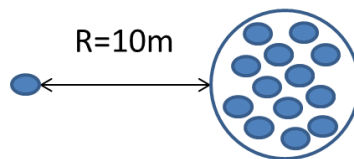
Rappel  
aérobie 1 x 8  
15''/15''  
(85/90%VMAi)



Bloc 2

20'

Ronde en fête



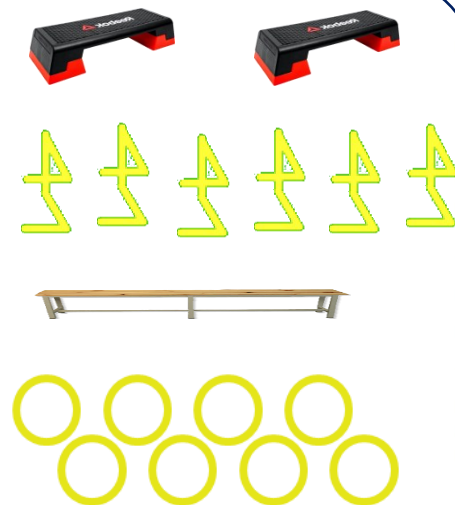
Bloc 3

20'

Jeu à thème grand espace

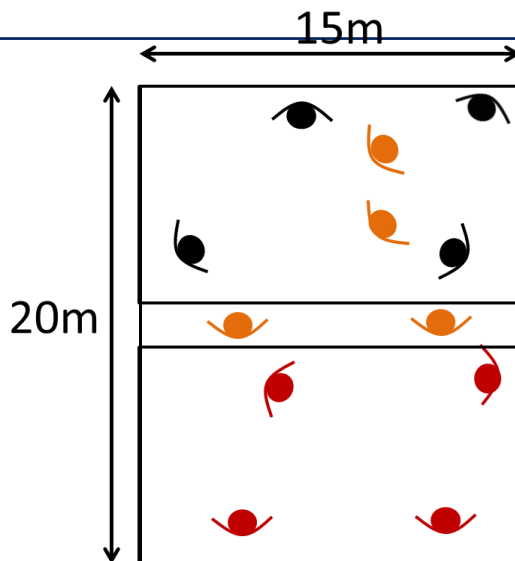
Bloc 1

20' Pliométrie (step mollet, saut deux appuis, travail sur banc, foulées bondissantes,...)  
6 passages / ateliers



Bloc 2

20' Jeu de transition petit espace



Bloc 3

20' Jeu à thème



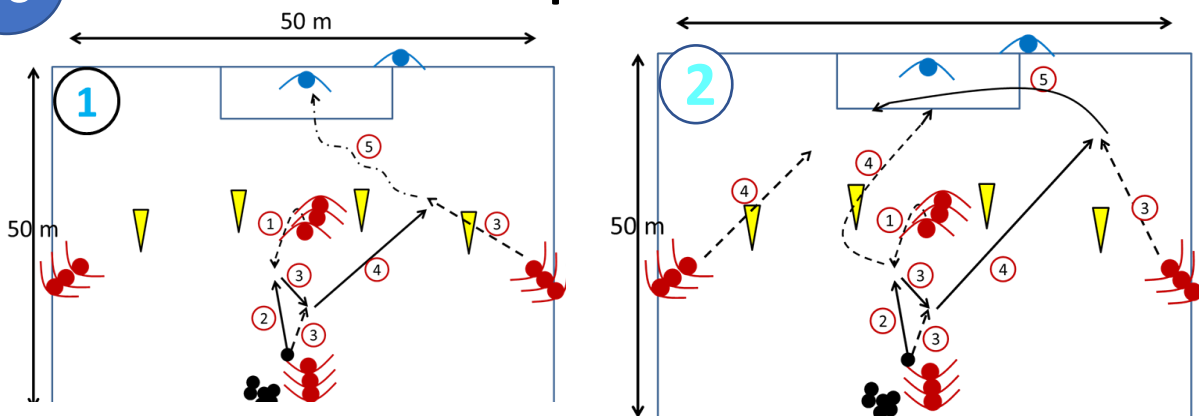
Bloc 1

20' Vitesse (3x10-2x20m-1x30m) avec ou sans changement de direction, départ variés,...

1min min de récup entre les sprints

Bloc 2

20' Circuit préférentiel



Bloc 3

20' Jeux réduits

4c4

4 x 3'30/équipe

32x25