



PRÉSENTATION D'UN PLAN SAISON





SOMMAIRE

Préambule	3
Points importants lors d'une préparation physique	4
Zoom sur la VMA	6
Point très très très important	7
Matériel	8
Préparation de début de saison	9
Trame de préparation libre d'avant reprise	31
Entretien physique phase aller	32
Préparation physique hivernale	45
Préparation physique hivernale avec accès futsal	53
Entretien physique phase retour	61



PRÉAMBULE

Le pack début de saison est établi pour une équipe qui va s'entraîner **5 semaines en pré-saison, 2 à 3 fois hebdo en cours de saison avec une préparation hivernale de 3 semaines**. Nous avons incorporé dans notre planification :

- le fait que les joueurs aient fait les entraînements pré-saison (cf. dernière page)
- 1 match amical par semaine (à compter de la 2^{ème} semaine) en pré-saison,

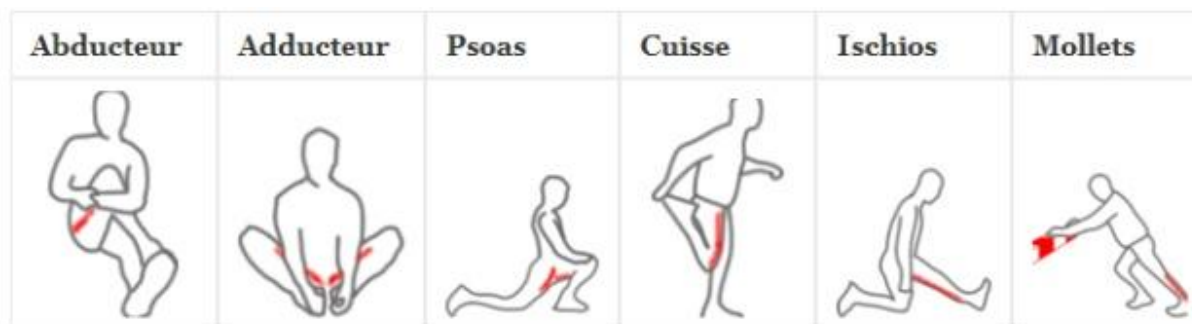
Lexique :

- 10'' = 10 secondes
- 10' = 10 minutes
- r = repos
- 2 séries de 12 x (30''/30'') r=1'30 => 2 séries de 12 x 30 secondes rapide, 30 secondes lent avec un repos d'1 minute 30 entre les 2 séries



POINTS IMPORTANTS DANS UNE PRÉPARATION

- Chaque joueur doit avoir **sa propre bouteille d'eau** et doit boire minimum 1L par entraînement et ce, quelque soit la température extérieure,
- Il est recommandé d'avoir sur certaines séances une [boisson énergétique](#) et une [boisson de récupération](#) afin d'optimiser les séances,
- Les [étirements](#) doivent obligatoirement avoir lieu en fin de séance. Il faut s'étirer maximum 10" sur un muscle. Pour info, nous préconisons fortement d'effectuer des étirements à froid.



- L'échauffement est très important notamment pour prévenir les blessures, en voici un clé en main : cf. [article](#)



SEMAINE 1 – SÉANCE 3

Début de travail VMA avec un peu d'explosivité (30')

- ✓ Echauffement : 10' à 65% VMA
- ✓ Course de 10' à 70% avec 1 accélération progressive de 15" toutes les minutes (soit 10 accélérations)
- ✓ Récupération active de 10' à 65% VMA

Séance de football libre d'1h max avec à la fin des abdominaux (crunch, ciseaux, pédaliers) : 2 séries de 45" de chaque, repos 30" + étirements



SEMAINE 2 – SÉANCE 2

Travail de Fartlek (35')

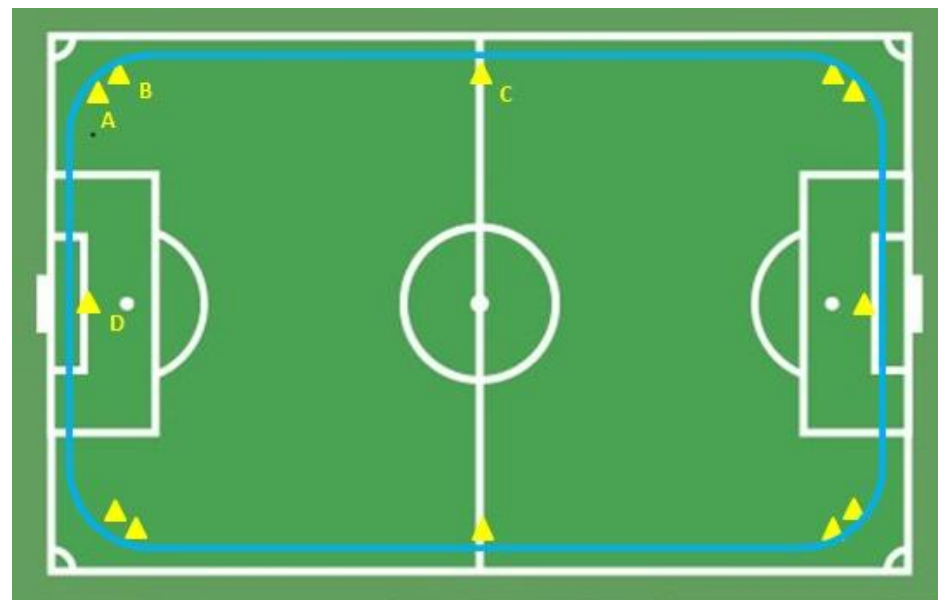
✓ Echauffement : 10' à 65% VMA

✓ Terrain divisé en 4 parties égales avec pour un groupe, départ plot D, contournement plots A et B pour finir plot C.

✓ Faire 1 tour de terrain allure 70% VMA et le 1/4 décrit en haut (plots D-A-B-C) en accélérant (100% VMA). Travail sur 20'. IMPORTANT, toujours fonctionner par groupe de niveau.

+ d'infos : [cliquez ici](#)

Séance football libre de 45' + étirements





SEMAINE 38

Travail de vitesse et polydirection (35')



✓ Echauffement : 10' à 70% VMA

✓ 4 séries de 4 tours avec récupération active (60% VMA) de 3' entre séries

Séance de football libre d'1h max avec à la fin des abdominaux (crunch, ciseaux, pédaliers) : 2 séries de 45" de chaque, repos 30" + étirements



SEMAINE 42

Renforcement musculaire (1h)

- ✓ Echauffement : 10' à 60% VMA
- ✓ Circuit de renforcement musculaire :
 - ✓ Lombaires jambes alternées (5 x 30", r 1')
 - ✓ Flexion-Crunch (5 x 30", r 1')
 - ✓ Course avec lattes (50m avec écart de 2m entre)
 - ✓ Corde à sauter (5 x 30", r 1')
 - ✓ Abdominaux (crunch, ciseaux, pédaliers) : 2 séries de 45" de chaque, repos 30"
- ✓ 2' trottinées entre les exercices

Séance avec ballon de 30-45' (max) sans accélérations brusques !



Nous vous conseillons de bien lire nos articles sur les bases d'une préparation physique (chaussures, hydratation, étirements...) sur www.prepa-physique.net et surtout, de faire des groupes de niveau (et non des groupes d'affinité) !

Si vous avez des questions concernant le plan, n'hésitez pas à nous envoyer un email à contact@prepa-physique.net .