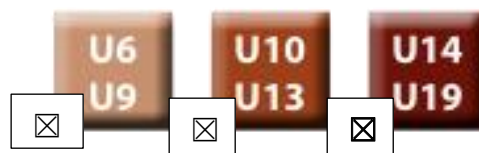




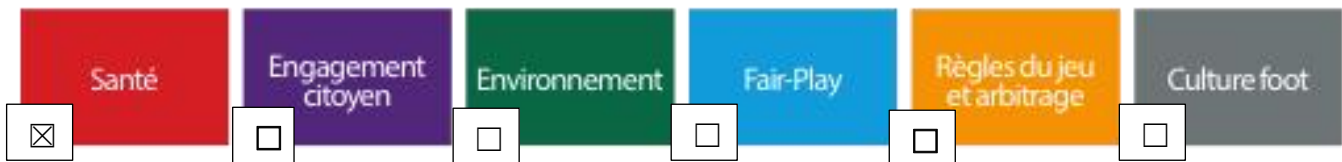
PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

« FICHE ACTION »

Ligue : **LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES**
District : **DISTRICT DE FOOTBALL HAUTE SAVOIE – PAYS DE GEX**
Club : **FOOTBALL CLUB DU GAVOT**



CHOIX DE LA THÉMATIQUE



Nom de l'Action : **Ateliers de proprioception et gainage**

PHOTO DE L'ACTION

Séance 9 à distance « U7/U9/U11 »

Proprioception (40s W / 20s récupération)

Cheville - Genou
 1^{er} / 3^{ème} tour : Equilibré 1 Pied baser main - 30s/Jambe tendu (changement pied 20s)
 2^{ème} / 4^{ème} tour : Equilibré sur un pied - mouvement balancier avec la jambe en l'air (changement pied 20s)
 Type de travail = 40s

Récupération 20 secondes

Haut du corps
 1^{er} / 3^{ème} tour : Equilibré sur la pointe pied arrière et talon pied avant (changement pied avant/arrière 20s)
 2^{ème} / 4^{ème} tour : Equilibré sur 1 genou et 1 pied sur le bassin (changement pied/genou 20s)
 Type de travail = 40 secondes

Récupération 20 secondes

Haut du corps
 1^{er} / 3^{ème} tour : Gainage 3 appuis (1 seule main au sol) (changement de bras à 20s)
 2^{ème} / 4^{ème} tour : Equilibré sur les deux genoux, les yeux fermés (lends en l'air)
 Type de travail = 40 secondes

Récupération 20 secondes

Haut du corps
 1^{er} / 3^{ème} tour : Equilibré sur les fesses (genoux pliés)
 2^{ème} / 4^{ème} tour : Equilibré Main/Genou - jambe/bras tendus (changement de main/genou à 20s)
 Type de travail = 40s

Récupération 20 secondes

Cheville - Genou
 1^{er} / 3^{ème} tour : Flanqué roue, les yeux fermés (changement de jambe 20s)
 2^{ème} / 4^{ème} tour : Equilibré sur un pied, toucher le sol avec l'autre pied droite/breux/gauche/arrière (changement de pied à 20s)
 Type de travail = 40s

Récupération 20 secondes

Haut du corps
 1^{er} / 3^{ème} tour : Equilibré 2 Appuis Genou/Talon - 30s/Jambe tendus (changement main/genou à 20s)
 2^{ème} / 4^{ème} tour : Gainage 3 appuis (1 seule jambe au sol) (changement de jambe à 20s)
 Type de travail = 40s

12 exercices à la suite - Récupération 1min30/2min - enchaînement sur une 2^{ème} fois les 12 exercices à la suite

Séance 4 à distance « U15/U17 »

Séance Renforcement Musculaire Haut - Bas du Corps / Endurance (40s W / 20s récupération)

Culture-Fessiers
 1^{er} / 3^{ème} tour : Mincer papilles tendues sur le chaise (changement de jambe à 20s)
 2^{ème} / 4^{ème} tour : Tapis sur une chaise - Monter/Descendre le bassin
 Type de travail = 40s

Récupération 20 secondes

Abdominaux
 1^{er} / 3^{ème} tour : Abdo + croqueau - Sur le bassin - Equilibré articules du sol - Bêtement jambes tendues
 2^{ème} / 4^{ème} tour : Dos/Genoux/breux au sol - bassin/genou 90° - rechercher un genou du sol de chaise avec
 Type de travail = 40 secondes

Récupération 20 secondes

Bien-Postérieur
 1^{er} / 3^{ème} tour : pompes croisées angles perpendiculaire (main sur le chaise)
 2^{ème} / 4^{ème} tour : Abdo croisés collés au corps (main sur le chaise)
 Type de travail = 40 secondes (2x à pompe/croisés en 40s (à trop difficile, tour en gainage))

Récupération 20 secondes

Haut du corps
 1^{er} / 3^{ème} tour : Gainage statique - Epaules au sol - jambes tendues sur une chaise (monter le bassin le plus haut possible)
 2^{ème} / 4^{ème} tour : Gainage statique - planche - Pieds surélevés (sur le chaise)
 Type de travail = 40s

Récupération 20 secondes

Muscles Culture-Fessiers
 1^{er} / 3^{ème} tour : Bonds Pieds serrés/croisés, en plant le maître possible les genoux
 2^{ème} / 4^{ème} tour : Fesses jambe arrière surélevée (changement de jambe avant/arrière à 20s)
 Type de travail = 40s

Récupération 20 secondes

Haut du corps
 1^{er} / 3^{ème} tour : Gainage dynamique sur l'avant bras - Chevilles/Breux/Tête alignés (monter le bassin le + haut possible)
 2^{ème} / 4^{ème} tour : Gainage dynamique - Sur le ventre - Chevilles/breux le plus haut possible - Bêtement jambes tendues
 Type de travail = 40s

Récupération 1min30/2min et enchaînement sur la tour suivante

RÉSUMÉ DE L'ACTION

Depuis le couvre-feu en place depuis janvier, il est impossible de faire des séances le soir en présentiel sur le terrain. Cependant, le club a réussi à s'adapter et a mis en place des séances hebdomadaires sur la proprioception pour les plus jeunes et le renforcement musculaire pour les plus grands. L'objectif de ces séances est tout d'abord, de maintenir nos joueurs en forme mais aussi de garder du lien avec eux.