

Planning pré-saison U15/U17 2026-2027 :



Bonjour à tous, parents et joueurs, voici le planning du début de saison.

Les entrainements seront en commun pour les U15 et U17 sur la saison 2026-2027.

Le lieu des entrainements et match amicaux seront partagés dans le groupe WhatsApp.

Pour chaque entrainement, prévoir une bouteille d'eau ou gourde ainsi que des chaussures de foot et baskets.

• Mardi 11 août	Entrainement	19 heures 30
• Vendredi 14 août	Entrainement	19 heures 30
• Mardi 18 août	Entrainement	19 heures 30
• Vendredi 21 août	Entrainement	19 heures 30
• Samedi 22 août	Match amical	15 heures
• Mardi 25 août	Match amical	19 heures 30
• Vendredi 28 août	Réunion	
• Samedi 29 août	Tournoi (USTM)	
• Mardi 1 septembre	Entrainement	19 heures 30
• Vendredi 4 septembre	Entrainement	19 heures 30
• Samedi 5 septembre	Match amical	15 heures

Les entrainements seront ensuite les mardis et vendredis (19 heures 30 – 21 heures).

Une réunion de pré-saison aura lieu le vendredi 28 août avec les dirigeants, parents et joueurs.

Merci d'avance pour votre disponibilité, sportivement, les dirigeants U15/U17.

Contact :

Coulonnier Mathis

07 44 43 59 98

Coulonnier14@gmail.com

Préparation saison 2026-2027 :



Pour être compétitif dès le début de saison, une préparation physique est nécessaire pour se mettre au niveau des équipes que nous allons affronter.

Durant 4 semaines, un programme a été fait pour cet objectif, le plus important est de suivre le programme à son rythme et de travailler sans se mettre dans le rouge.

La notion de progressivité est primordiale !

Allure très modérée 40 à 50 % vitesse max (reprise du souffle, trotter assez lentement)

Allure modérée : 50 à 60 % vitesse max (souffle régulier, trotter/courir allure régulière)

Allure soutenue : 60 à 70 % vitesse max (souffle fort, courir)

Allure très soutenue : 70 à 80 % vitesse max (souffle fort, quasiment en sprint)

Fractionné : 15 secondes allure très soutenu et 1 minute de très modérée

Attention à la chaleur, pensez à bien vous hydrater et privilégiez des horaires plus tardif (à partir de 18 heures) !

Semaine 1 : 20 juillet – 26 juillet

Lundi 20 juillet : 30 minutes de course à allure modérée + renforcement musculaire

Mercredi 22 juillet : 45 minutes de vélo + renforcement musculaire + jongles

Vendredi 24 juillet : 2 fois 20 minutes de course à allure modérée avec 5 minutes de pause entre les deux séries + renforcement musculaire

Semaine 2 : 27 juillet – 2 août

Lundi 27 juillet : 35 minutes de course à allure modérée + renforcement musculaire

Mercredi 29 juillet : 45 minutes de vélo + renforcement musculaire + jongles

Vendredi 31 août : 10 minutes de course à allure modérée puis 10 minutes à allure soutenue puis 10 minutes à allure modérée + renforcement musculaire

Semaine 3 : 3 août – 9 août

Lundi 3 août : 40 minutes de course à allure modérée + renforcement musculaire

Mercredi 5 août : 1 heure de vélo + renforcement musculaire + jongles

Vendredi 7 août : 15 minutes de course modérée puis 15 soutenu (2 fois avec 10 minutes de pause entre les 2 séries) + renforcement musculaire

Attention à la chaleur, pensez à bien vous hydratez et privilégiez des horaires plus tardif (à partir de 19 heures) !

Renforcement musculaire :

Entre chaque série, faites une pause entre 20 et 40 secondes selon l'intensité de l'effort. Si vous souhaitez l'adapter, vous pouvez le faire évoluer en augmentant les séries ou le temps de gainage par exemple. **Il est important de rester dans une zone de travail modérée sans se mettre en échec (faire des pompes jusqu'à l'épuisement n'améliore en aucun cas un renforcement musculaire).**

Circuit de renforcement musculaire :

- 10 squats (2 séries)



- Gainage, 40 secondes de face et 20 secondes sur chaque côté



Gainage oblique

- 8 Pompes (2 séries)

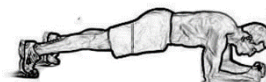
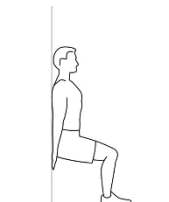


Planche abdominale

- 30 secondes de chaise (2 séries)



Après chaque séance, des étirements peuvent être faits, vous pouvez étirer les mollets, cuisses et abdos.



Une préparation motivante est une préparation faite à plusieurs, encouragez-vous et motivez-vous en allant courir ensemble, les jongles peuvent être des brésiliennes à plusieurs. L'idée est de garder un contact avec le ballon. Bonnes vacances à tous et à bientôt, les dirigeants U15/U17.