



## PRÉPARATION PHYSIQUE

# Trêve hivernale : votre programme d'entretien par catégorie :

**15, U17 et U19/Séniors.** Même si les vacances de Noël arrivent à point nommé pour permettre à vos joueurs de se reposer physiquement et mentalement après quatre mois de compétition, il est conseillé d'éviter l'arrêt "total" d'activité. D'où la mise en place d'un programme spécialement conçu pour allier efficacement récupération et entretien.

Généralement, la trêve hivernale s'étale sur trois à quatre semaines. Pour tout footballeur, le contexte global est plutôt propice à la démotivation et à la coupure. Le climat est souvent difficile (température, pluie, neige, etc.), les jours sont courts. Ajoutons à cela qu'il s'agit d'une période de fêtes. Cette prise en compte du contexte explique pourquoi les joueurs s'orientent plus vers un arrêt total de l'activité sportive que vers une régénération active. Or, cette période demeure une phase importante pour tout footballeur (de U15 à Séniors). Il est primordial de régénérer à la fois les corps et les esprits mais aussi de préparer le joueur à une reprise plus efficace. Dans cette optique, suivre un programme d'entretien durant la trêve hivernale présente un intérêt pour au moins quatre raisons :

### Difficultés que risquent de rencontrer mes joueurs à la reprise

Reprise de l'entraînement	Sur les 3 premiers mois : Janvier / Février / Mars
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manque de coffre et de souffle (problèmes cardio-vasculaires)</li> <li>• Courbatures après les entraînements</li> <li>• Douleurs aux adducteurs (problèmes musculaires)</li> <li>• Tendinites (problèmes tendineux)</li> <li>• Beaucoup d'envie (avec la reprise de l'activité)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des surfaces de jeu qui changent : synthétiques, herbes, futsal</li> <li>• Des conditions de jeu qui changent : terrains durs (gelés), mous et/ou gras</li> <li>• Températures variables</li> <li>• Probables coupures dans la compétition (report de matchs)</li> </ul>

- 1- La trêve n'est qu'une "transition" entre deux moments de la saison (macrocycles).
- 2- Limiter le désentraînement du joueur et la prise de poids (repas festifs)
- 3- Repartir sur de bonnes résolutions : se fixer des objectifs en vue de la phase retour.
- 4- Se régénérer de manière efficiente afin de mieux encaisser la charge de travail de la reprise, limiter les blessures et préparer au mieux la phase retour.

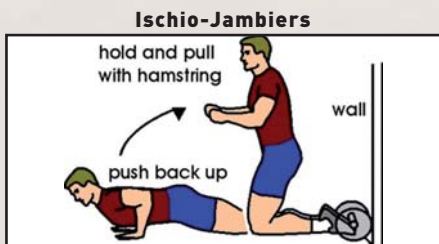
Pour fixer un programme adapté à ses joueurs, l'éducateur doit prendre en considération les deux paramètres principaux que sont : la catégorie entraînée (pas de programme en-dessous de U15) et le temps de la coupure (2, 3 ou 4 semaines). Il doit aussi se poser d'autres questions, à savoir : quelles sont les difficultés que risquent de rencontrer "mes" joueurs à la reprise, puis plus généralement durant la période de janvier à mars ? ■

Par  
**Nicolas  
MAYER**

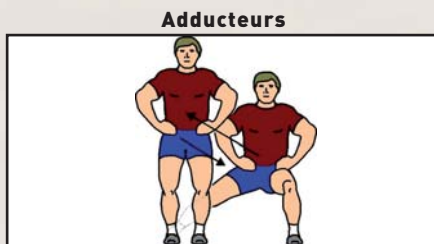


Préparateur physique et entraîneur des U19 au RC Strasbourg

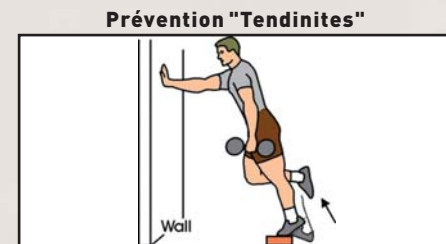
Exemples d'exercices proposés par Jérémy FAUG-PORRET, Préparateur Physique du RC Strasbourg (Centre de Formation).



- 1) Contracter les abdominaux et les fessiers afin de ne pas creuser le dos
- 2) Freiner le plus possible le mouvement sur la descente
- 3) Varier la position du buste sur la descente pour solliciter tous les muscles des ischio-jambiers (face / profil droit / gauche)



- 1) Une jambe tendue et l'autre se fléchit
- 2) Le genou de la jambe fléchie reste à la verticale du pied



- 1) Travailler sur une jambe
- 2) La jambe qui travaille est sur un support surélevé
- 3) Monter dynamique et freiner le mouvement sur la descente