

Livret de Préparation Physique



11 thèmes pour y voir plus clair !

Destiné aux entraîneurs, aux préparateurs physiques, aux étudiants et à tout les passionnés de préparation physique, ce livret a été élaboré pour éclairer, le plus simplement possible, toutes les notions de préparation athlétique.

Chaque thème, chaque exemple a pour but d'être appliqué sur le terrain pour des équipes amateurs ou semi professionnelle, seniors ou jeunes.

Les notions sont décrites et expliquées de manière simple et courte pour une compréhension facilitée.

Dans ce livret, vous découvrirez ma vision de la préparation physique basée sur mes années d'expériences dans les clubs amateurs et professionnels ainsi que sur les connaissances théoriques acquises durant mon parcours universitaire.

SOMMAIRE

1. La puissance aérobie
2. La vitesse
3. La force
4. Le travail intermittent intégré
5. Construire une préparation physique pour une équipe
6. La planification annuelle
7. Proposer un programme individuel pour les vacances d'été
8. La préparation physique hivernale
9. La préparation d'avant match
10. Mettre en place un complément athlétique pour compenser un match
11. La gestion des blessés

1. La puissance aérobie

L'endurance est un thème large où plusieurs formes peuvent être définies. On parle souvent d'endurance fondamentale, de capacité aérobie et de puissance aérobie.

Chaque forme se différencie par l'intensité à laquelle on travaille l'endurance.

- Endurance fondamentale (supérieure ou égale à 50% de la VMA ou de la VO₂max)
- Capacité aérobie (entre 70 et 85% de la VMA ou de la VO₂max)
- Puissance aérobie (entre 90 et 120% de la VMA ou de la VO₂ max)

Qu'est ce que la puissance aérobie ?

« Elle correspond à l'intensité à partir de laquelle on va augmenter, optimiser son potentiel en endurance, sa capacité à maintenir des courses à haute intensité ».

Pourquoi travailler la puissance aérobie ?

Pour résumer simplement, travailler cette forme d'endurance va induire une hausse de l'utilisation du glycogène ainsi qu'une hausse de la production d'acide lactique. Ce qui va entraîner une augmentation des stocks de glycogène musculaire. Soit une augmentation des réserves énergétiques.

Chaque joueur étant unique, il faut au préalable effectuer un test VMA (choisir un test intermittent comme le 45/15 de Gacon).

On va ainsi déterminer sa Vitesse Maximale Aérobie et pouvoir individualiser les séances.

Comment travailler la puissance aérobie ?

Trois types d'exercices :

1. Continu
2. Par intervalles
3. Intermittent

En football, les plus utilisés sont les exercices intermittents car ils se rapprochent des efforts de match, ils permettent de recharger les muscles en oxygène pendant le temps de repos et de maintenir le système cardio-pulmonaire à un niveau élevé.

On utilise souvent des exercices de types : 30/30, 45/15, 15/15, 10/20, 10/10, 5/25. L'intensité et le temps de travail sont choisis en fonction de l'objectif de la séance.

Pour ma part, voici mes intensités en fonction du type d'exercice intermittent :

- 30/30 : entre 90 et 105% de la VMA
- 15/15 : entre 100 et 110% de la VMA
- 10/20 : entre 105 et 120% de la VMA
- 10/10 : entre 100 et 105% de la VMA
- 5/25 : entre 110 et 130% de la VMA

En période de compétition, il convient de faire des rappels aérobie régulièrement.

Le travail de la puissance aérobie sous forme intermittente est donc préconisé.


Le travail intermittent ne concerne pas que la course. Vous pouvez inclure des exercices avec ballon (conduite de balle, jonglage,...) mais également intégrer des exercices de coordination, d'appuis et même de renforcement musculaire (foulées bondissantes, jeu de tête, corde à sauter,...).

N'oubliez pas que le football est sollicitant musculairement donc il faut penser à surprendre vos joueurs !

Autre point moins théorique, les exercices intermittents demandent une grande force mentale car il sont répétitifs. A certains moment de la saison, je suis particulièrement favorable à des séances "non individualisées" c'est à dire de mettre la même distance de course pour tout le monde pour réaliser un travail MENTAL.

L'objectif est de créer une cohésion dans la difficulté.

Exemple de séance

Exercice 1	2 x 7 minutes de 15"/15" à 105% de la VMA - 20"/20" et 1 x 7 minutes de 15"/15" Récup 3 minutes entre les blocs	Exécution de l'exercice																
Puissance aérobie	<p>Buts:</p> <ol style="list-style-type: none"> Développer et maintenir l'endurance et la capacité anaéro Travail de la force des membres inférieurs <p>Consignes:</p> <ol style="list-style-type: none"> Effectuer des groupes de VMA Installer les exercices aux extrémités Travail de puissance en alternant une course et un atelier Respecter le temps de récupération avant de refaire un effort Disposer tous les joueurs sur les ateliers ou la course. Tout le monde doit commencer par les memes efforts pour faciliter les temps de travail. 	<p>Commencer par les deux blocs de 15"/15"-20"/20". Le 15"15" se fait sur la course et le 20"/20" sur les ateliers. Tout les joueurs doivent commencer par les mêmes efforts pour une meilleure organisation et plus de facilité. Le dernier bloc de 15"/15" se fait sans les ateliers. Séance similaire à celle faite en préparation. C'est un rappel aérobie. Séance importante à faire en entier.</p>																
	Organisation du terrain																	
Mise en place	<p>Installations:</p> <ol style="list-style-type: none"> Tracer les distances de course avant de mettre les ateliers Espacer les ateliers de 5/6m maximum Espacer l'atelier du départ de la course de 5m max Les courses par VMA sont tracées deux fois pour éviter aux joueurs de traverser tout le terrain pour rejoindre son D'un côté, les ateliers "Force" et de l'autre, les ateliers "Appuis" L'entraîneur siffle pour signifier le travail et la récupération et pour imposer le rythme de l'exercice 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Couleur</th> <th>Rouge</th> <th>Jaune</th> <th>vert</th> <th>Bleu</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>VMA</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td></td> <td>65,6m</td> <td>70</td> <td>74,4m</td> <td>78,8m</td> </tr> </tbody> </table>		Couleur	Rouge	Jaune	vert	Bleu	VMA	15	16	17	18		65,6m	70	74,4m	78,8m
Couleur	Rouge	Jaune	vert	Bleu														
VMA	15	16	17	18														
	65,6m	70	74,4m	78,8m														
	Ateliers																	
Mise en place	<ol style="list-style-type: none"> Flexion/ Extension avec medecin ball Saut pied joints au dessus de 6 haies Saut latéral à droite et à gauche d'une haie Saut avant/arrière sur une petite haie ou cou Franchissement 3 haies Bondissement dans 8 cerceaux 	<ol style="list-style-type: none"> Echelle de rythme Course avant / course arrière entre deux plots séparés de 5m Pas chassés avant/arrière entre des plots 4jalons en losange, toucher le max de jalons en repassant au milieu Carré de plot (5mx5m) Faire un 8 (diago en avant et coté en arriere) Monter et descendre sur une chaise ou un banc 																

2. Le développement des qualités de vitesse

La vitesse, ce n'est pas seulement courir vite. Elle représente plusieurs formes comme la coordination, la vitesse courte, la vivacité, la vitesse maximale, la force vitesse, et l'endurance vitesse.

Au niveau physiologique, développer la vitesse va produire des effets sur les fibres musculaires, sur la composante élastique du muscle, sur les réserves énergétiques, dans la vitesse de transmission nerveuse, sur la commande neuro musculaire et la capacité de force musculaire.

Pourquoi travailler la vitesse ?

En football, cette qualité est un élément fondamental. Aujourd'hui, on constate par match, de nombreuses actions brèves et intensives que ce soit dans les appels de balle, les contre attaques, les actions défensives et offensives,...et chaque poste est concerné.

Comment travailler la vitesse ?

Pour développer cette notion de vitesse, il faut travailler plusieurs points :

1. La fréquence gestuelle

Par des exercices de coordination et de travail d'appuis tel que sur échelle de rythme, lattes et autres outils.

2. Le temps de réaction

En variant les stimuli avec des départs au sifflet, en montrant une direction, avec un ballon, en annonçant ou montrant une couleur,...)

3. La vitesse gestuelle

Ici, on peut utiliser des résistances comme des élastiques de survitesse, des sprints en côte, des départs avec des Médecin Ball, tout ce qui va permettre une contraction musculaire violente.

Construisez vos séances en essayant de reprendre chaque point individuellement dans un premier temps puis en les associant.

Par exemple, sur une 1ère partie de saison, dans le cycle VITESSE, on peut faire une séance sur la coordination + sprint puis sur la vitesse avec résistance et sur des sprints plus courts où les départs varient.

Sur la 2nd partie de saison, on associe 2 ou 3 qualités : travailler la coordination avec la résistance (échelle de rythme + gilet lesté) ou la coordination avec le temps de réaction (si je fais tel appuis, je dois partir dans une direction), des sprints avec résistance et temps de réaction (sprint en côte + départ quand le ballon rebondit). Vous avez plusieurs possibilités.

Comment je construis mes séances de vitesse ?

Préalablement, un bon échauffement où chaque groupe musculaire est préparé. Ma séance de vitesse intervient toujours JUSTE après l'échauffement pour que les joueurs soient dans un état "frais" et concentré.

Je mets en place des ateliers en répartissant les joueurs par petit groupe et ils s'affrontent en duel (pour être à 100% grâce à la compétition entre joueurs).

Généralement, la distance totale de sprint dans ma séance si situe entre 250 et 400m (250m avec résistance et environ 400m pour la fréquence gestuelle et temps de réaction pour des seniors CFA avec des sprints allant de 5 à 20m)

Le temps de récupération se fait à l'appréciation du joueur quand il estime qu'il est capable de refaire une action aussi rapide que la précédente, c'est reparti ! (dans la théorie, c'est 10 à 15 fois le temps de travail).

Pensez également aux différentes types de courses. Travaillez, les changements de direction, les demi tours, courses arrières, les reprises d'appuis (sprint après un saut, départ au sol,...).

Avec ou sans ballon ?

Les avis sont partagés mais je privilégie le "sans ballon" ou éventuellement le ballon en fin d'action. C'est à dire finir par une frappe, une tête,...

Autres points importants :

1. La répétition de sprint

Très importante en football, la capacité à répéter les sprints se travaille avec des exercices de types 5"/25", 5"/15", 5"/10",... avec 2 ou 3 séries sur des blocs de 6 à 8 minutes.

2. La vivacité

Pour les veilles de match car le délai de récupération est de 24h. On fera ici des actions rapides de quelques mètres avec des changements de direction.

Exemple de séance

	Mise en place	
Organisation et consignes	<p>Buts:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Améliorer la vitesse maximale, la vitesse coordination et la vitesse force <p>Consignes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Etre à 100% lors de chaque actions 2. Répartissez les joueurs sur les 4 ateliers et chacun passe après l'autre 3. Une fois la ligne d'arrivée franchie, décélérer lentement ! 4. La récupération doit être longue (10 fois le temps de travail) > revenir en marchant au départ 5. Effectuer un échauffement poussé pour éviter les blessures 6. 4 passages sur les 4 ateliers. Tout le monde tourne en même temps 	
	Pliométrie + vitesse	Mise en place terrain
Exercice 1	<p>Ateliers:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut sur 4 haies + sprint 15m en passant à droite ou à gauche 2. 4 foulées bondissantes latérales dans les 2 cerceaux + sprint 10m en salom + toucher un jalon sur le côté (situé à 2m) et finir dans la porte à 3m 3. 4 foulées bondissantes dans 4 cerceaux + sprint 10m jusqu'au jalon + se retourner et finir dans une des deux portes rouge située à 5m 4. Saut 4 haies + course avant et course arrière (5m) + sprint (10m) 	<p>The diagram shows a football pitch with four numbered stations. Station 1: Hurdles and a red flag. Station 2: Two cones and a red flag. Station 3: Four cones and a red flag. Station 4: Hurdles and a red flag. Arrows indicate the path of the drills.</p>

3. Le développement des qualités de force

Pourquoi travailler la force en football :

- Les changements de direction
- La vitesse
- Qualité d'endurance-puissance

Ainsi que de nombreux avantages pour des actions spécifiques football comme les duels, l'explosivité, l'amélioration de la stabilité des articulations, la puissance de la frappe, la coordination des mouvements,...

Il existe 3 formes de force :

1. La force générale

On la travaille souvent en début de saison sous forme de circuit training. Elle permet de préparer le corps aux autres formes de force.

2. La force maximale

C'est la force avec des charges lourdes. Nécessite une salle de musculation et du matériel adapté tel que des bancs de développé-couché, press, chaise à quadriceps et ischios,...

3. La force spécifique ou explosive

Elle permet d'associer de la vitesse aux qualités de force.

Pour moi, il est important de travailler la force générale pendant la pré-saison puis de passer à la force maximale (attention, pour les clubs amateurs je ne vous le conseille pas car cela demande une grande précaution) puis à la force explosive.

Comment travailler la force générale?

On peut la travailler avec ou sans charge et sous forme de circuit training.

Elle comprend, pour le haut du corps, des abdominaux, du gainage mais aussi des exercices avec des haltères et des poids pour renforcer les épaules, le dos, les bras,...

Pour le bas du corps, des exercices simples comme la chaise, des fentes, des demi squat.

Comment travailler la force maximale?

Essentiellement en salle car elle demande des équipements spécifiques. Ici, on travaillera avec des pourcentages élevés déterminés préalablement par des tests.

Attention à effectuer un bon échauffement, connaître les bons échauffements et avoir une bonne sécurité avec des parades.

Cette méthode permet d'augmenter la force.

Comment travailler la force spécifique?

On va transférer la force aux gestes spécifiques du footballeur.

On utilise le plus souvent la pliométrie (corde à sauter, bondissement horizontaux et verticaux,...).

Un exemple pour mieux comprendre cette méthode:

On va créer une pré-fatigue en isométrie avec un travail de demi-squat avec ou sans charge de 20" environ puis 4 à 6 sauts par dessus des haies puis du travail de skipping et un sprint sur 15m pour terminer. Vous pouvez terminer par un sprint ou un geste football comme une finition devant le but, un jeu de tête,...

4. Le travail intermittent intégré

Le travail intermittent est une sollicitation mixte anaérobie et aérobie.

Comparaison entre jeu réduit et exercice intermittent.

Une analyse comparative entre ces deux modes d'entraînements a été menée par Alexandre Dellal et al. en 2008 démontrant une correspondance physiologique au niveau du pourcentage de la fréquence cardiaque.

De plus, ces jeux réduits permettent d'ajouter une composante technique et tactique.

Cependant, les bienfaits des jeux réduits concernent seulement la composante centrale (la fréquence cardiaque) et non la composante périphérique (musculaire).

Les jeux réduits permettent un travail intégré mais ne seront jamais aussi précis qu'un travail de course individualisé (VMA établie avec un test intermittent) car on ne contrôle pas "l'ensemble des courses ni la totalité de la dépense physique du joueur ».

Comment mettre en place un travail intermittent intégré ?

Plusieurs conditions sont à prendre en compte :

- la dimension du terrain
- le temps de travail
- le temps de récupération
- le nombre de joueurs
- la disponibilité des ballons

Chaque condition choisie déterminera l'objectif de l'exercice.

Intégré ou pas ?

Le travail intermittent "course" vous permettra d'être plus précis dans la charge de travail afin d'établir des objectifs clairs et précis en choisissant vos temps de travail/temps de récupération mais surtout votre intensité (% de la VMA).

Le travail intermittent "intégré" sera moins contrôlable physiologiquement car les joueurs peuvent "se cacher" mais vous travaillerez techniquement et tactiquement et vous répondrez à des contraintes pouvant être rencontrées en match.

Un bon dosage entre les deux formules me semble le plus efficace.

Favorisez le travail en course pendant la 1ère moitié de saison pour développer l'endurance aérobie et la capacité anaérobie et le travail intégré en seconde partie, pour maintenir toutes ces qualités.

Utiliser les 2 modes d'entraînements évitera aussi la monotonie surtout si vous êtes dans un club amateur.

Tableau sur l'impact athlétique et technico-tactique des jeux réduits par A. Marles en 2014.

Impact Athlétique et Technico-Tactique des Jeux Réduits (Données indicatives du niveau Amateur au niveau Professionnel)

Nombre de Joueur	Durée de la Séquence	Nombre de la Séquence	Récupération entre les séquences	Dimensions du Terrain	Superficie	n Ratio Joueurs au m2	Dominante énergétique	Qualité Physique Développée	Distance par minute	Nombre d'Accélération Intense par minute	Perception de l'Effort du Joueur	Principes de Jeu Offensif Prépondérants (Notion d'espace, de temps et de surnombre)	Principes de Jeu Défensif Prépondérants (Notion d'espace, de temps et de surnombre)
1 c 1	30s	4	30s	5x5	25m2	13	Anaérobie Puissance	Neuromusculaire Accélération et Force	60 à 80m	2 à 3	7 à 9	Création et utilisation d'espace Intérêts Complémentaires : Duel, Protection, Dribble	Fermer l'espace du Couloir de Jeu Direct et organiser le marquage
	1min	8	1min	10x5	50m2	25	Anaérobie Capacité à Répéter	Neuromusculaire Force / Vitesse	60 à 80m	2 à 3	6 à 7	Création et utilisation d'espace Intérêts Complémentaires : Duel, Protection, Dribble	Fermer l'espace du Couloir de Jeu Direct et organiser le marquage
2 c 2	30s	4	1min	10x10	100m2	25	Anaérobie Puissance	Neuromusculaire Accélération et Force	70 à 80m	3 à 4	7 à 9	Création et utilisation d'espace Intérêts Complémentaires : Duel, Protection, Dribble	Fermer l'espace du Couloir de Jeu Direct et organiser le marquage
	1min	8	2min	20x10	200m2	50	Anaérobie Capacité à Répéter	Neuromusculaire Force / Vitesse	70 à 80m	3 à 4	5 à 7	Création et utilisation d'espace Intérêts Complémentaires : Duel, Protection, Dribble	Fermer l'espace du Couloir de Jeu Direct et organiser le marquage
3 c 3	1min	4	1min	15x10	150m2	25	Anaérobie Puissance	Neuromusculaire Accélération et Force	80m	4 à 5	7 à 9	1) Création et utilisation d'espace 2) Jeu combiné (Jeu à 2, à 3), enchaînements d'action 3) Création du surnombre.	1) Anticiper la profondeur quand le porteur n'est pas cadré 2) Couvrir le partenaire dans l'action défensive (surnombre défensif) 3) Anticiper, s'ajuster pour intervenir (moment d'intervention)
	2min	4	2min	25x10	250m2	43	Anaérobie Capacité à Répéter	Neuromusculaire Force / Vitesse	80m	4 à 5	5 à 7		
4 c 4	2min	2	1min	20mx15m	300m2	37	Mixte	Neuromusculaire Accélération et Force	90m	4 à 5	7 à 9		
	4min	4	2min	35mx30m	1050m2	130	Mixte	Endurance Vitesse / Force	90m	4 à 5	5 à 7		
5 c 5	6min	6	2min	40mx25m	1000m2	100	Aérobie Puissance	Endurance Vitesse / Force	80 à 90m	4 à 5	5 à 7	1) Se démarquer 2) Prendre de la vitesse 3) Anticiper, s'ajuster pour tirer.	1) Bien se placer (positionnement "ballon-but") 2) Couvrir le partenaire dans l'action défensive (surnombre défensif) 3) Intervenir pour engager ou non la contre-attaque
6 c 6	6min	6	2min	50x30m	1500m2	125	Aérobie Puissance	Endurance Vitesse / Force	80 à 90m	4 à 5	5 à 7		
7 c 7 8 c 8 ...	8min à +	2 ou 3	2min	60x30m à +	1800m2 à +	130 à +	Aérobie Capacité	Endurance Vitesse / Force	80 à 100m	2 à 4	5 à 7	Conservation collective pour progresser : 1) Création et utilisation d'espace 2) Jouer dans les intervalles et entre les lignes 4) Création du surnombre 5) Démarquage 6) Jeu combiné (Jeu à 2, à 3), enchaînements d'action Déséquilibre (sur la dernière ligne) : 1) Création et utilisation d'espace 2) Jouer dans les intervalles et entre les lignes 4) Création du surnombre 5) Démarquage 6) Jeu combiné (Jeu à 2, à 3), enchaînements d'action Finition (Dernière passe + Duel Attaquant - Gardien) : 1) Anticiper, s'ajuster pour tirer 2) Se démarquer 3) Prendre de la vitesse	S'opposer à la progression - Rééquilibrer : 1) Fermer l'espace du Couloir de Jeu Direct et organiser le marquage 2) Anticiper la profondeur quand le porteur n'est pas cadré 3) Freiner la progression de l'adversaire et réorganiser les alignements Protéger le but - Récupérer : 1) Densifier et être actif dans le Couloir de Jeu Direct 2) Orienter et organiser la pression collective sur "le temps de passe" 3) Couvrir le partenaire dans l'action défensive (surnombre défensif) 4) Organiser la suppléance défensive Pour la récupération : 1) Bien se placer (positionnement "ballon-but") 2) Anticiper, s'ajuster pour intervenir (moment d'intervention) 3) Intervenir pour engager ou non la contre-attaque
Consignes pour les séquences : 1) Objectifs de la situation 2) Nombre de touches de Balle 3) Disponibilité des ballons 4) Petits ou Grand But avec Gardiens 5) Jokers & Appuis							Constantes Pédagogiques : 1) Pression sur le porteur 2) Marquage dans le couloir de jeu direct 3) Jouer en profondeur et prendre de la vitesse dès que possible (Individuellement et collectivement) 4) Permettre la réversibilité (Temps de réaction) 5) Structuration d'équipe (Notion de lignes) 6) Tout mouvement défensif contient la "contre attaque" et tout mouvement offensif contient un repli potentiel						

* Mixte = Anaérobie et Aérobie

* Force / Vitesse = Puissance Force

* Perception de l'Effort du Joueur = ressenti du joueur selon l'Echelle modifiée de Borg de 1 à 10

* Neuromusculaire = Nerveux + Musculaire

* Vitesse / Force = Puissance Vitesse

5. Comment construire une préparation physique pour votre équipe ?

Il faut définir le cadre :

Identifier le contexte

- L'âge des joueurs
- Le niveau de pratique
- Le statut des joueurs (amateurs, pros, ...)
- Le nombre d'entraînements par semaine, par mois,...
- Le calendrier des matchs

Fixer les objectifs avec l'entraîneur

- Le maintien, le titre, la montée,...
- Philosophie de jeu (pressing, contre attaque, possession,...)
- Caractéristiques de l'équipe (présence de jeunes/joueurs anciens, morphotype de l'équipe, expérience vécue en terme de préparation physique, ...)

Une fois ce cadre défini, vous avez déjà des pistes sur les thèmes à aborder (en fonction de l'âge) et les contraintes que vous aurez (en terme d'entraînement et de match) et les objectifs à réaliser.

Construction de la planification :

Je vous conseille de construire la planification en 3 temps :

- Préparation physique « estivale »
- Préparation physique du « début de championnat à décembre »
- Préparation physique du « de janvier à la fin de la saison »

Ensuite, posez vous la question :

Quel est l'objectif sur chaque période de préparation physique ?

Suite à votre questionnement, quels cycles je peux mettre en place pour réaliser mes différents objectifs ?

- *Quels thèmes par cycle ?* Par exemple, la vitesse, la force, la puissance aérobie, l'explosivité,...
- *La durée de chaque cycle* (à définir en fonction du nombre de séance par mois et par semaine). Généralement, pour une facilité d'organisation cela peut être sur 4 semaines (soit 1 mois).

Par exemple :

SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
Puissance Aérobic	Force	Vitesse	Régénération

On peut aussi décomposer sur 5 semaines :

SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5
Puissance Aérobic	Répétition de sprint	Force	Vitesse	Régénération

• *Les thèmes dans la semaine d'entraînement :*

Planifier votre semaine ! En fonction du nombre d'entraînement, vous pouvez consacrer une partie de votre séance au thème prévu.

Si je m'entraîne 3 fois par semaine :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<i>Repos</i>	Renforcement musculaire haut et bas du corps sous forme de Circuit Training	Pliométrie associée à une action spécifique football (tirs, jeu de tête, dribble)	<i>Repos</i>	Echauffement dirigé + Jeu de fin d'échauffement de la tête, 2 équipes, 2 buts	<i>Repos</i>	MATCH

• *Dans la séance :*

Combien de temps je consacre au travail athlétique ?

Définissez vos priorités mais n'oubliez pas le travail physique ! Sur une séance de 1h30 tout est bon à prendre, de l'échauffement au retour au calme.

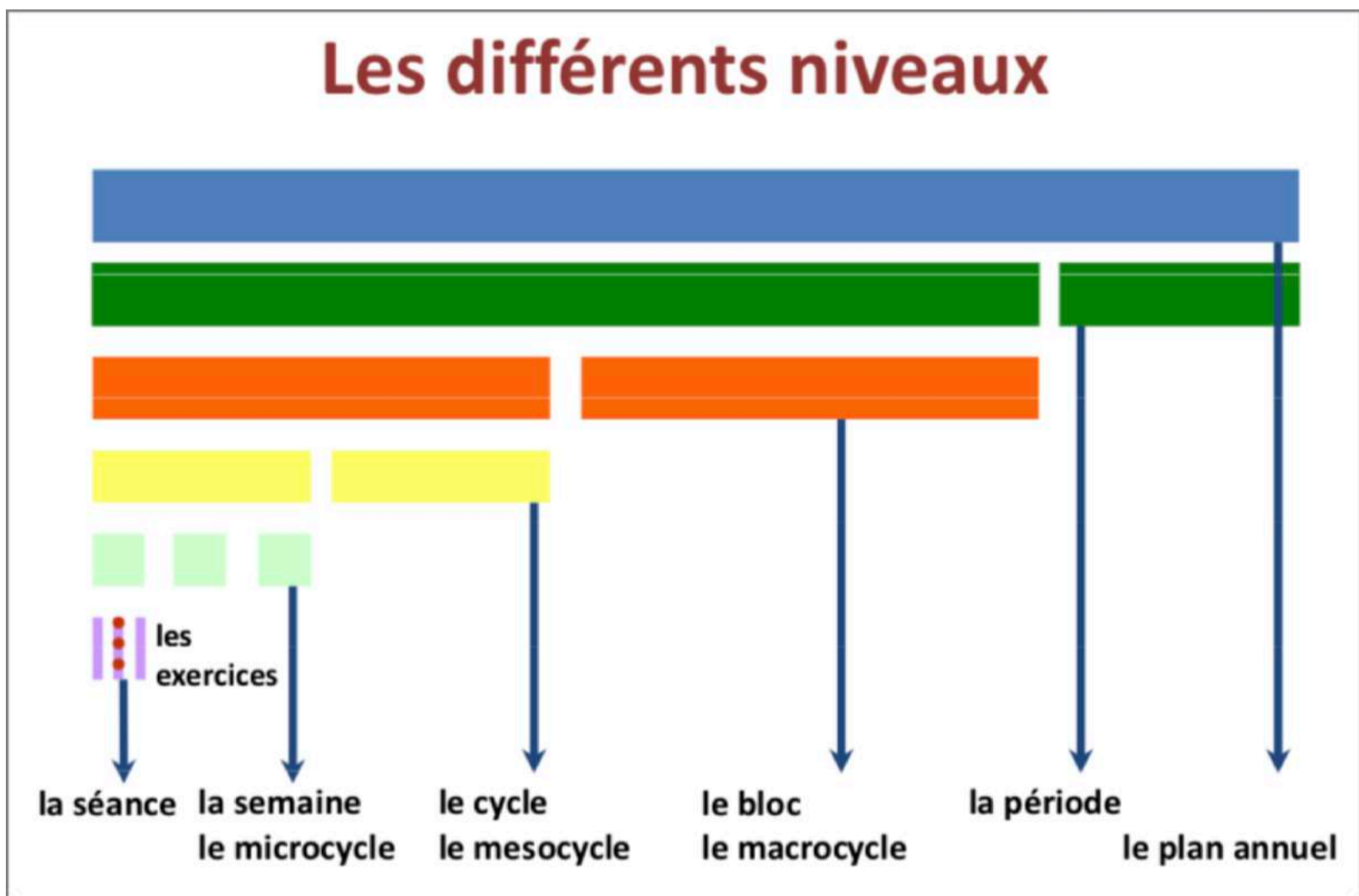
• *Avec ou sans ballon ?*

Faites votre choix avec l'entraîneur. Certains thèmes de séance ne sont pas facile à mettre en place avec le ballon. Gardez toujours à l'esprit que le plus important est l'objectif athlétique. Le ballon est un plus.

Pour conclure, « il convient d'avoir une approche pragmatique de la planification. Il ne s'agit pas forcément de travailler plus mais de travailler mieux. Il ne s'agit pas forcément d'augmenter la quantité mais de faire un travail de qualité ».

Petit rappel concernant les différents cycles de travail :

1. Les exercices = contenu d'une séance
2. Les séances = unité de base du processus de planification
3. Microcycle = cycle d'entraînement de charges de travail avec un objectif particulier. Ensemble composé de plusieurs séances d'entraînement
4. Mésocycle = Somme de tous les microcycles visant un objectif spécifique
5. Macrocycle = Somme de tous les cycles de travail visant un objectif
6. Périodes
7. Plan annuel



6. La planification annuelle de la préparation physique

Apportons quelques précisions suite à la construction d'une préparation physique pour votre équipe.

L'objectif principal est d'avoir un niveau de forme individuel et collectif le plus haut possible tout au long de la saison.

Les difficultés rencontrées varieront toute la saison entre les blessures, les matchs reportés, la météo, des résultats de l'équipe et les observations faites en match.

On peut construire une planification à l'avance mais elle est souvent difficile à respecter. Il sera donc plus facile de programmer par demi saison pour ajuster les entraînements.

La planification annuelle chez les seniors :

Planifier dans le temps

Etudiez votre calendrier, le nombre d'entraînement, les trêves et regardez combien de mois il y a entre le 1er match de championnat et le dernier jusqu'à la trêve hivernale et même chose pour l'autre demi saison. Vous déterminerez ainsi, le nombre de mois et de semaine de travail.

Pour le football amateur, je pense que construire des cycles de 4 ou 5 semaines est le plus facile à mettre en place.

Choix des thèmes à développer

Les thèmes devront être choisis en fonction des caractéristiques de l'équipe et de ce que l'entraîneur veut instaurer comme philosophie de jeu.

Par exemple, les thèmes peuvent être : Puissance aérobie / force / vitesse et régénération (3 semaines à thème et une semaine de régénération ou affûtage, soit 3+1) ou Puissance aérobie/ Répétition de sprint / Force / Vitesse / Régénération (soit 4+1).

Profiter des semaines de régénération ou affûtage pour récupérer ou travailler spécifiquement.

Déterminer des objectifs dans chaque cycle

Les objectifs ne seront pas les mêmes en fonction de la saison. Il y a des périodes plus propices au développement et l'entretien des qualités physiques, à la récupération ou au maintien d'un niveau de rigueur et d'investissement.

D'une manière générale dans le football amateur :

- Pré saison (de juillet à août) : développement des qualités physiques
- 1er quart de la saison (de septembre à octobre) : Affiner et orienter les qualités physiques à l'effort football
- 2e quart de la saison (de novembre à décembre) : Maintien des qualités physiques
- 3e quart de la saison (de janvier à mars) : Développement / maintien ainsi que harmoniser les niveaux de formes entre les joueurs.
- 4e quart de la saison (avril-juin) : Entretien des qualités physiques

7. Proposez un programme individuel pour les vacances d'été

Pourquoi donner un programme à ses joueurs ?

Il va permettre, après une période de repos, de reprendre une activité sportive progressive afin de retrouver une condition physique acceptable pour la reprise en club.

L'objectif principal est de préparer le corps (articulations, muscles et au niveau cardio vasculaire) à supporter une préparation physique de début de saison.

Comment construire un programme ?

Respecter la récupération

Il est indispensable de laisser à vos joueurs un temps total de récupération pour digérer la saison qui vient de s'écouler. Après une longue saison, vos joueurs auront besoin de se régénérer physiquement et mentalement.

Généralement, un temps de 2 semaines est suffisant.

Reprise générale

Après cette phase de récupération, faites reprendre vos joueurs progressivement. Alternez des footings avec d'autres activités sportives telles que le VTT, le cyclisme sur route, le tennis, la natation,...

Programmez 3 footings et une autre activité sportive par semaine pendant 1 à 2 semaines.

Reprise spécifique

Etape clé de votre programme. La reprise approche, il faut augmenter l'intensité sans amener le joueur dans des intensités trop fortes. Le travail de course sera plus long et plus intensif.

N'hésitez pas à incorporer du travail de puissance aérobie dans une sortie footing (par exemple : dans un footing de 30min, effectuer 8min de puissance aérobie en 30"/30"), du travail de Fartleck et du renforcement musculaire.

Privilégier le gainage statique et dynamique et le renforcement du bas du corps sans charge telle que la chaise, le travail des ischios jambiers en excentrique,....

Vous pouvez aussi proposer des exercices de maîtrise technique avec le ballon (jonglage, conduite de balle, passes,...) et de coordination (échelle de rythme, corde à sauter,...) en guise d'échauffement.


Programmer 3 ou 4 sorties par semaine pendant 1 à 2 semaines.

Quelques petits conseils

- Commencez votre programmation en partant de votre date de reprise "club". Vous pourrez ainsi bien planifier les différentes étapes.
- Laissez quelques jours de repos (2-3 jours max) entre la fin du programme et le début de la reprise "club" pour que le joueur ait bien récupéré avant de reprendre.
- Variez le jour des séances dans votre programme. Mettez des séances un jour sur deux ou deux séances à la suite puis un jour de repos, 3 séances et un jour de repos,... De nombreuses combinaisons sont possibles.
- Evitez la monotonie dans votre programme. Il n'a rien de plus rébarbatif que de faire des footing de 1h tous les jours donc faites des sorties plus courtes en incorporant des changements de rythme.
- Veillez à ce que vos joueurs soient bien équipés pour les séances : une bonne paire de running (neuve ou récente), de l'eau et un chrono, un tapis pour le renforcement musculaire.
- Pensez aux étirements en fin de séance
- Evitez les programmes de plusieurs pages. Une page recto-verso est suffisante pour donner les informations nécessaires. De plus, il sera plus facilement transportable sur le terrain.
- Pour être encore plus précis, donnez des intensités précises pour vos footings (% de la VMA, nombre de Km, allure au 1000m, vitesse,...). Aujourd'hui, avec les smartphones et les montres GPS/Cardio devenues abordables, vous pouvez être plus précis dans vos attentes.
- Individualisez vos programmes. Une photo du joueur, sa taille et son poids, sa VMA,... Il gardera en tête son poids de forme.
- Ne tenez pas trop rigueur s'ils ne le suivent pas à lettre. Entre les vacances, le travail et toutes les autres activités, il est souvent difficile de faire toutes les séances. Vous saurez rapidement (dès la 1ère séance en club) qui a été sérieux et qui ne l'a pas été !

Exemples de mise en page d'un programme :

Programme 1

 R.JOUTER PHOTO Logo du club	PROGRAMME DE REPRISE SAISON 2018 - 2019 Entraîneur : N° de téléphone Entraîneur adjoint : N° de téléphone Préparateur physique : N° de téléphone	 R.JOUTER PHOTO Photo du joueur NOM / PRENOM VMA				
RECOMMANDATIONS						
 Respecter le jour des séances	 Avoir le bon matériel	 S'hydrater avant / pendant / après l'effort	 S'étirer après chaque séance			
PROGRAMME ATHLETIQUE						
JUN 2018						
lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1 juil.
2	3	4	5	6	7	8

Programme 2

CLUB SAISON NIVEAU / CATEGORIE COORDONNEES COACH/ PREPARATEUR PHYSIQUE		PROGRAMME ATHLETIQUE	Durée: 12 jours Nombre de séance: 10 Durée moyenne des séances: 1h Difficulté du programme: 7/10		
Programme athlétique a effectué 15 jours avant une reprise en club.					
DATE	PROGRAMME JOURNALIER	Renforcement musculaire			
LUNDI		1 tour = l'ensemble des exercices. Temps de travail : 40 secondes / Temps de récupération: 20 secondes			
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
OBJECTIF: Se préparer à la reprise de l'entraînement en club.				CONSIGNES Respecter l'ordre et les jours des séances, les temps de travail et de repos.	
				Consignes: 1. Avoir une bonne position du corps. 2. Ne pas bloquer sa respiration 3. Utiliser un tapis pour plus de confort 4. Respecter les temps de travail et de récupération	

8. La préparation physique hivernale

C'est une période délicate en raison de la météo, de la qualité des terrains et des nombreux matchs reportés.

De plus, cette préparation va dépendre de la durée de la trêve, de la qualification ou non en Coupe de France (généralement, il y a un tour début janvier) et de la disponibilité de vos joueurs.

La récupération

Après plusieurs mois de compétition, il convient de laisser quelques jours de récupération. Généralement, une semaine de repos complet devrait permettre de bien récupérer sans perdre les qualités physiques développées jusque là.

N'oubliez pas que la fatigue mentale peut avoir un impact sur vos joueurs en fonction des résultats de votre 1ère partie de saison.

Le repos sera bénéfique physiquement et mentalement !

Programme de reprise

Une fois le corps régénéré, donnez un programme de reprise à vos joueurs pour leur éviter de prendre du poids pendant cette période de fêtes. Faites un programme simple à base de travail aérobic. Je pense qu'il est important de mixer du travail de course (footing, Fartleck,...) avec des activités plus ludiques comme du VTT, Run and Bike ou des sports d'intérieurs comme le squash, la natation si votre météo n'est pas motivante !

La reprise en club

Compter minimum 2 semaines avant votre 1er match officiel.

Pendant la 1ère semaine, vous pouvez planifier un test VMA si vous n'êtes pas sûr du sérieux de vos joueurs pendant les vacances (vous aurez une idée de leur état de forme). Sinon, vous pouvez reprendre par du travail aérobic (footing, circuit technique, VTT) et basculer rapidement sur de la puissance aérobic de type (30"/30", 15"/15",...). La période de repos n'étant pas très longue, axer la préparation sur du travail aérobic à peu d'intérêt.

Accentuez également sur le gainage et les abdominaux et le renforcement musculaire sur le bas du corps sous forme de circuit training pour prévenir toutes les blessures liées à cette période hivernale. Faites le en début de séance, après un échauffement général car en fin d'entraînement, vos joueurs auront transpirés donc seront susceptibles de tomber malade. Vous pouvez programmer un match amical pour terminer cette semaine.

Durant la 2nd semaine, accés sur la puissance aérobic courte ou la répétition de sprint (10"/20", 10"/10", 5"/15", 5"/25",...) pour redonner du "peps" à vos joueurs.

Dans un premier temps, privilégiez les exercices de courses plutôt que d'appuis ou de pliométrie pour éviter une contrainte trop importante sur les membres inférieurs déjà impactés par l'état des terrains.

Ensuite, vous pouvez axer vos exercices athlétiques sur du travail intégré comme de la force explosive avec une action spécifique football (dribbles, tirs, jeu de tête, frappe au but).

Reprise de la compétition

Même si vos matchs officiels ont repris, continuez à travailler physiquement pendant votre séance forte de la semaine. Incorporer petit à petit, des efforts courts et brefs, des changements de direction, du travail d'appuis, de la pliométrie. Cela vous permettra de continuer votre préparation sans sacrifier vos matchs du weekend à cause de la fatigue.

Exemple de planification

Semaine 1

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<i>Repos</i>	TEST VMA / Circuit technique / Renforcement musculaire haut et bas du corps	Echauffement avec coordination / 3 x 7 minutes de 30"/30" à 100% VMA / Circuit training haut du corps et proprioception	<i>Repos</i>	Echauffement avec travail technique / 3 x 6 minutes de 15"/15" à 105% VMA	<i>Repos</i>	Match amical

Semaine 2

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<i>Repos</i>	Echauffement avec coordination / 2x 6 minutes de 10"/20" à 110% VMA + 1x 5 minutes de 10"/10" à 100% VMA	Echauffement / 2x 6 minutes de 5"/25" appuis ou sous forme d'action de finition (conduite + dribble + tir)	<i>Repos</i>	Préparation du match	<i>Repos</i>	Match de championnat

9. La préparation d'avant match

Je vais vous parler de mon expérience personnelle et vous expliquer comment je prépare les matchs (préparation athlétique uniquement).

Entraînement de veille de match

Cet entraînement dure 1h environ. Il est important que ce soit une séance dynamique.

- Échauffement 10 minutes (Travail d'appuis, coordination,...)
- Jeu d'entraînement ludique (5/6 minutes) pour finir l'échauffement (Epervier,...)
- Vivacité (2 ou 3 exercices pour une distance de sprint d'environ 80m max)
- Jeu réduit de type Banide (4 matchs de 3 minutes environ).
- Coup de pied arrêté (corner, coup franc,...). Il est possible de les inclure également dans le jeu réduit dès que le ballon sort)
- Fin de séance, étirements courts pour un retour au calme.

Jour de match

En fonction de l'heure du match, collation 2h avant. Vous pouvez proposer des choses simples comme du café, thé, fruits, céréales, pain, amandes et noix.

L'échauffement d'avant match commence 30 minutes avant l'heure du retour aux vestiaires décidé par l'arbitre.

Il se déroule de cette manière :

- Mise en route libre avec ou sans ballon (déverrouillage) > 3 minutes
- Activation musculaire avec des mini bands (préparation musculaire) > 2 minutes
- Gammes athlétiques (échauffement général) > 5 minutes
- Travail technique par 2 ou passe et suit (échauffement spécifique) > 4 minutes
- Etirements activo-dynamique > 3 minutes
- Conservation à la main dans une surface de 15m/10m > 2 périodes de 30 secondes
- Conservation classique dans une surface de 24m/24m > 4 périodes de 1'30 (modifiable en fonction de la sensation des joueurs)
- Jeu court et jeu long > 2 minutes
- Vitesse/vivacité 4 sprints associés à du travail d'appuis et/ou des changements de direction.
- Retour au vestiaire

Pendant le match

Une fois la mi-temps sifflée, les joueurs se sèchent et changent directement de maillot (selon plusieurs études, la diminution de la température corporelle pendant la mi-temps est un facteur limitant de la performance en 2e mi-temps notamment sur les courses à haute intensité)

Collation à la mi-temps : fruits secs, pâte d'amande, orange et eau.

Au retour de la mi-temps, remise en route avec une petite échelle de rythme juste avant de reprendre le match > 4/5 allers retours (2 minutes environ)

Gestion des remplacements :

Au début de la 2nd période, échauffement dirigé de mini bands + gammes athlétiques + étirement activo-dynamique + vitesse.

Ensuite, les joueurs doivent effectuer régulièrement 2 ou 3 sprints pour rester prêt.

Les étirements activo dynamiques

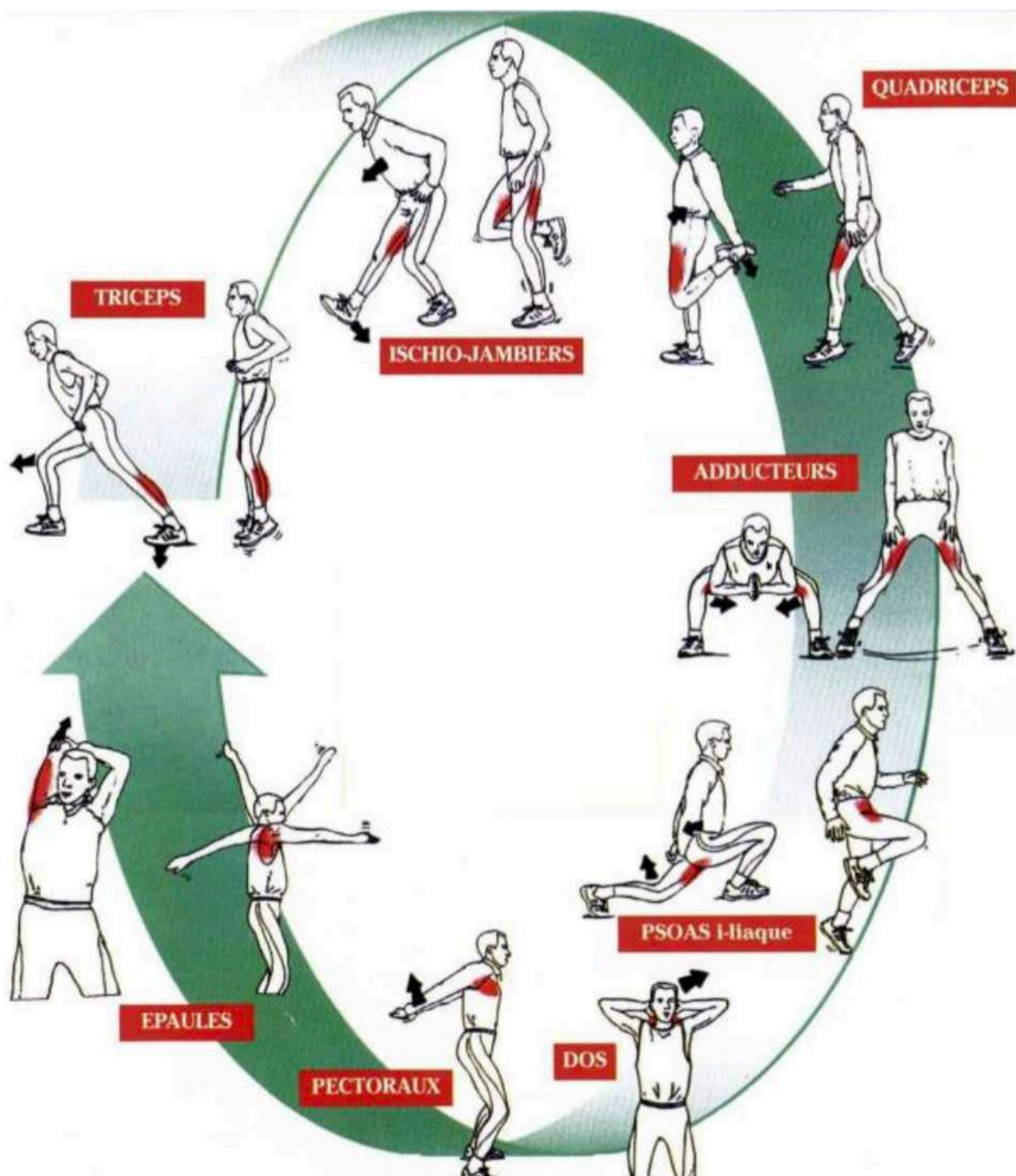
Protocole :

Ce sont des étirements que l'on utilise pour l'échauffement à l'entraînement et en match. On peut les pratiquer juste après les gammes athlétiques de mise en route.

Ils ont pour but d'augmenter la température musculaire grâce à une mise en tension du muscle.

On distingue 4 phases :

1. Étirement passif volontaire
2. Contraction isométrique de 6 à 8 secondes
3. Relâchement
4. Phase dynamique comme des montées de genou, talons fesse ou des petits sauts.



en place un complément athlétique pour compenser un match

La météo n'est pas bonne, les terrains sont gras et vos matchs sont reportés, comment rester compétitif ?

Voici plusieurs solutions à mettre en place pour votre équipe.

Programmer des matchs amicaux

C'est la meilleure solution pour compenser le manque de compétition. Le meilleur entraînement est le match comme beaucoup de coach aiment le rappeler.

Si vous avez un effectif large et que vous devez partager le temps de jeu, vous pouvez également mettre en place des ateliers de coordination, de travail technique et d'explosivité pour les remplaçants.

Par exemple, pendant la 1ère mi-temps les joueurs remplaçants effectuent :

1. Echelle de rythme + travail de passe
2. Lattes + remise intérieure et coup de pied
3. Saut haies + jeu de tête
4. Travail de réaction avec des couleurs

En seconde mi-temps, après un temps de récupération, les joueurs remplacés font à leur tour le travail sur les ateliers.

Vous pouvez effectuer ces exercices sous forme de 20''/20'' ou 30''/30'' avec 2 ou 3 passages par atelier.

Attention, veillez à la bonne réalisation des exercices, concentrez vous sur la qualité des répétitions.

Cet entraînement à plusieurs buts :

1. Echauffement des remplaçants
2. Travail individualisé
3. Développement de la puissance aérobie
4. Développement de la coordination et de l'explosivité
5. Travail sur la lucidité (pour les joueurs remplacés)
6. Renforcement musculaire sur le bas du corps et proprioception

Le principal inconvénient est qu'il faut une personne dédiée pour mettre en place les exercices et corriger les joueurs (préparateur physique, coach adjoint,...).

Travailler physiquement à l'entraînement

Eviter la monotonie, faites du travail athlétique intégré !

De nombreux jeux sont possibles comme des conservations de balle, jeu Banide, matchs de 1c1, 2c2 ou 3c3 sur petits terrains en montante-descendante.

Sans ballon

Varier les formes de travail. Par exemple, 1 bloc de course (15''/15'', 10''/20'', 10''/10'',...), 1 bloc de travail d'appuis sous forme d'ateliers (30''/30'', 20''/20'', 15''/15'') et/ou un bloc de pliométrie avec des courses navettes (10''/20, 5''/15'', 5''/25'').

Un bloc peut durer 6 ou 7 minutes environ et la récupération est généralement de 50% du temps de travail, entre 2 et 3 blocs.

Individualiser le travail athlétique

Au mois de novembre, les temps de jeu sont différents entre les joueurs, les blessures apparaissent, profitez en pour travailler en fonction du poste.

Les attaquants et les arrières/milieux latéraux peuvent avoir besoin d'explosivité, de répétitions de sprint, les milieux et défenseurs de puissance aérobie.

Ceci va permettre d'ajuster les différentes formes physiques.

Faites un rappel aérobie

Pour terminer la 1ère partie de saison au top, un rappel aérobie de travail au seuil peut avoir un intérêt.

Ce sont des séances dites au seuil avec des intensités de courses entre 80 et 90% de la VMA.

Exemple de séance au seuil :

6 x 4 minutes à 85% de la VMA avec 2 minutes de récupération entre les répétitions.

Du repos

La récupération, un élément important de la performance sportive !

Ne négligez pas cet aspect. Laissez vos joueurs se régénérer physiquement et mentalement pendant cette période qui est souvent difficile à gérer physiquement.

Si vous ne souhaitez pas annuler vos entraînements, faites des séances plus courtes mais demandez plus d'intensité.

11. La gestion des blessés

La gestion des blessés est souvent difficile notamment dans les clubs amateurs. Manque de moyen, de temps et de connaissances pour remettre sur pied un joueur suivant sa blessure. Il est souvent livré à lui même.

Un joueur se blesse, que faire ?

1ère étape, consulter un médecin !

Rien ne sert d'attendre que la douleur passe ou prendre des médicaments, il faut connaître l'origine du problème.

Le médecin va pouvoir alors, prescrire une radio ou une IRM pour effectuer le meilleur diagnostic.

2nd étape, début de la rééducation chez le Kiné.

C'est un moment très important pour se soigner et récupérer ses facultés. Il va permettre aussi de renforcer la zone lésée pour éviter les rechutes.

La préparation au réentraînement

Après quelques jours ou semaines d'arrêt pour laisser passer la phase aiguë du traumatisme (inflammation, douleur, ...), on peut travailler tout ce qui n'est pas concerné par la blessure.

Le vélo est particulièrement intéressant car il y a une absence d'impact au sol et il permet de solliciter le système aérobie.

La natation est aussi préconisée car elle stimule de manière importante les masses musculaires.

Exemple de séance sur vélo :

- En endurance fondamentale : 30 à 40 minutes "libre"
- En capacité aérobie : 2 x 15 min ou 2 x 20 min à une allure plus soutenue et une résistance plus forte (pour les vélos d'appartement)
- En endurance puissance : 3 x 10 min de 30"/30" en alternant des allures élevées et des allures faibles.

Quand le joueur peut il revenir sur le terrain ?

Il y a différents signes à observer :

- Ne pas boiter
- Douleur quasiment disparue
- Absence d'inflammation
- Amplitudes articulaires récupérées
- Test musculo tendineux négatif (effectué par un médecin ou Kiné)

Tout ces signes disparaîtront si vous laissez assez de temps pour récupérer, soigner et préparer. Il s'agit d'une étape cruciale effectuée avec le Kiné sur des soins localisés, de la proprioception et du renforcement musculaire.

Retour sur le terrain

Début de la préparation physique : la réathlétisation doit être progressive.

En règle générale, voici les étapes pour une préparation :

1. Reprise de la course :

1 à 2 semaines, de 2x 10 min jusqu'à du Fartleck + renforcement musculaire général + proprioception.

2. Puissance aérobie

1 à 2 semaines, du 30''/30'' - 20''/20'' - 15''/15'' + début du travail d'appuis + Travail technique (jonglage, conduite de balle, remises) + renforcement musculaire + proprioception

3. Répétition de sprint

1 semaine, 5''/25'' - 5''/15'' + Travail technique (contrôle/passe, jeu long,...) + pliométrie + travail d'appuis + possibilité de reprendre avec le groupe les exercices sans opposition.

4. Retour dans le groupe :

Entraînement normal + temps de jeu progressif en match.

Remarques

Ne reprenez pas trop vite !

Si des signes de douleur, inflammations ou autres apparaissent, il est préférable de s'arrêter quelques jours.

Avant de passer chaque étape de la préparation physique, il faut que celle ci soit validée (pas de douleur à la fin de la semaine de course).

La reprise ballon est également progressive. Même si le joueur est en "manque", il faut commencer doucement. Taper dans le ballon sans préparation peut être traumatisant.

Tester votre joueur avant de le faire reprendre dans le groupe. Il peut y avoir de l'appréhension sur certains gestes, travailler les en analytique pour dissiper ses peurs.

Continuez les soins, cela diminuera les risques de rechute pendant la reprise.

Augmentez votre temps de jeu progressivement pendant les matchs (45 minutes, 60 minutes, 75 minutes puis match un match entier).

Pour conclure, gérer un blessé dans un club amateur n'est pas facile. Prenez le temps de lui construire un programme de reprise à la semaine (plus facile à tenir). Si le joueur arrive à l'entraînement et sait ce qu'il a à faire, il restera motivé.

En cas de repos complet, ne le laisser pas à part. Servez vous de lui pour animer un atelier, arbitrer,... qu'il se sente utile !

Livret de préparation physique réalisé par Julien Lugier.
Préparateur physique en football depuis une dizaine d'année en clubs amateurs et professionnels ainsi qu'auprès de joueurs à titre privé.