



PREPARATION PHYSIQUE INDIVIDUELLE

SAISON 2025-2026

Groupe Séniors SYCP Foot

La saison recommençant fin août, il est conseillé de travailler son physique dès début juillet afin d'être en pleine forme à la reprise du championnat. Voici le programme de préparation physique individuelle...

La préparation physique individuelle (PPI)

Ce programme est un **conseil** qui peut être utilisé partout (même en vacances). Il est **individuel mais peut se réaliser en groupe, c'est plus motivant**. Il faut le faire le plus **sérieusement** possible. La préparation physique individuelle se décompose sur **5 semaines**.

Le **footing** se fait à son rythme (garder comme indicateur de pouvoir parler tout en courant les deux premières semaines). Les **abdos** doivent être une alternance d'exercices : grands droits, obliques, gainage. Pour sa part, le "**fartlek**" est un mot barbare d'origine suédoise qui consiste à faire 30 min de footing en échauffement puis 10, 15 et 20 minutes de travail aléatoire avec accélérations (mais qui ne sont pas des sprints) :

- une augmentation d'allure franche de 30 secondes à 2 minutes (à sa convenance) ;
- suivie d'une récupération qui doit être au minimum égale au temps de travail et ne doit pas excéder 3 minutes.

Enfin, je vous rappelle qu'il est primordial de **s'hydrater** (de l'eau) au maximum et respecter les intervalles de **récupération**. Les **étirements** sont d'une grande importance afin d'éviter des problèmes musculaires, il faut les faire sérieusement.

Semaine 1

Lundi 30 juin

- Footing de 2 x 15 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes
- Étirements passifs (12 à 15 secondes)

Mercredi 2 juillet

- Footing de 2 x 20 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement musculaire
- Étirements passifs (12 à 15 secondes)

Vendredi 4 juillet

- Footing de 40 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement musculaire
- Étirements passifs (12 à 15 secondes)

Semaine 2

Lundi 7 juillet

- Footing de 45 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement musculaire : 3 x 40 abdos + 2 x 30 pompes
- Étirements passifs (12 à 15 secondes)

Mercredi 9 juillet

- Footing de 45 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement musculaire
- Étirements passifs (12 à 15 secondes)

Vendredi 11 juillet

- Footing de 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement musculaire
- Étirements passifs (12 à 15 secondes)

Semaine 3

Lundi 14 juillet

- Footing de 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Récupération 4 minutes
- Footing accéléré pendant 20 minutes (20 secondes d'accélération à 60% suivi de 3 minutes de footing régulier)
- Renforcement musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 30 pompes
- Étirements passifs (12 à 15 secondes)

Mercredi 16 juillet

- Fartlek de 45 minutes (course continue durant 30 minutes et changement de rythme durant les 15 dernières minutes), avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 180 / minute
- Étirements passifs (12 à 15 secondes)

Vendredi 18 juillet

- Footing de 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Récupération 4 minutes
- Footing accéléré pendant 20 minutes (20 secondes d'accélération à 80% suivi de 3 minutes de footing régulier).
- Renforcement musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 30 pompes
- Étirements passifs (12 à 15 secondes)

Semaine 4

Lundi 21 juillet

- Footing de 50 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 160 et 180 / minute
- Renforcement musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 30 pompes
- Étirements passifs (12 à 15 secondes)

Mercredi 23 juillet

- Footing de 2 x 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- 4 minutes de récupération entre chaque footing avec étirements passifs (12 à 15 secondes)

Vendredi 25 juillet

- Fartlek de 45 minutes (course continue durant 30 minutes et changement de rythme durant les 15 dernières minutes), avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 180 / minute
- Renforcement musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 30 pompes
- Étirements passifs (12 à 15 secondes)

Semaine 5

Lundi 28 juillet

- Footing de 50 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 160 et 180 / minute
- Renforcement musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 30 pompes
- Étirements passifs (12 à 15 secondes)

Mercredi 30 juillet

- Footing de 2 x 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute

- 4 minutes de récupération entre chaque footing avec étirements passifs (12 à 15 secondes)

Vendredi 1 août

- Fartlek de 40 minutes (course continue et changement de rythme avec 1 minute d'accélération toutes les 4 minutes), avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 180 / minute
- Renforcement musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 30 pompes
- Étirements passifs (12 à 15 secondes)

Reprise de l'entraînement collectif

Rendez-vous le mercredi 06 Août 2025.

Merci de m'indiquer rapidement vos disponibilités, via Sport Easy et grâce à la fiche joueur, pour la reprise collective.

En attendant, bonnes vacances à tous. Au plaisir de se revoir à la reprise.

FOURNIER David

0621054933

Ci-après des exemples, si besoin, de gainage, proprioception, renforcement musculaire et étirements.

Gainage :



Gainage frontale. Mains à plat, dos droit. Inspiration et expiration importante durant l'exercice.



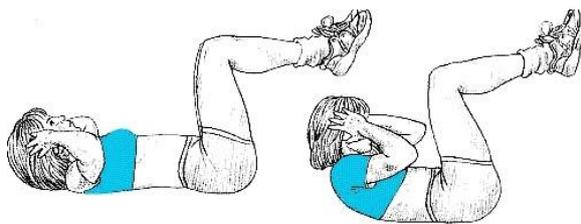
Gainage latéral, à effectuer des deux côtés.



Gainage dorsal, renforcement de l'ensemble des muscles du dos.

Attention : comme indiqué dans les séances, le gainage est à réaliser sous forme de séries. 1 série correspond à 4 exercices de gainage, indiqués ci-dessus.

Renforcement musculaire.



Crunch



© Espace-musculation.com

Obliques



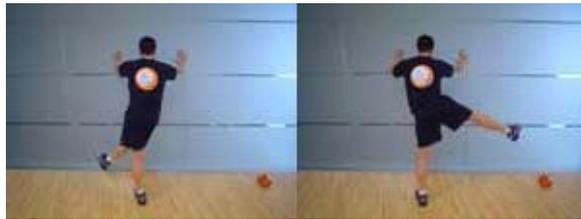
Squats

Proprioception de la cheville.



Sur la pointe des pieds : marcher sur 20 mètres les pieds tournés vers l'extérieur puis 20 mètres les pieds vers l'intérieur. Attention ! Toujours rester concentré.

Proprioception des adducteurs :



Face à un mur. Le corps le plus droit possible, la main posée à plat contre le mur. Sur 1 jambe, l'autre jambe viendra passer devant la jambe d'appui. « Mouvement balancier ». Attention à ne pas faire de trop grands mouvements, trop traumatisant.

Proprioception du genou et prévention des blessures sur les ischios jambiers.



Sur une jambe qui nous sert d'appui, effectuer avec l'autre jambe un mouvement de balancier avec la jambe. A répéter 20 fois sur chaque jambe.

Attention, n'allez pas trop vite et ne faites pas de trop grands mouvements pour éviter les blessures.

Renforcement des lombaires.



Maintenir la position du « parachutiste » (Pectoraux ne touchent pas le sol, regard vers le sol, jambes ne touchent pas le sol, bras décollés du sol avec les mains qui viennent toucher la tête comme sur l'image) Maintenir 45 secondes.

Étirements :

Intégrer au minimum 10 minutes d'étirements de l'ensemble du corps, à la fin des entraînements. Ne forcez pas ! Un étirement doit se faire sans douleur. Pensez à votre respiration lors de ces exercices : elle doit être lente et ventrale. Prenez ce moment comme un instant de détente et de relaxation.

