

FC Moulins équipe junior et cadet
Entraînement estival 2011-2012

Afin de préparer la nouvelle saison et nos futures compétitions, nous te transmettons quelques informations utiles .

Nous sommes cette année encore engagés dans une compétition régionale. Notre ambition est de mettre la formation du joueur au centre des intérêts de tous pour créer un club chaleureux compétitif et attractif.

Le FCM doit rejouer les premiers rôles à l'avenir avec de jeunes joueurs dont tu fais parti à condition de s'en donner les moyens sportifs..

Les notions de plaisir à se dépasser, à partager, et à combattre ensemble sont essentielles à ce projet. Tu peux d'ailleurs inviter toutes les personnes susceptibles de jouer au rugby avec nous car tu es le mieux placé pour les contacter Il me paraît alors nécessaire dans un sport collectif de combat comme le nôtre de se préparer physiquement et mentalement à gagner. Aussi, tu trouveras un programme de remise en forme en annexe.

Bon courage

La date de reprise des entraînements est fixée au :
MARDI 23 AOÛT 2011 à 18H pour les cadets
MERCREDI 24AOÛT 2011 à 18H30 pour les juniors
Prévois une paire de running+ crampons

Un stage de début de saison est programmé sur le week-end du 27 et 28 août 2011

Les éducateurs cadets et juniors

Afin de préparer au mieux la saison 2011-2012, voici un programme de remise en forme composé essentiellement d'endurance, de renforcement musculaire et d'étirements.

La préparation physique comprend trois séances par semaine. Chaque séance correspond à un thème de travail. Selon ton poste, tu pourras te référer à une distance à parcourir. Chaque séance est composée des mêmes principes :

- Echauffement à base de courses
- Renforcement musculaire, courses ou activités physiques variées selon ton choix (foot, squash, tennis, basket, natation, vélo, kayak...)
- Etirements

Les séances à dominantes de courses :

-Footing de 30 mn

-Etirements courts de 6 à 7 sec par position et Préparation Physique Générale(PPG)

exemples de PPG : 20 fentes avant et arrière sur chaque jambe=quadriceps

20 extensions sur la pointe des pieds=mollets

20 flexions-extensions=ischios

40 abdos

30 pompes

-Courses rapides

COURSES de 20mn en alternant des allures à 75% sur 30 SEC puis 30 SEC de footing récupération

- Etirements longs de 25 sec par position

Les séances à dominantes de renforcement musculaire :

-Footing de 30mn avec une distance à parcourir selon le poste occupé (cf. groupe)

G1 (1^{ère} et 2^{ème} lignes)= 6km

G2 (talonneur, 3^{ème} ligne)=7km

G3 (¼)=7,5km

-Circuit de renforcement du tronc ou d'abdominaux

Principes : Tenir les exercices pendant 45 sec avec 45 sec de repos

Réaliser le circuit trois fois avec 3 mn de repos entre les séries

Exercices : Pompes

Abdos crunch(allongé sur le dos, les genoux fléchis à 90°, les mains sur les tempes, relever le buste)

Abdos obliques(allongé sur le dos, les genoux fléchis à 90°,les mains sur les tempes, relever alternativement pied droit-main gauche et inversement)

Abdos bas(allongé sur le dos, les jambes tendus à 90°, les bras au sol , relever le bassin)

Lombaires(allongé sur le dos, les pied en appuis sur un banc, relever le bassin pour un alignement tête-bassin- pied

Tractions(allongé sur le dos agripper une rambarde de stade pour se soulever)

-Etirements longs de 25 sec par position

Les séances variées :

Libre avec étirements longs de 25 sec par position en fin de séance

Football, natation, badminton, cyclisme, randonnée...