



PROGRAMME DE REPRISE COLLECTIVE U15

>>POUR RECEVOIR TOUTES LES INFOS IMPORTANTES MERCI D'INTÉGRER DES A PRESENT NOTRE GROUPE WHATSAPP (COMMUNICATION LIMITEE):

<https://chat.whatsapp.com/CbvbHRK9IMzDTzt6wuqmX4>

DATE	HORAIRE	LIEUX	TYPE	EDUCATEUR(S)
Vendredi 16 août	18H-19H30	LA REGRIPIERE	ENTRAINEMENT	QP
Lundi 19 août	18H-19H30	ST CRESPIN	ENTRAINEMENT	QP
Mercredi 21 août	16H-17H30	LA REGRIPIERE	ENTRAINEMENT	QP
Vendredi 23 août	17H-18H30	ST CRESPIN	ENTRAINEMENT	QP
Samedi 24 août	JOURNÉE	VALLET	TOURNOI	QP
Mardi 27 août	18H-19H30	TILLIERES	ENTRAINEMENT	QP
Jeudi 29 août	18H-19H30	TILLIERES	ENTRAINEMENT	QP
Jeudi 29 août	20H30-21H30	TILLIERES SALLE	REUNION PARENTS	QP
Samedi 31 août	15H	?	MATCH AMICAL À DÉFINIR	QP
Mardi 3 septembre	19H-20H30	ST CRESPIN	ENTRAINEMENT	QP
Jeudi 5 septembre	19H-20H30	TILLIERES	ENTRAINEMENT	QP
Samedi 7 septembre	15H	?	MATCH AMICAL À DÉFINIR	QP
Mardi 10 septembre	19H-20H30	ST CRESPIN	ENTRAINEMENT	QP
Jeudi 12 septembre	19H-20H30	TILLIERES	ENTRAINEMENT	QP
Samedi 14 septembre	15H	?	REPRISE CHAMPIONNAT	QP

PAGERIT Quentin (07-84-23-74-76) quentin.pagerit@gmail.com

PROGRAMME DE REPRISE INDIVIDUELLE U14/U15 2024/2025

La reprise collective de l'entraînement se fera le vendredi 16 août 2024. J'incite chaque jeune à reprendre une activité sportive (course à pied, vélo, tennis...) régulière (au moins 2x par semaine) à partir de la dernière semaine de juillet. Cela permet de remettre les organismes en activité petit à petit jusqu'à la reprise en club et gagner du temps lors de celle-ci. L'objectif principal est de limiter les risques de blessures qui commencent à être plus importants à cet âge, notamment après la coupure inter-saison.

Pour chaque séance, merci d'amener chaussures de foot, running et gourde personnelle. Si vous êtes parti en vacances merci de m'indiquer par SMS la date de reprise de votre enfant.

!!! ATTENTION !!!

- Ne pas se mettre dans le rouge lors de la séance ! Adapter les temps de courses ou de renforcement en fonction des capacités !
- Evitez de réaliser une séance de course sous une trop forte chaleur
- Buvez de l'eau tout au long de la journée pour hydrater correctement vos muscles. Pendant l'effort, buvez également de petites gorgées pendant les temps de récupération.
- Vous pouvez réaliser ces séances à plusieurs !

QUELQUES INFOS ET CONSEILS :

L'hydratation

L'effort physique entraîne une perte d'eau et par la même occasion une baisse de ta fraîcheur et des performances. Il est donc important de boire après l'effort et pendant les périodes de récupération entre les efforts (1,5 litres).

Les chaussures

La course entraîne des chocs fréquents pour ton articulation de la cheville, tendon d'achille, voûte plantaire et l'articulation du genou. Afin de ne pas te blesser pendant cette période de préparation ou débiter l'entraînement avec quelques douleurs qui pourraient se transformer en blessures, je te conseille de courir avec des baskets lacées et avec une semelle assez épaisse. (Ne pas utiliser les chaussures de tous les jours avec une semelle fine)