**Planification – Intersaison**

**Contexte :**

Football à 11 - Jeunes U15 / U17 / U19 – Niveaux régionaux / nationaux

Périodisation :

* Régionaux - Fin de saison : 17 juin / Reprise : 15 Aout / 1er match officiel : 3 Septembre 🡺 Coupure : 2 mois
* Nationaux – Fin de saison : 17 juin / Reprise : 1er Aout / 1er match officiel : 27 Aout 🡺 Coupure : 1 mois et demi

**Comment gérer la coupure ?**

**Faut-il faire une coupure totale de football, d'activité sportive?**

* Il faut, selon moi, privilégier un mixte entre la coupure totale avec les activités sportives / le football et la pratique d’une activité pour finir progressivement sur des activités proches du football

→ Il faut gérer les échéances scolaire à venir ce qui peut nous amener jusqu’à fin juin. Cette période peut être utile pour recharger les batteries d’un point de vu physique. Néanmoins nous sommes à plus de 40 semaines de « travail » (malgré les semaines de vacances scolaires / repos sportif), l’aspect psychologique entre également en ligne de compte. En fonction de l’état d’esprit du joueur, il peut avoir besoin d’un temps supplémentaire de repos complet (jusqu’à 3 semaines).

→ Par la suite, il faut maintenir une activité variée et modérée. On peut envisager un travail orienté sur les besoins spécifiques propres au joueur : un point faible à améliorer / un point fort à entretenir / réathlétisation ou prévention d’une pathologie.

* Maintenir l’activité cardiovasculaire : natation, vélo,… qui ont la particularité d’être sans contraintes mécaniques importantes
* Entretenir les qualités musculaires haut du corps / bas du corps voire développer le haut du corps
* Compléter le travail de prévention qui a pu être fait ou est à faire de façon spécifique (exercices basiques et maîtrisés)
* Retrouver essentiellement la dimension ludique de la pratique du football qui va entretenir quelque peu les bases technico-tactiques

→ Enfin, à l’approche de la reprise de la saison, un programme de remise à niveau qui doit être mis en plance. On va donc repartir sur du travail à base de course (capacité aérobie) ainsi que du renforcement, de la souplesse pour réhabituer le corps à l’effort. Il peut être également orienté sur les besoins du joueur, néanmoins sans être au détriment des autres des trois points précédents (aérobie, renforcement et souplesse). On peut insister aussi sur l’entraînement invisible (alimentation, hydratation et sommeil).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2 semaines | 2 à 4 semaines | 2 semaines |
| Objectifs | * Récupération physique et psychologique
* Echéance scolaire
 | * Maintenir une activité variée
* Travail aux besoins
 | * Remettre le corps en activité / anticiper la reprise
 |

**Proposez-vous un travail individualisé ou un travail identique pour l'ensemble les joueurs ?**

Encore une fois, je pense qu’il faut avoir une approche mixe. On ne peut pas obliger les joueurs à faire un travail, même s’il est important, durant cette coupure.

* Sur la période intermédiaire (entre repos et le programme), on peut les inciter à se prendre en main et en leurs donnant des orientations de travail en fonction de leurs besoins : généraux pour la pratique, spécifiques à leur antécédents pathologique
* L’idée sur la dernière période et de leur donner un programme afin qu’ils arrivent dans des conditions sensiblement les mêmes pour la reprise avec un premier test dès les 1er jours de la reprise. Le travail précédent (s’il n’est pas incohérent avec le programme donné) pourra se poursuivre également.

Ils sont sur des catégories d’âges où il y a un manque de maturité dans leur prise en charge personnelle, il faut les guider vers l’autonomie.

**Qualités physique ?**

Quelques précisions sur ce que je mets dans les cases de chaque qualité physique :

* Aérobie : de la capacité ou endurance fondamental à la puissance maximale aérobie
* Vitesse : de la vitesse de réaction en passant par l’explosivité (terrain / musculation bas du corps), la puissance voire même la détente
* Renforcement : au poids de corps voire un poids additionnel (medecine-ball, leste,…) / Musculation (haut du corps) : travail avec charge
* Prévention : travail proprioceptif, de souplesse, de renforcement spécifique des blessures types pubalgie, lésions musculaires, entorses
* Motricité : des thématiques telles que la technique de course, la vivacité, les appuis, la coordination,…
* Mental : pour la sensation que procureur le sport en question

**Priorité, hiérarchisation des qualités physiques a sollicité, à travailler pendant la coupure, l'inter saison ?**

Vitesse, force, Adresse /coordination / Souplesse : **Quelle(s) qualité(s) physique(s) travaillez vous lors de l'inter-saison ?**

Les qualités à maintenir en priorités ne doivent pas ajouter une charge de travail trop intense pour rester sur du « repos relatif ». Ils doivent être également accessibles aux joueurs (sans matériel et sans contraintes importantes en termes de réalisation). Les activités telles que la course à pied pour activité le système cardiovasculaire est intéressant à des intensités modérés (< 70%), le travail de renforcement, notamment le gainage abdominal et des exercices au poids de corps sur le haut du corps. Enfin, la souplesse à entretenir (étirements passifs) ou si le joueur est raide : à développer (contracté-relâché).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Avant la reprise | Aérobie | Vitesse | Renfo. / Musculation | Prévention | Motricité |
| 2 semaines | X | X | X | X | X |
| 4 à 6 semaines | Léger | Léger \* | Modéré \*\* | Léger | Léger \* |
| 2 semaines | Modéré | Léger \* | Léger / X \*\* | Modéré | Léger \* |

*\* pas de façon spécifique : intégré à certaines activités (tennis,…)*

*\*\* attention à la catégorie d’âge : travail de musculation, pas avec des U15 – prémisse sur les U17 – travail important chez les U19*

**Y a-t-il des qualités physiques à ne pas travailler pendant l'intersaison ?** *Si oui, pourquoi ?*

Il faut éviter des exercices qui ont une forte sollicitation musculaire et nerveuse (vitesse, explosivité, force sur bas du corps, intermittent court – intérieur au 30-30) car on reste sur une période de transition où l’on cherche à récupérer. Mais également pour une autre raison : ce type d’exercice a besoin d’être cadré dans sa réalisation (contenu et charge) et sa préparation (échauffement). De plus, ils nécessitent une concentration importante pour faire réaliser une répétition de qualité et donc génère une fatigue supplémentaire. Les facteurs nerveux qui sont fortement sollicité par la réalisation et l’attention que l’on met dans ce travail.

**Le gainage doit-il être travaillé ?**

Le gainage abdominal est fondamental pour la pratique et l’ensemble des exercices que l’on va pouvoir faire en préparation athlétique. Le travail de gainage doit solliciter tout la ceinture abdominale : abdominaux / obliques / « lombaires ». Il a déjà un rôle à jouer en matière de prévention : blessure de pubalgie. Il joue important dans les transmissions de force lors de la course, de la frappe ou dans les duel notamment. Il est très important dans des exercices de préparation physique pour exécuter des mouvements qui peuvent être à risque tels que le travail avec charge sur du Squat par exemple.

**Faut-il faire de la musculation ?** *Si oui, avec quelle intensité, quelle % de charge maximal ?*

En fonction des catégories d’âges, les objectifs diffèrent. Les plus jeunes (U15) vont travailler essentiellement au poids de corps. A peine plus âgés mais déjà plus apte à faire du travail avec charge additionnelle pour amener les joueurs vers la catégorie suivante. Les plus âgés vont pouvoir commencer à travailler avec des charges plus importantes. Par rapport au travail de musculation (avec charge), s’il est réalisé en toute sécurité et de manière cadré il peut être intéressant à utiliser durant cette période de repos (charge faible 50%RM / nombre de répétition importante : 20 répétitions ou en statique : 20 à 30s / 3 à 5 séries).

**Comment impliquer les Joueurs ?** (parents, amis, objectif à court / moyen / long terme VMA poids tests, coéquipier, utilisation GPS / cardio, ...)

Sur ces catégories, même si l’appel de la console de jeu et autres reste forte, ils ont tendance à sortir pour faire différentes activités.

Le rôle des parents sur ces catégories n’a pas de réel impact. Néanmoins, ils peuvent modérer le travail s’ils ont quelques informations. On peut envisager qu’il pratique avec le joueur au même titre que ses amis.

Chaque joueur est différent dans sa prise en main. On peut également faire le lien avec la saison qu’il a passé, s’il a eu des périodes d’absences on peut lui expliquer l’importance du maintien de l’activité. Il faut expliquer l’intérêt de chaque période, leur donner des points de repère sur les exercices proposés durant le programme. Enfin, leur expliquer que la reprise est prévue comme si le programme avait été réalisé : s’il ne le fait pas, la reprise sera plus compliquée et qu’un test est prévu dès les premières séances.

**La planification individuelle d'inter saison :** pour s'entretenir ou pour performer ?

Cette période doit servir à court terme à entretenir le niveau acquis pendant la saison en passant par de la récupération et un travail avec une intensité modérée. Cependant je pense qu’à long terme cette de période est un temps de travail comme un autre et que si elle est gérée correctement les bénéfices se retrouveront dans la performance donc à long terme.

**Faut-il inciter les joueurs à faire d'autres sports pendant l'inter saison ?** *Si oui lesquels sont les meilleurs, les plus efficaces ?*

Il y a des activités intéressantes qui peuvent apporter d’autres « éléments » à notre jeune footballeur : la natation, le vélo, le tennis,… Elles ont chacune leurs spécificités.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Aérobie | Vitesse | Renfo. / Musculation | Prévention | Motricité | Mental |
| Natation | Capacité aérobie | - | Gainage abdominale Renforcement HDC | SouplesseMobilisation articulaire | Coordination | Bien êtrePas de choc |
| Vélo |  | Puissance des membres inf. |  | Mobilisation articulaire | - | Pas de choc |
| Course à pied | Capacité / Puissance aérobie | Explosivité / Puissance des membres inf. | Gainage abdominale | Efforts pliométriques  | Motricité spécifique |  |
| TennisBadminton |  | Explosivité / Puissance des membres inf. | Gainage abdominale Renforcement HDC | Efforts pliométriques | Motricité spécifique | Individuel |
| Basket | Capacité / Puissance aérobie | Explosivité / Puissance des membres inf. | Gainage abdominale Renforcement HDC | Efforts pliométriques | Motricité spécifique | Sport collectif |

**Faut-il inciter les joueurs à jouer au football et à ses variables** *(futsal, foot de quartier, beach soccer, foot réduit,...)***pendant l'inter saison?**

On peut les orientés sur des pratiques diversifiés du football qui sont de plus en plus accessibles. Cependant, il faut essayer de retarder l’échéance de quelques jours/semaines à la fin de la saison même si ce n’est pas évident pour certains. De plus, pendant la seconde partie on peut trouver un intérêt à chaque pratique :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Disciplines | Avantages  | Inconvénients  |
| Futsal / Foot réduit  | Technique / Activité cardio. / Appuis | Intensité du jeu (efforts courts et intenses) / Impact (course / duel) /  |
| Foot de quartier | Technique / Activité cardio. / Appuis / Ludique | Temps d’échauffement ? / Impact (course / duel) |
| Beach soccer | Technique spécifique / Activité cardio. / Ludique / Prévention | Intensité du jeu (efforts courts et intenses) / Impact (course / duel) / Impact musculaire |

**« Flicquer », surveiller** les joueurs en leur donnant une montre GPS cardio avec qu'ils partent en vacances **ou responsabiliser les joueurs en leur faisant confiance** et en faisant des tests physiques *(VMA, Souplesse, coordination,... )* lors de la reprise.

Il est très difficile d’avoir un œil sur les joueurs durant cette période, d’autant plus que l’on est déjà derrière eux une bonne partie de la saison. La confiance doit être de rigueur de la part de l’entraîneur. Une prise de conscience de la part du joueur également importante, il faut que soit autonome sur cette période pour bien se préparer. Le GPS reste une question de moyen mais je ne suis pas sur qu’il soit indispensable. La planification d’un test dès les premiers jours de reprise peut être une source de motivation.