



PRÉPARATION PHYSIQUE FOOTBALL PACK 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	34
Préparation physique hivernale	47
Préparation physique hivernale avec accès futsal	54
Entretien physique phase retour	61
Équivalence palier <-> VMA (et groupe de niveau) ..	77



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),

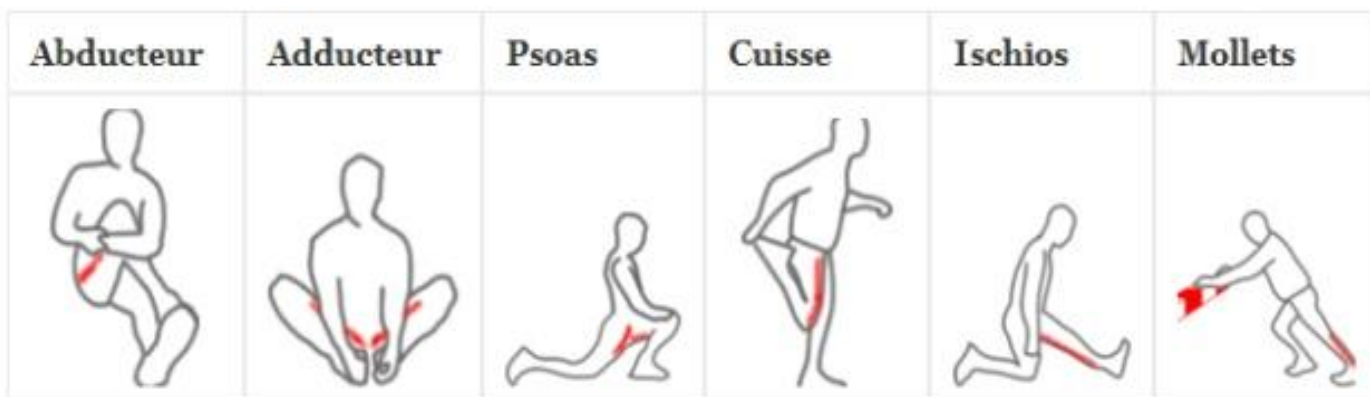
Lexique :

- 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](#)



POINTS IMPORTANTS DANS UNE PRÉPARATION

- Il est préconisé de [créer un parcours](#) de 2 à 5 km de telle sorte que les exercices de 45' ou plus se fassent sous forme de boucle => vous pourrez ainsi faire respecter les temps de passages définis par la VMA,
- Qu'est-ce que la VMA : [définition](#) et [test Vameval](#),
- Voici quelques exemples d'[abdominaux](#).
- Vous aurez certainement un ou plusieurs joueurs absents (vacances...), [voici nos conseils](#) que le joueur doit appliquer pendant ses vacances :
 - Absence 1^{ère} semaine : il doit faire 2 sorties minimum à allure cool pendant 40-45'
 - Absence 2 1^{ères} semaines : cf 1^{ère} semaine + [fartlek](#) sur la 2^{ème} semaine
 - Absence semaines 3 et/ou 4 : faire du fartlek
- Les joueurs doivent avoir des chaussures de running et non des baskets pour éviter des blessures musculaires ou tendineuses (cf. [article](#))



ZOOM SUR LA VMA

Il est compliqué de parler de travail physique sans indicateur, « accélération » étant un terme relativement subjectif ! **Nous parlons donc en pourcentage de VMA, si vous avez fait le test VAMEVAL (cf [article](#))**, tout est indiqué dans un tableau mais si vous ne l'avez pas fait, voici des indicateurs :

- **65% VMA** : travail d'endurance, les joueurs peuvent parler tout le temps
- **70 à 75% VMA** : les joueurs peuvent parler sur une bonne partie de la séance (mais pas tout le temps notamment pour 75%)
- **100% VMA** : vitesse qu'un joueur peut tenir max 7'
- **105 à 110% VMA** : accélération nette.

Important : à 110% de VMA (sur des 30/30 par exemple), les 1ers à faire sont « faciles » mais **le vrai travail se fait sur les dernières accélérations**. Un sprint (au sens Usan Bolt) se fait à 175-200% VMA...



POINT TRÈS TRÈS TRÈS IMPORTANT !

Le travail physique se fait par groupe de niveau et non par groupe d'affinité ! Cela permet de travailler physiquement de manière efficace... et fini les petits groupes où certains sont en sous régimes (car ils attendent les plus lents) et d'autres en surrégimes (car ils accélèrent pour ne pas trop faire freiner les plus rapides).





LE MATÉRIEL

Les séances proposées ici ne comportent pas de matériels spécifiques, cependant, nous vous conseillons d'avoir pour votre club :

Médecine ball	Mini haies	Echelle de rythme	Fitball
			
Abdominaux, musculation, pliométrie	Coordination, pliométrie	Coordination, changement de rythme	Gainage, musculation membres inférieurs
A partir de 25€	A partir de 25€	A partir de 20€	A partir de 15€
J'EN PROFITE »	J'EN PROFITE »	J'EN PROFITE »	J'EN PROFITE »



PRÉPARATION PHYSIQUE FOOTBALL DÉBUT DE SAISON

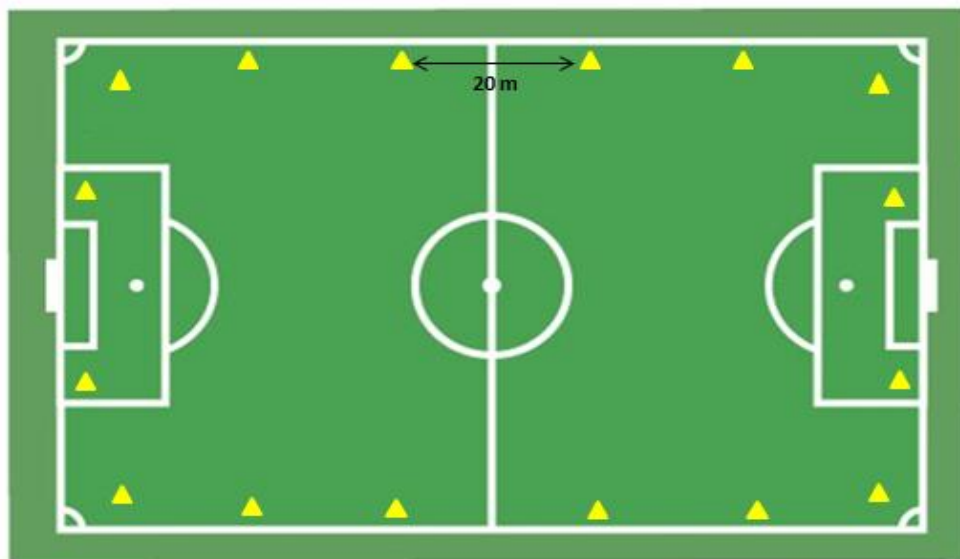


5 semaines – 3 séances hebdo



SEMAINE 1 – SÉANCE 1 (avec Vameval)

Test Vameval



Création de la base de travail !

- ✓ Prise de poids des joueurs
- ✓ Périmètre abdominal (au niveau du nombril)

Matériel :

- 15 plots à mettre tous les 20m sur 300m
- 1 sono et 1 sifflet

Déroulement du test VAMEVAL : mettre des plots tous les 20m sur un parcours sans angle droit afin d'éviter les reprises (l'idéal étant une piste d'athlétisme). Les joueurs doivent tout donner, il n'y aura pas d'autre exercice ce jour => **c'est le socle de la préparation, la base de tout le travail physique !** (voir page suivante)



SEMAINE 1 – SÉANCE 1 (avec Vameval)

Déroulement du test VAMEVAL :

- Une sono qui s'entend sur tout le terrain ou une personne à coté qui siffle à chaque « bip » dans un sifflet et annonce les paliers
- Joueurs par niveau, 3 joueurs max par plot (360m = 39 joueurs)
- Le départ se fait à allure cool (7km/h), l'échauffement est inclus dans le test.
- Les joueurs doivent être arrivés au plot suivant lors de chaque « bip »
- Si un joueur est en retard sur 3 plots à suivre, il s'arrête.

A l'arrêt du joueur, vous notez sur un papier son palier (Jean Dupont, palier 13 $\frac{3}{4}$) pour avoir **l'équivalence VMA**

A la fin du test, petite sortie course à pied allure cool (c'est-à-dire possibilité de parler en courant) de 30', étirements et hydratation.



SEMAINE 1 – SÉANCE 1 (sans Vameval)

Remise en action musculaire (40')

Exercice :

- 40' en allure modérée c'est-à-dire 65% VMA => faire respecter les groupes de niveau
- Étirements et hydratation 10'
- Abdominaux en gainage : 5 séries de 30'' (5 ventral et 5 latéraux), repos 20'' entre les séries
- Pompes lentes (amplitude max) : 5 séries de 15 pompes avec repos d'1'

Séance football libre de 45' + étirements

VOIR PAGE SUIVANTE



ZOOM SUR LES MESURES DU 1^{er} ENTRAÎNEMENT

Les mesures physique (taille, poids, circonférence) et le VAMEVAL vous permettent d'avoir un point de vu à l'instant T de vos joueurs. Il est intéressant de le noter et de faire un suivi au long de l'année = **suivi longitudinal**.

Les mesures sont à prendre **avant** le 1^{er} entraînement sans les chaussures.

JOUEURS	POIDS	TAILLE	IMC	CIRCONFÉRENCE	VAMEVAL	VMA	GROUPE
Philippe	78	1.79	24.3	80	14 ³ / ₄	16	2
Bryan	66	1.74	21.8	68	16	18	1
...							



SEMAINE 1 – SÉANCE 2

Remise en action musculaire (45')

Exercice :

- 45' en allure modérée c'est-à-dire 65% VMA => faire respecter les groupes de niveau
- Etirements et hydratation 10'
- Abdominaux en gainage : 5 séries de 30" (5 ventral et 5 latéraux), repos 20" entre les séries
- Pompes lentes (amplitude max) : 5 séries de 15 pompes avec repos d'1' entre

Séance football libre de 30' + étirements

Conseil :

Nous vous conseillons de **créer un parcours d'endurance entre 2 et 5km adjacent au stade**. L'objectif est que lorsque vous faites une séance d'endurance ou fartlek, vos joueurs aient des points de repères temporels et surtout, évitent de tourner « bêtement » autour d'un stade.

Dans l'exemple de la Séance 2, semaine 1, faire 45' autour du stade est juste un enfer, faire 45' sur un parcours de 4km à 12km/h revient à faire 2 boucles et 5' autour du stade.

+ d'info sur la création d'un parcours au mètre prêt (gratuit !) :

Openrunner



SEMAINE 1 – SÉANCE 3

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

Échauffement :

10' à 65% VMA

Exercice :

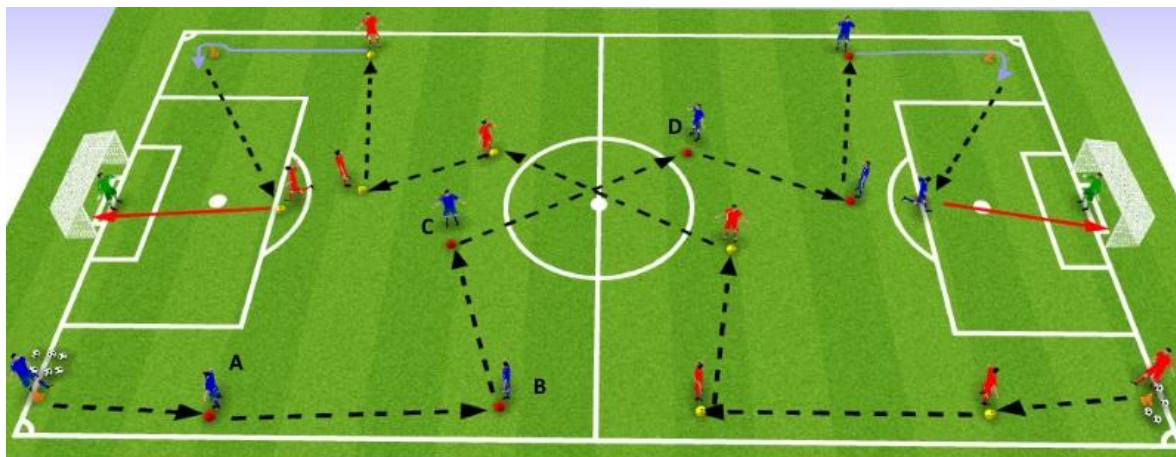
- Course de 10' à 70% VMA avec 1 accélération progressive de 15" toutes les minutes (soit 10 accélérations)
- Récupération active de 10' à 65% VMA\$
- Toujours fonctionner par groupe de niveau physique !

Séance de football libre d'1h max avec à la fin des abdominaux (crunch, ciseaux, pédaliers) : 2 séries de 30" de chaque, repos 10" + étirements



SEMAINE 2 – SÉANCE 1

Travail d'aérobic avec ballon (45')



Matériel : 2 x 9 plots (idéalement de couleurs différentes)

Échauffement : 10' à base de passes et courses légères

Exercice de Passe et Suit (45') :

- 2 zones de départ -> équipes bleue et rouge.
- Départ, le joueur passe la balle à terre à A puis va prendre sa place sans accélération (70/75% VMA).
- A passe et suit à B et ainsi de suite jusqu'au centreur.
- Quand le centreur reçoit la balle, il la conduit, contourne le plot orange et centre pour le buteur qui doit marquer.
- Le buteur va ensuite chercher son ballon et se met au départ dans l'autre sens.
- [Voir descriptif exercice.](#)

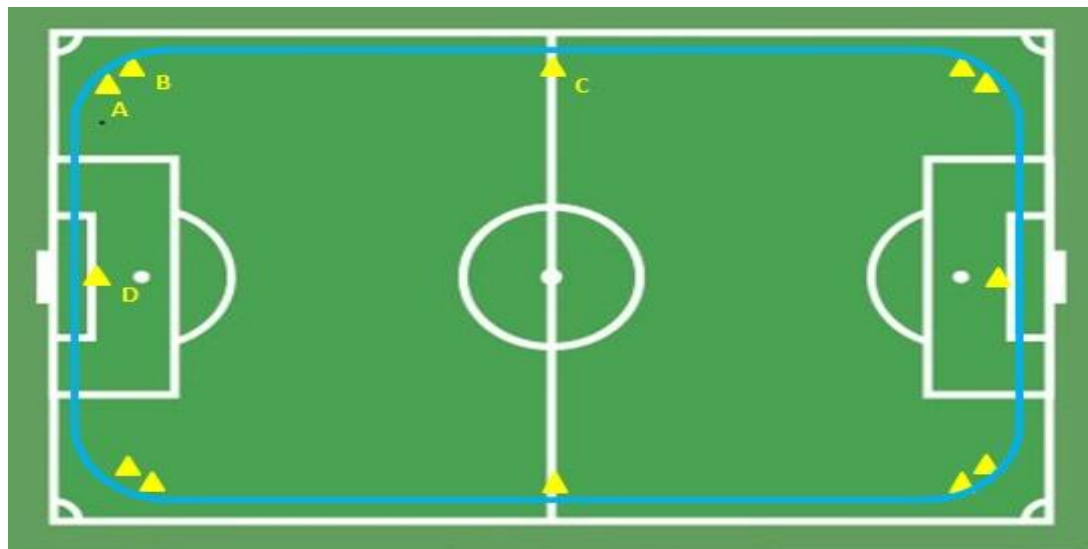
Alternatives : balle en l'air / touches de balle limitées / Saute 1 étape : A fait transversale à C qui remise B qui fait transversale à D...

Séance football libre de 45' + étirements



SEMAINE 2 – SÉANCE 2

Travail de Fartlek (35')



Matériel : 12 plots

Échauffement : 10' à 65% VMA

Exercice (20') :

- 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 $\frac{1}{4}$ décrit en haut (plots D-A-B-C) en accélérant (100% VMA).
- IMPORTANT, toujours fonctionner par groupe de niveau.
- Plus d'infos : [cliquez ici](#)

Séance football libre de 45' + étirements



SEMAINE 2 – SÉANCE 3

Match

N'oubliez pas que les remplaçants ont mieux à faire qu'être assis à coté de vous ou faire un tennis ballon. Ils peuvent :

- Faire un petit jeu sur terrain réduit (technique) ou un peu plus grand (physique)
- Faire un travail de PPG (abdo, pompes)
- Faire des exercices de passe et suit
- ...



SEMAINE 3 – SÉANCE 1

Travail en Puissance Maximale Aérobie (40')

Échauffement :

10' à 65% VMA avec quelques accélérations

Exercice :

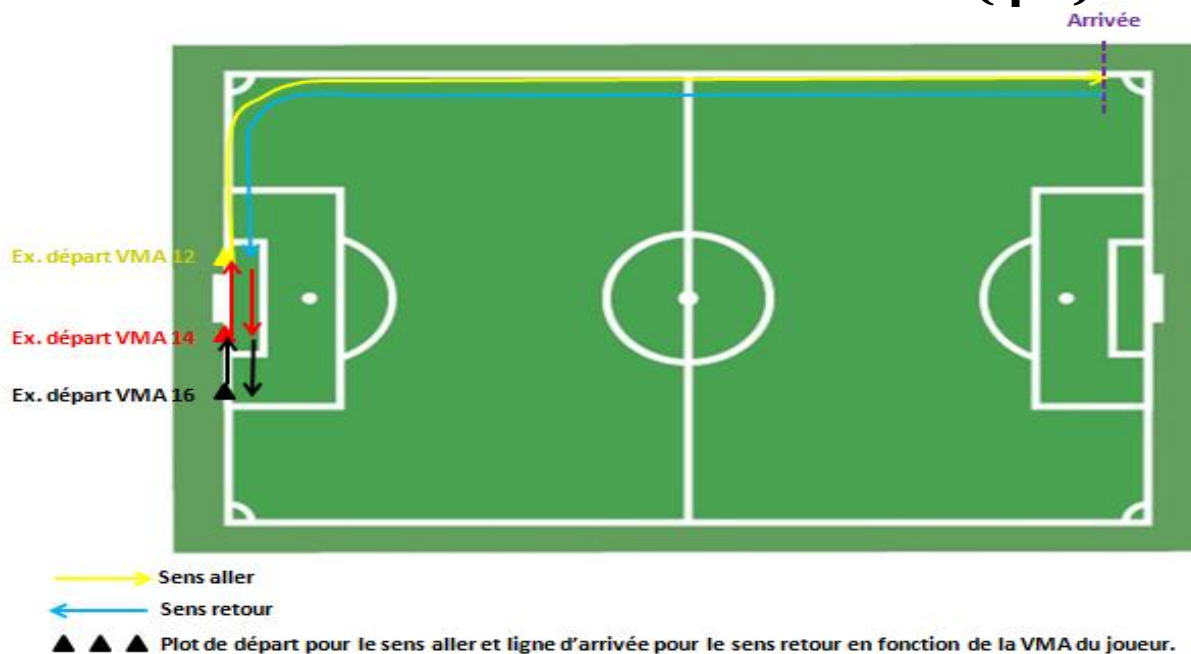
- 3 x 8' de 10"/20" sur un circuit (autour du stade) où les accélérations (10") se font à 120% de la VMA (sprint) et la récupération (20") se fait à 65% VMA.
- Récup active de 5' (60% VMA) entre les 3 séries.
- Toujours fonctionner par groupe de niveau, le groupe ne doit jamais se diviser !

Séance de football libre de 30 à 40'.



SEMAINE 3 – SÉANCE 2

Travail en Puissance Maximale Aérobie (40')



Matériel :

- 1 ligne d'arrivée commune (2 plots)
- Autant de plots que de groupe de niveaux (par VMA idéalement)

Échauffement : 15' à 65% VMA puis accélérations progressives pour finir par quelques accélérations de 15 à 20''

Exercice (sans ballon) :

- 2 séries de 10 x (30''/30'') sur un circuit (autour du stade) à 110% VMA.
- r=3' active (allure cool) entre les 2 séries.

Voir page suivante pour explication

Séance football libre de 30' à 45' (cool) + étirements.



SEMAINE 3 – SÉANCE 2

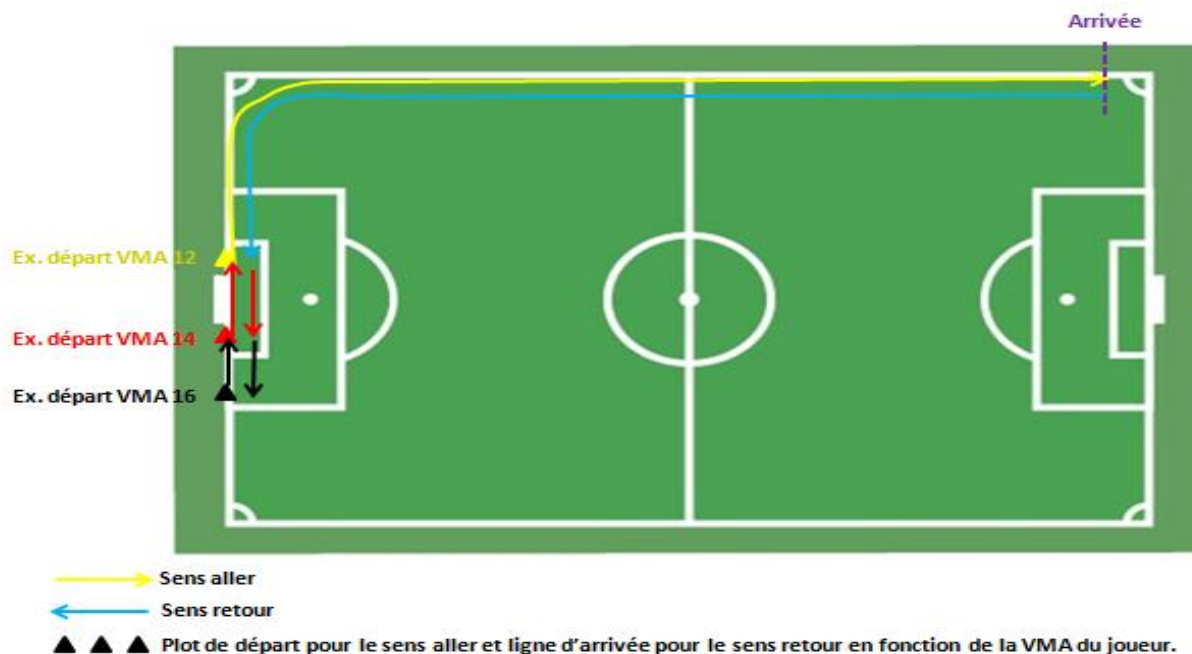
Travail en Puissance Maximale Aérobie

Quelle distance ?

Mettre un plot de départ par groupe de niveau (cf. tableau des équivalences Paliers <-> VMA pour les distances suivant la VMA) avec une ligne d'arrivée commune pour tous les groupes. Lors du départ de la 2nde accélération (c'est-à-dire après les 30" de récupération), tout le monde part de l'ancienne ligne d'arrivée (commune) et va jusqu'à son plot de départ de la 1^{ère} accélération.

Pourquoi les plots par groupe ?

Un joueur qui a une VMA de 12 et un joueur qui a une VMA de 19 n'ont pas à courir la même distance sur un exercice de 30" ou inversement, ils ne mettront pas le même temps à courir une distance donnée (ex. 400m)!





SEMAINE 3 – SÉANCE 3

Match

N'oubliez pas que les remplaçants ont mieux à faire qu'être assis à coté de vous ou faire un tennis ballon. Ils peuvent :

- Faire un petit jeu sur terrain réduit (technique) ou un peu plus grand (physique)
- Faire un travail de PPG (abdo, pompes)
- Faire des exercices de passe et suit
- ...



SEMAINE 4 – SÉANCE 1

Début de travail VMA à haute fréquence cardiaque (30')

Échauffement :

10' à 65% VMA avec quelques accélérations progressives

Exercice :

- 5 séries de 6' à 90% VMA avec récupération active de 2' (trot mais pas de marche) entre les séries
- Récupération active de 4' entre les séries à 70% VMA
- Toujours fonctionner par groupe de niveau !

Séance de football libre de 40' max.



SEMAINE 4 – SÉANCE 2

Match

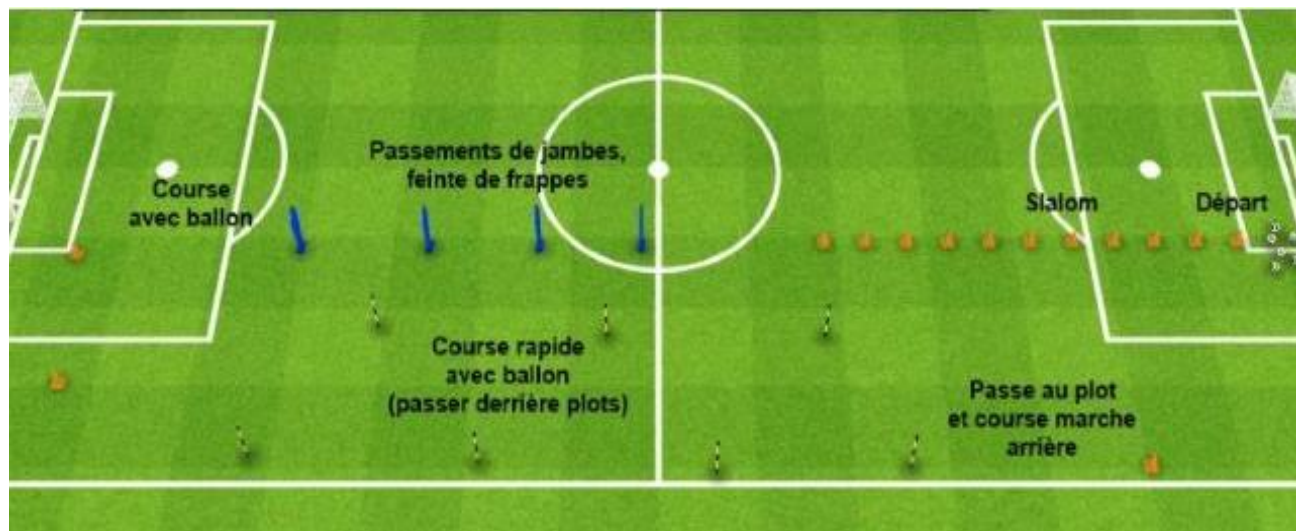
N'oubliez pas que les remplaçants ont mieux à faire qu'être assis à coté de vous ou faire un tennis ballon. Ils peuvent :

- Faire un petit jeu sur terrain réduit (technique) ou un peu plus grand (physique)
- Faire un travail de PPG (abdo, pompes)
- Faire des exercices de passe et suit
- ...



SEMAINE 4 – SÉANCE 3

Circuit training endurance avec ballon (30')



Matériel :

- 15 plots
- 4 mannequins
- 7 piquets

Échauffement : 10' avec quelques accélérations

Exercice (30') :

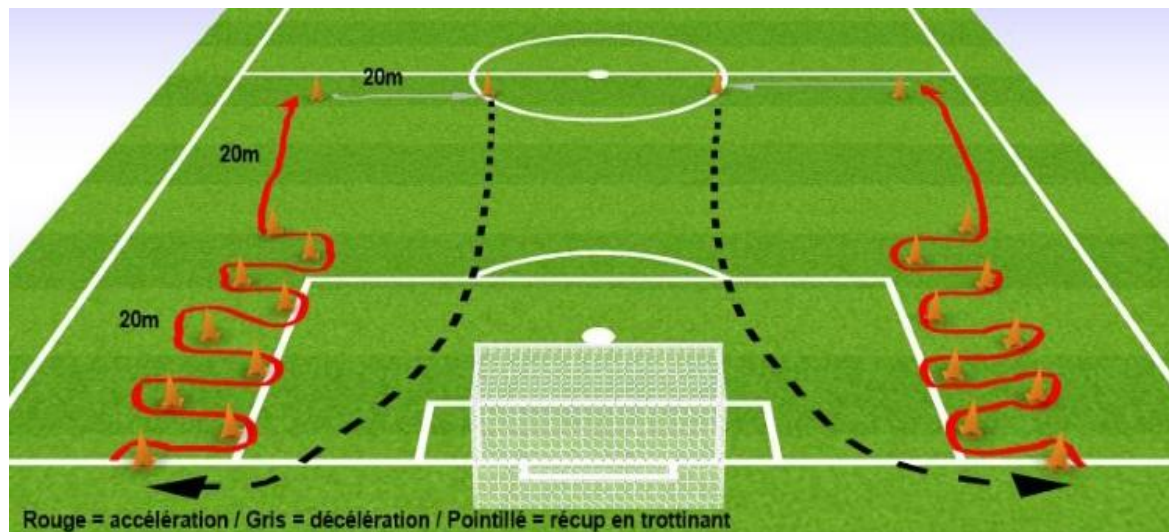
- Le parcours se fait à 65/70% max VMA
- Les slaloms se font avec la maîtrise de la balle
- Faire un geste technique devant les plots (ou mannequins)
- Contourner les 2 plots balle au pied
- Contourner les piquets par l'extérieur puis au dernier piquet, passe précise vers le plot orange -> le joueur y va à reculons.
- Voir le descriptif complet : [article](#)

Séance football libre de 1h + abdos (3 séries)+ étirements



SEMAINE 5 – SÉANCE 1

Travail en Puissance Maximale Aérobie



Matériel : 22 à 26 plots

Échauffement : 10' avec quelques accélérations.

Exercice (25') :

- Slalomer à haute vitesse (en gardant le contrôle du ballon !)
- Accélération sur 20m sans trop pousser le ballon
- Au dernier plot, décélération et retour au départ
- Voir le descriptif complet : [article](#)

Penser à alterner les cotés au bout de 10-12'.

Séance football libre de 1h' + étirements



SEMAINE 5 – SÉANCE 2

Travail intermittent (15')



Matériel (par atelier) : 5 plots de différentes couleurs

Échauffement : 10' à 70% VMA

Exercice (4 séries de 10 x 15"/15") :

- Carré de 5m de cotés
- Le joueur est au plot central, il doit aller toucher un plot de couleur (donné par coach) en sprint et revenir au plot central à chaque fois.

Variante : numéroter les plots (exemple rouge = n°1, jaune = n°2...)

Séance football libre d'1h + étirements



SEMAINE 5 – SÉANCE 3

Fin de la préparation avec 2 possibilités :

1/ **Test VAMEVAL** => cf. semaine 1 séance 1, le but est de voir l'évolution individuelle durant la préparation avec le document complété le 1^{er} jour (taille, poids, VMA...). Il faut donc reprendre toutes les données.

Séance football libre de 45' + Abdominaux en gainage : 4 séries de 30", repos 20" entre les séries + étirements

2/ **Voir page suivante**



SEMAINE 5 – SÉANCE 3

Travail polydirectionnel et VMA avec ballon (25')



Matériel :

- 5 plots et 6 coupelles
- 6 barres au sol
- 6 piquets

Échauffement : 10' à 60% VMA avec quelques accélérations.

Exercice (5 passages par joueur) :

- Départ plot, sprint sur 5m
- Course rapide en slalom avec sprint sur 2m une fois le plot passé
- Sprint en ligne droite jusqu'au plot jaune
- Trot sur 5m puis pas chassés entre les barres (mini 6 barres) puis sprint jusqu'au plot jaune
- Trot jusqu'au 1^{er} piquet puis slalom rapide jusqu'au plot orange
- Décélération sur 5m
- Voir le descriptif complet : [article](#)

Séance football libre de 45' à 1h + étirements



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 .



PRÉPARATION PRÉ-SAISON POST-CORONAVIRUS

A cause du Coronavirus, un confinement important a été mis en place courant mars 2020, les compétitions de football ont ainsi été clôturées. Afin que vos joueurs reprennent la [préparation physique d'avant saison](#) 2020/2021 dans la meilleure forme possible, voici un planning d'avant reprise sur 4 semaines.

S- 4 semaines

Séance 1 : 30' à allure cool⁽¹⁾ + gainage⁽²⁾

Séance 2 : 40' à allure cool + gainage

Séance 3 (optionnelle) : 40' à allure cool dont 2 x 5' allure footing⁽³⁾
(entre les 2 séries, retour allure cool) + gainage

S- 3 semaines

Séance 1 : 40' à allure cool + gainage

Séance 2 : 35' à allure footing + gainage

Séance 3 : PPG à savoir (effectuer un échauffement de 10 à 15' avec flexions/extensions, bras...), cf dernière slide pour illustrations :

- Abdo : 4 x 20 crunch (repos 30" entre)
- Pompes : 4 x 15 (repos 45" entre)
- Fentes avant : 4 séries de 10 répétitions (repos 30" entre) => chercher loin devant
- Chaise romaine : 4 x 1' (repos 1' entre) => angle bassin et genou à 90°, main long du corps
- Mollets : 4 x 10 répétitions (repos 30" entre) => monter sur la pointe des pieds et redescendre en amortissant la descente.



PRÉPARATION PRÉ-SAISON POST-CORONAVIRUS

S-2 semaines

Séance 1 : 40' à allure footing + gainage

Séance 2 : 45' à allure cool dont 3 x 5' à allure plus soutenue⁽⁴⁾ (pas de sprint équivalence 80/85%VMA, entre les 2 séries, retour allure cool) + gainage

Séance 3 : 40' à allure footing + gainage

S-1 semaine

Séance 1 : 40' à allure footing dont 3 x 5' à allure plus soutenue⁽⁴⁾ (pas de sprint équivalence 80/85%VMA, entre les 2 séries, retour allure cool) + gainage

Séance 2 : échauffement de 15' puis 2 x [7 x (30/30)]. Faire 2 séries de 7 fois 30sec très rapide (mais en sprint mais pas loin), 30" de récup (pas de marche mais trotter léger). Repos de 3' entre les 2 séries. Retour au calme de 10' une fois la séance terminée

Séance 3 : PPG à savoir (effectuer un échauffement de 10 à 15' avec flexions/extensions...) → voir S-4, séance 3

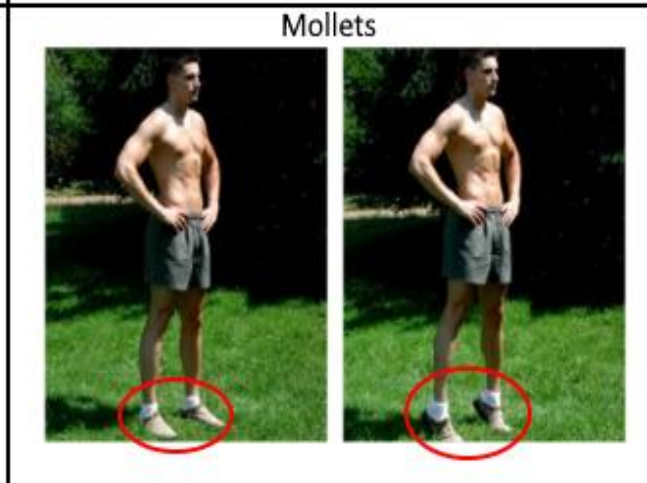
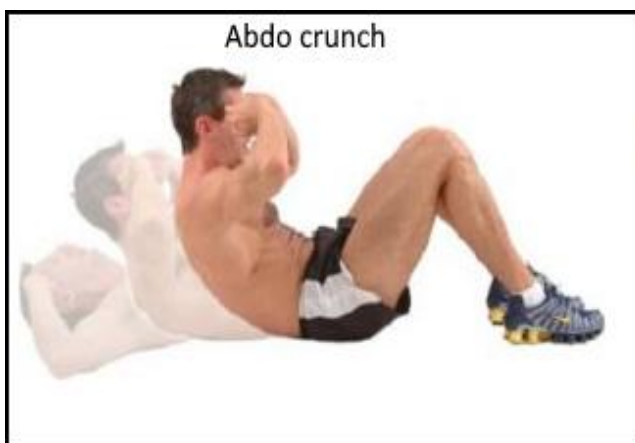
Cf. pages suivantes pour explications allures / exercices de musculation...



PRÉPARATION PRÉ-SAISON POST-CORONAVIRUS

Explications des allures

- (1) Allure cool = 60% VMA = possibilité de parler tout le long de la sortie
- (2) Gainage = 4 x [40" de gainage ventral + 20" repos] + 4 x de chaque coté [30" gainage latéral + 20" repos]
- (3) Allure footing = 70/75%VMA = toujours en endurance mais compliqué de parler vers la fin de la séance
- (4) Allure plus soutenue = 80/85% VMA = allure à laquelle les coureurs font un semi-marathon. Accélération franche par rapport à l'allure footing mais ce n'est pas un sprint, bien entraîné, vous tenez cette allure plus d'1h !





PRÉPARATION PHYSIQUE FOOTBALL **PHASE ALLER**



13 semaines – 1 séances hebdo – 4 semaines off



SEMAINE 37

Travail d'endurance à haute fréquence cardiaque (35')

Échauffement :

10' à 70% VMA avec quelques accélérations progressives

Exercice :

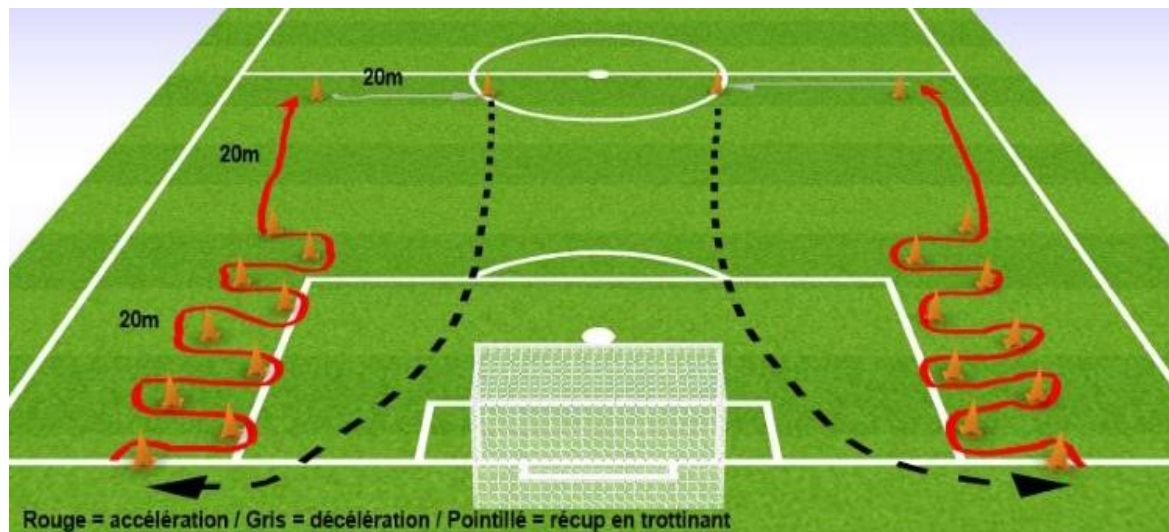
- 6 séries de 3' à 90% VMA avec récupération active de 2' (trot mais pas de marche) entre les séries
- Récupération active de 1'30 entre les séries à 60% VMA
- Toujours fonctionner par groupe de niveau !

Séance de football libre de 45' à 1h



SEMAINE 38

Travail en Puissance Maximale Aérobie



Matériel : 22 à 26 plots

Échauffement : 10' avec quelques accélérations.

Exercice (20') :

- Slalomer à haute vitesse (en gardant le contrôle du ballon !)
- Accélération sur 20m sans trop pousser le ballon
- Au dernier plot, décélération et retour au départ
- Voir le descriptif complet : [article](#)

Penser à alterner les cotés au bout de 10'.

Séance football libre de 1h' + étirements



SEMAINE 39

Travail à haute fréquence cardiaque (25')

Échauffement :

10' à 70% VMA avec quelques accélérations progressives

Exercice :

- 2 séries de 8' de 15/15 à 110% VMA (travailler par groupe de niveau)
- 2' de récupération passive entre les séries
- Toujours fonctionner par groupe de niveau !

Séance de football libre d'1h/1h10



SEMAINE 40

Séance 100% football



SEMAINE 41

Travail d'endurance à haute fréquence cardiaque (35')

Échauffement :

10' à 70% VMA avec quelques accélérations progressives

Exercice :

- Course de 10' à 70% avec 1 accélération progressive de 20" toutes les minutes (soit 10 accélérations)
- Toujours fonctionner par groupe de niveau !

Séance de football libre d'1h



SEMAINE 42

Renforcement musculaire (1h)

Matériel :

- 2 à 4 mini-haies
- 8 cerceaux
- échelle de rythme ou 15/20 lattes
- 2 cordes à sauter

Circuit de renforcement musculaire :

- Chaise romaine (angle genou 90°) 4 x 1' (repose 15" entre)
- Sauts pieds joints avec temps arrêt à réception par-dessus mini-haies (30/40cm de haut) placées tous les mètres sur 10m. 5 passages
- Sur 20m, cerceaux en quinconce, enjambées latérales avec maintien à réception sur la jambe 1 seconde. Après le dernier cerceau, accélération sur 10m. 5 passages.
- Course avec lattes (50m avec écart de 1.50/2m entre). 5 passages.
- Corde à sauter (5 x 45", r 1')
- Abdominaux (crunch, ciseaux, pédaliers) : 2 séries de 45" de chaque, repos 30"

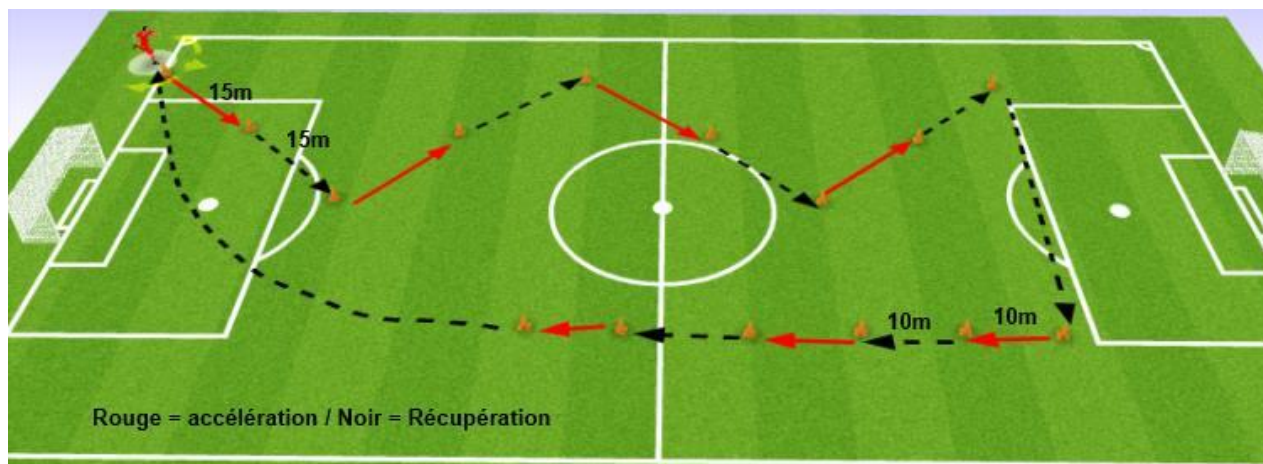
1' trottinées entre les exercices

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



SEMAINE 43

Travail de vitesse (30')



Matériel : 15 à 17 plots

Échauffement : 10' avec quelques accélérations.

Exercice (20') :

- Faire le parcours pendant 20' en continu par groupe de niveau de vitesse

Séance football libre de 45'/1h + étirements



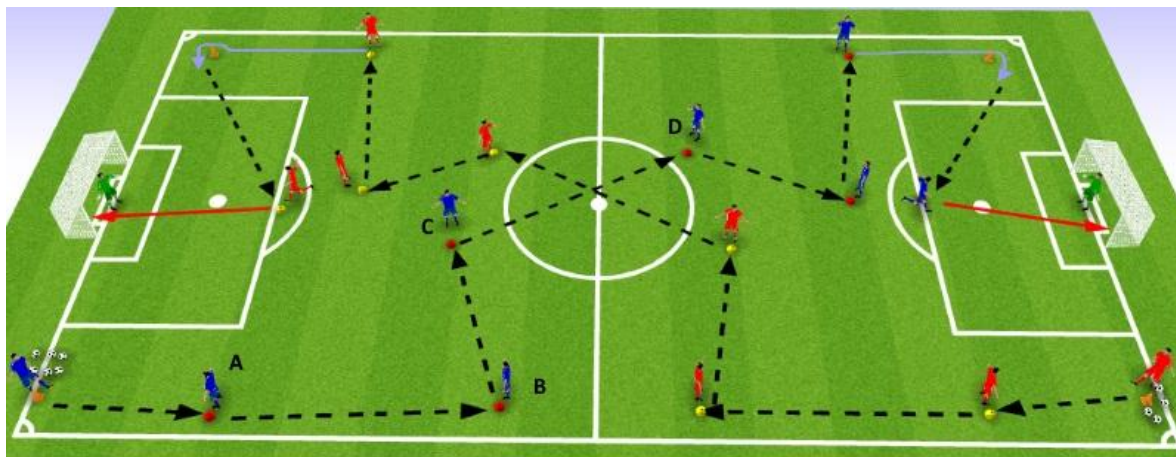
SEMAINE 44

Séance 100% football



SEMAINE 45

Travail d'aérobic avec ballon (40')



Matériel : 2 x 9 plots (idéalement de couleurs différentes)

Échauffement : 10' à base de passes et courses légères

Exercice de Passe et Suit (40') :

- 2 zones de départ -> équipes bleue et rouge.
- Départ, le joueur passe la balle à terre à A puis va prendre sa place sans accélération (70/75% VMA).
- A passe et suit à B et ainsi de suite jusqu'au centreur.
- Quand le centreur reçoit la balle, il la conduit, contourne le plot orange et centre pour le buteur qui doit marquer.
- Le buteur va ensuite chercher son ballon et se met au départ dans l'autre sens.
- [Voir descriptif exercice.](#)

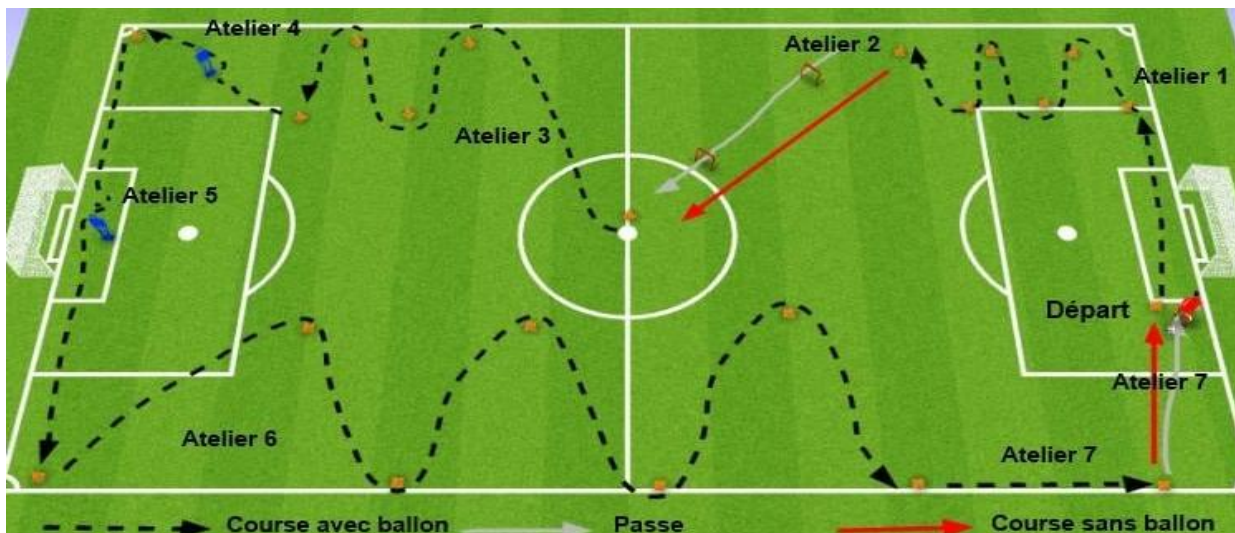
Alternatives : balle en l'air / touches de balle limitées / Saute 1 étape : A fait transversale à C qui remise B qui fait transversale à D...

Séance football libre de 45' + étirements



SEMAINE 46

Travail aérobic avec ballon (30-40')



Matériel :

- 20 plots
- 2 mannequins (ou piquets)
- 2 mini-haies

Échauffement : 10' à 60% VMA avec quelques légères accélérations.

Exercice (30 à 40') : allure faible (65% VMA)

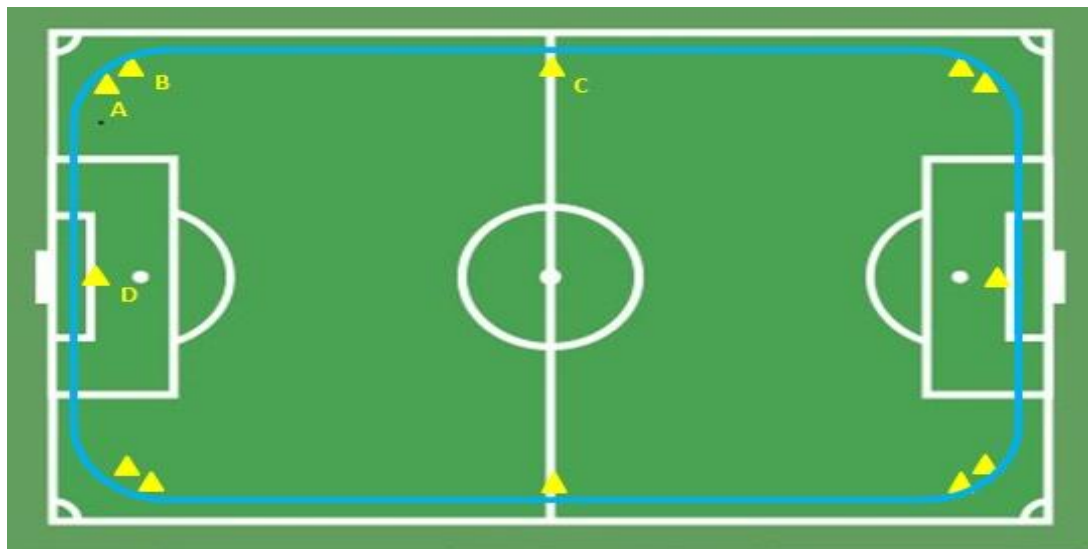
- Atelier 1 : slalom entre les plots
- Atelier 2 : passe vers plot (précision) puis course
- Atelier 3 : slalom entre les plots
- Ateliers 4 et 5 : dribble devant mannequin/piquet
- Atelier 6 : slalom grande distance
- Atelier 7 : légère accélération jusqu'au plot suivant
- Atelier 8 : passe au coéquipier puis re-départ.
- [Descriptif de l'exercice.](#)

Séance football libre de 45' à 1h + étirements



SEMAINE 47

Travail de Fartlek (35')



Matériel : 12 plots

Échauffement : 10' à 65% VMA

Exercice (20') :

- 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 $\frac{1}{4}$ décrit en haut (plots D-A-B-C) en accélérant (100% VMA).
- IMPORTANT, toujours fonctionner par groupe de niveau.
- Plus d'infos : [cliquez ici](#)

Séance football libre de 45' + étirements



SEMAINE 48 - 49

Séances 100% football

Attention, les organismes sont fatigués, ne faites pas d'exercices violents physiquement, échauffez bien les joueurs.



PRÉPARATION PHYSIQUE FOOTBALL **TREVE HIVERNALE**



3 semaines – 2 séances hebdo



SEMAINE 1 – SÉANCE 1 (sans accès fustal)

Remise en action musculaire (40')

Exercice :

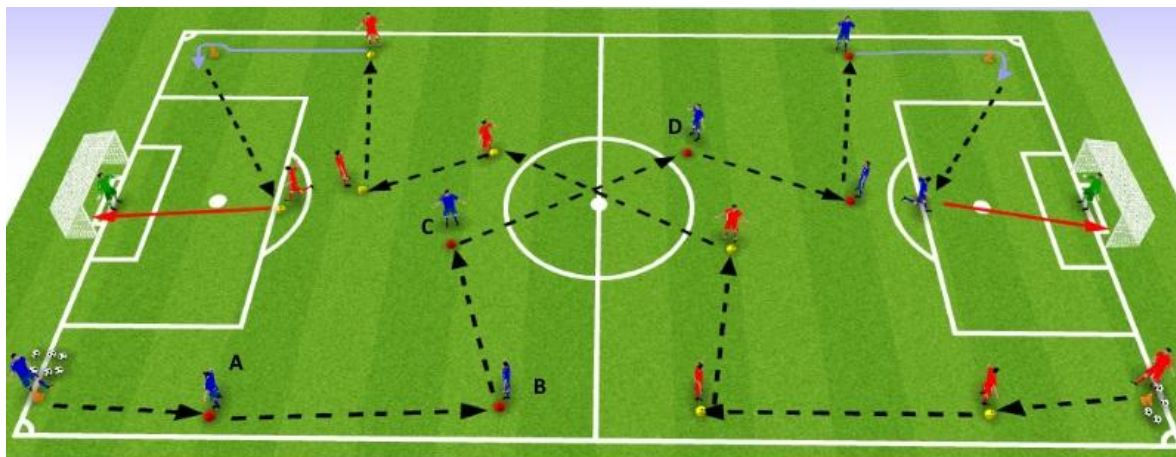
- 40' en allure modérée c'est-à-dire 65% VMA => faire respecter les groupes de niveau
- Etirements et hydratation 10'
- Abdominaux en gainage : 5 séries de 30'' (5 ventral et 5 latéraux), repos 20'' entre les séries
- Pompes lentes (amplitude max) : 5 séries de 15 pompes avec repos d'1'

Séance football libre de 45' + étirements



SEMAINE 1 – SÉANCE 2

Travail d'aérobic (40')



Matériel : 2 x 9 plots (idéalement de couleurs différentes)

Échauffement : 10' à base de passes et courses légères

Exercice de Passe et Suit (40') :

- 2 zones de départ -> équipes bleue et rouge.
- Départ, le joueur passe la balle à terre à A puis va prendre sa place sans accélération (70/75% VMA).
- A passe et suit à B et ainsi de suite jusqu'au centreur.
- Quand le centreur reçoit la balle, il la conduit, contourne le plot orange et centre pour le buteur qui doit marquer.
- Le buteur va ensuite chercher son ballon et se met au départ dans l'autre sens.
- [Voir descriptif exercice.](#)

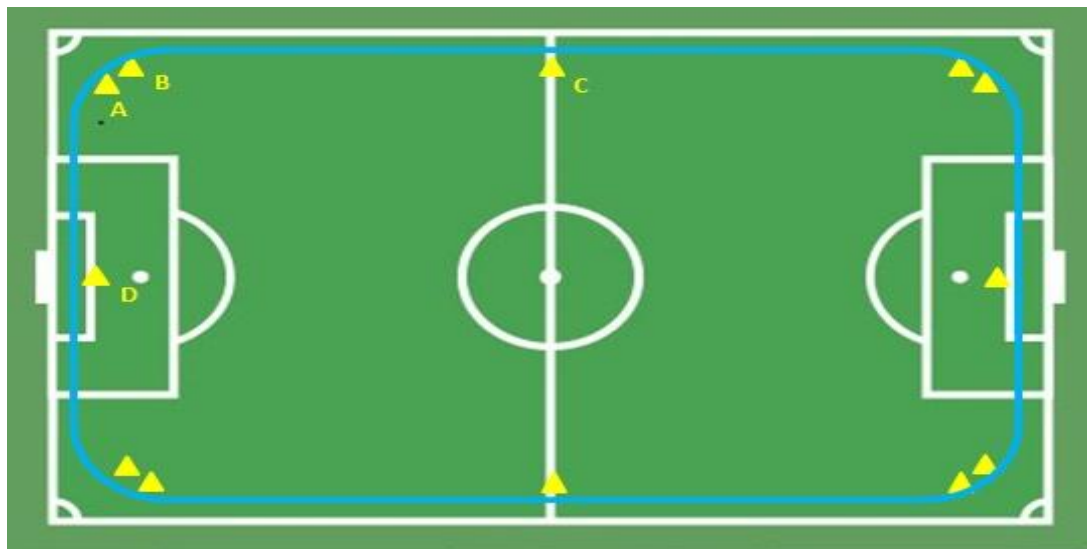
Alternatives : balle en l'air / touches de balle limitées / Saute 1 étape : A fait transversale à C qui remise B qui fait transversale à D...

Séance football libre de 45' + étirements



SEMAINE 2 – SÉANCE 1

Travail de Fartlek avec ballon (40')



Matériel : 12 plots

Échauffement : 10' à 65% VMA

Exercice (25') :

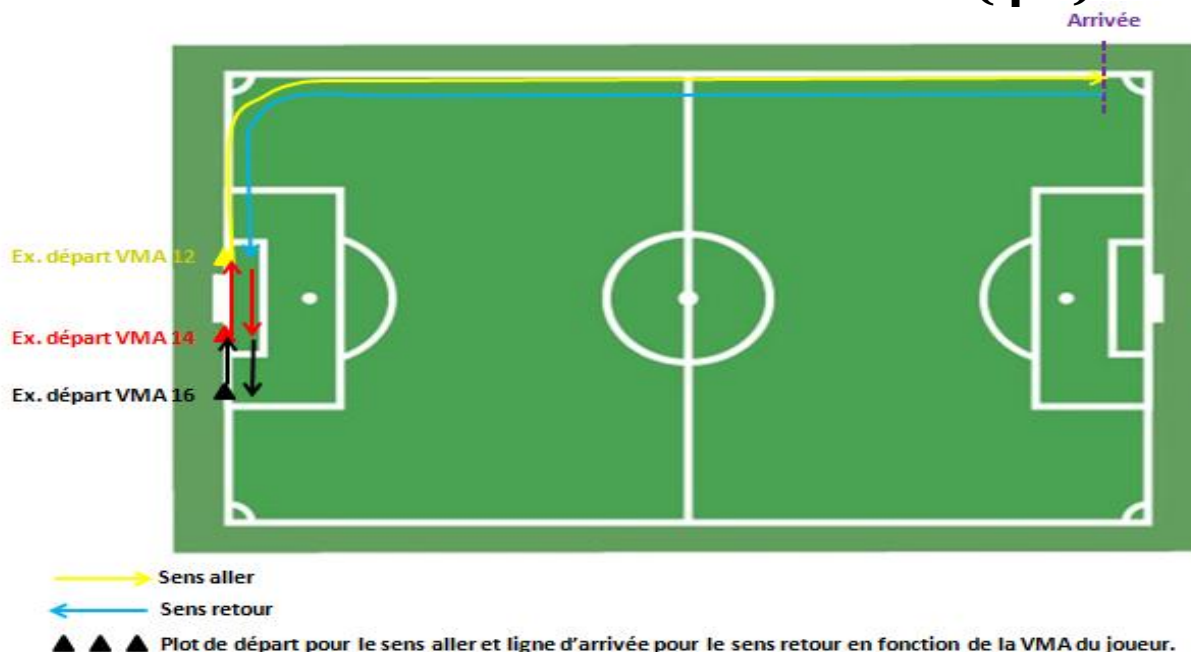
- Terrain divisé en 4 parties égales avec pour un groupe, départ plot D, contournement plots A et B pour finir plot C.
- Faire 1 tour de terrain allure 70% VMA et le $\frac{1}{4}$ décrit en haut (plots D-A-B-C) en accélérant (100% VMA).
- IMPORTANT, toujours fonctionner par groupe de niveau.
- Plus d'infos : [cliquez ici](#)

Séance football libre d'1h+ étirements



SEMAINE 2 – SÉANCE 2

Travail en Puissance Maximale Aérobie (40')



Matériel :

- 1 ligne d'arrivée commune (2 plots)
- Autant de plots que de groupe de niveaux (par VMA idéalement)

Échauffement : 15' à 65% VMA puis accélérations progressives pour finir par quelques accélérations de 15 à 20''

Exercice (sans ballon) :

- 2 séries de 8 x (30''/30'') sur un circuit (autour du stade) à 110% VMA.
- r=3' active (allure cool) entre les 2 séries.

Voir page suivante pour explication

Séance football libre de 30' à 45' (cool) + étirements.



SEMAINE 3 – SÉANCE 1

Travail de VMA avec un peu d'explosivité (20')

Échauffement :

10' à 70% VMA avec quelques accélérations progressives

Exercice :

- Course de 10' à 70% avec 1 accélération progressive de 20" toutes les minutes (soit 10 accélérations)
- Récupération active de 10' à 65% VMA
- Toujours fonctionner par groupe de niveau !

Séance de football libre d'1h avec abdos et pompes



SEMAINE 3 – SÉANCE 2

Renforcement musculaire (1h)

Matériel :

- Corde à sauter
- 10 plots
- 10 à 15 lattes ou échelle de rythme

Échauffement :

10' à 70% VMA avec quelques accélérations progressives

Exercice 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"
- Trot 2' entre chaque atelier/exercice

Séance de football libre de 30/45' max sans accélérations



TREVE HIVERNALE AVEC ACCÈS FUTSAL

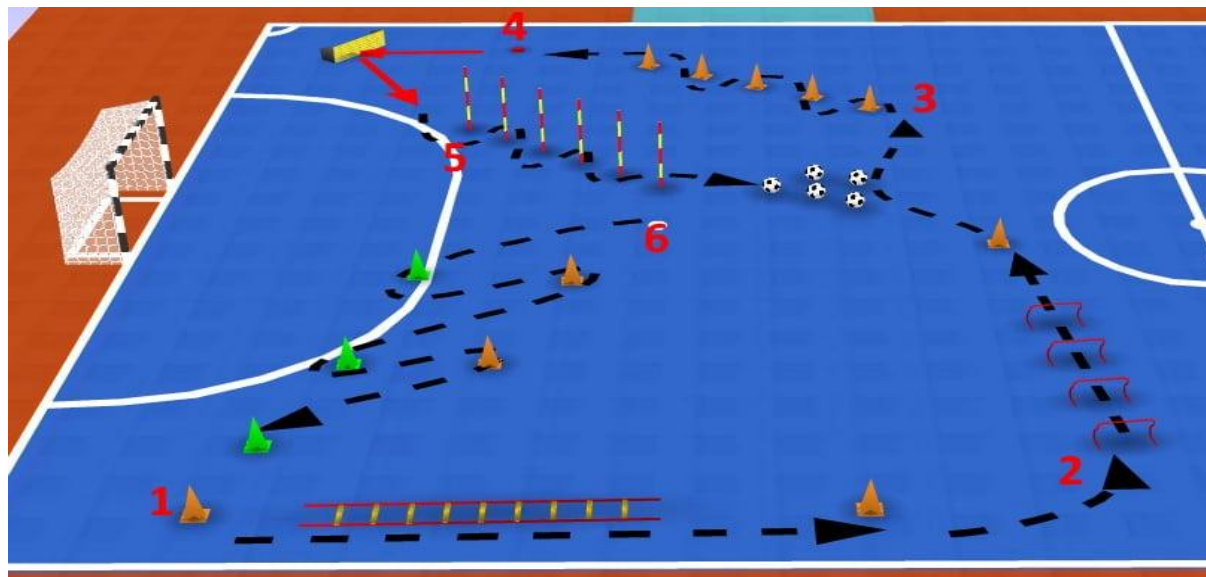


3 semaines – 2 séances hebdo



SEMAINE 1 – SÉANCE 1

Remise en action musculaire avec ballon



Matériel :

- 14 plots + 1 échelle de rythme ou 6 lattes + 4 mini-haies + 1 mini-mur + 6 piquets

Échauffement : 10' à 65% VMA avec quelques accélérations

Exercice entre 6 et 8 passages :

- Atelier 1 : Accélération avec échelle de rythme
- Atelier 2 : saut pieds joints dessus les mini-haies
- Atelier 3 : récupérer le ballon puis slalom
- Atelier 4 : une-deux avec planche
- Atelier 5 : slalom entre les piquets puis le joueur laisse le ballon
- Atelier 6 : accélération vers l'avant puis marche arrière (en gardant la balle) puis retour atelier 1.
- Plus d'info sur l'exercice : [cliquez ici](#)

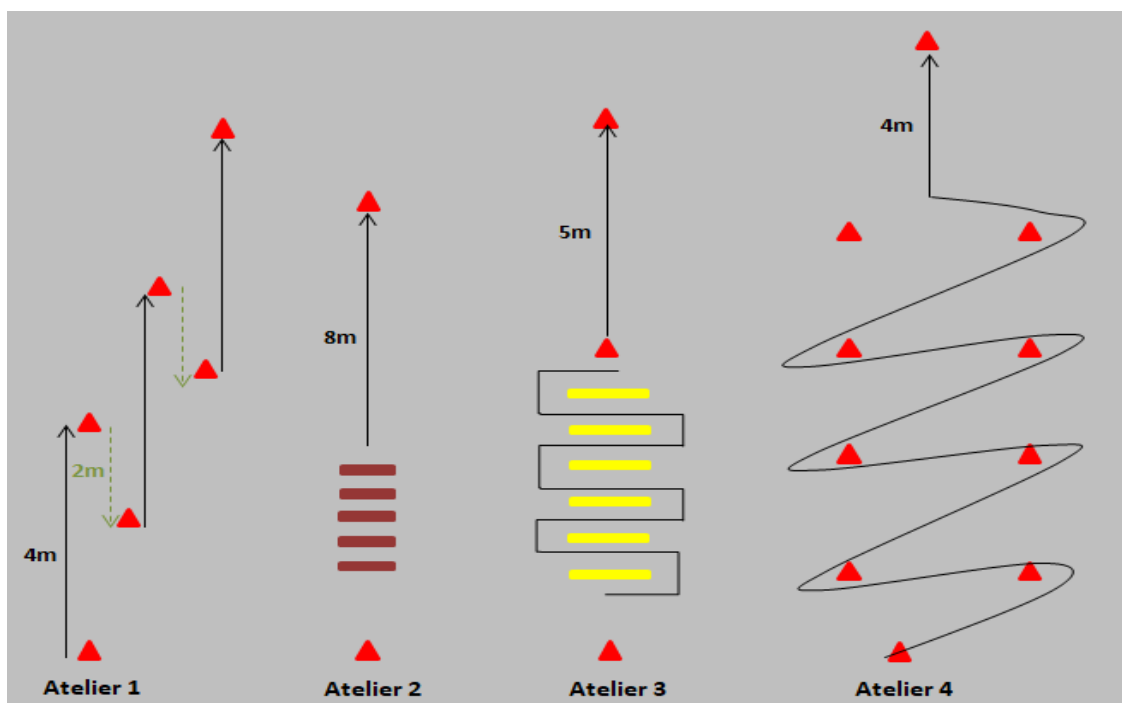
Séance football libre de 30'+ étirements



SEMAINE 1 – SÉANCE 2

Match et travail de vitesse & changement direction

Faire des matchs de 10' (15' max), pendant ce temps, les équipes qui ne jouent pas font les ateliers suivant :



Matériel :

- 21 plots + 6 lattes + 5 mini-haies

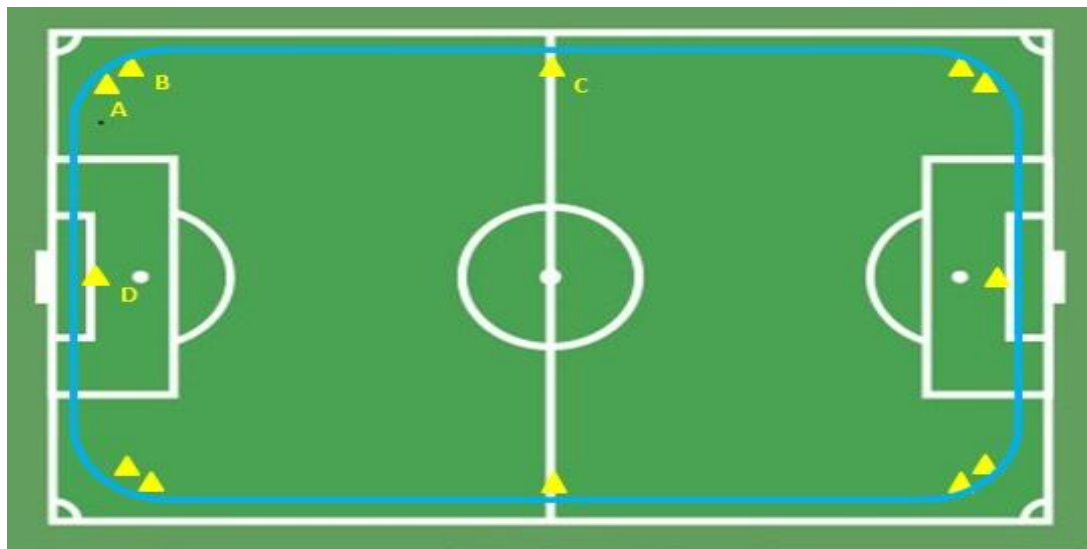
Exercice durant le match qui se joue :

- Atelier 1 : Accélération sur 4m puis marche arrière sur 2m (x3)
- Atelier 2 : saut pieds joints dessus les mini-haies
- Atelier 3 : pas chassés entre les lattes
- Atelier 4 : sprint en diagonal, pas chassé vers autre plot, re-sprint... (changer de coté à chaque passage)
- Plus d'info sur l'exercice : [cliquez ici](#)



SEMAINE 2 – SÉANCE 1

Travail de Fartlek avec ballon (40')



Matériel : 12 plots

Échauffement : 10' à 65% VMA

Exercice (25') :

- 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 $\frac{1}{4}$ décrit en haut (plots D-A-B-C) en accélérant (100% VMA).
- IMPORTANT, toujours fonctionner par groupe de niveau.
- Plus d'infos : [cliquez ici](#)

Séance football libre d'1h+ étirements



SEMAINE 3 – SÉANCE 2

Renforcement musculaire en salle (1h)

Matériel :

- Corde à sauter
- 10 plots
- 10 à 15 lattes ou échelle de rythme

Échauffement :

10' à 70% VMA avec quelques accélérations progressives

Exercice 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"
- Trot 2' entre chaque atelier/exercice

Séance de football libre de 30/45' max sans accélérations



SEMAINE 3 – SÉANCE 1

Travail de VMA avec un peu d'explosivité (20')

Échauffement :

10' à 70% VMA avec quelques accélérations progressives

Exercice :

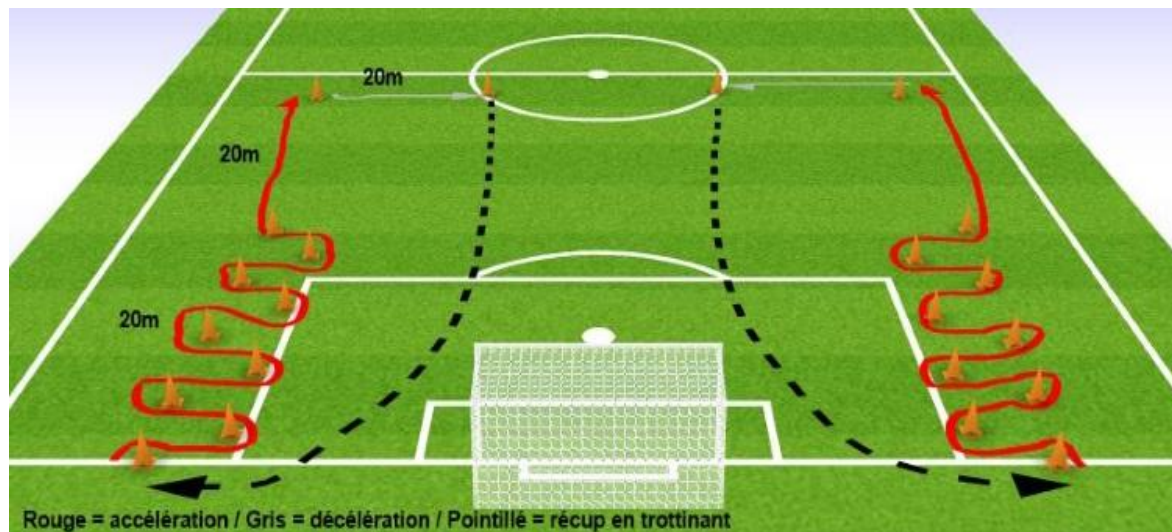
- Course de 10' à 70% avec 1 accélération progressive de 20'' toutes les minutes (soit 10 accélérations)
- Récupération active de 10' à 65% VMA
- Toujours fonctionner par groupe de niveau !

Séance de football libre d'1h avec abdos et pompes



SEMAINE 3 – SÉANCE 2

Travail en Puissance Maximale Aérobie avec ballon



Matériel : 22 à 26 plots

Échauffement : 10' avec quelques accélérations.

Exercice (20') :

- Slalomer à haute vitesse (en gardant le contrôle du ballon !)
- Accélération sur 20m sans trop pousser le ballon
- Au dernier plot, décélération et retour au départ
- Voir le descriptif complet : [article](#)

Penser à alterner les cotés au bout de 10'.

Séance football libre de 1h' + étirements



PRÉPARATION PHYSIQUE FOOTBALL PHASE RETOUR



13 semaines – 1 séances hebdo – 4 semaines off



SEMAINE 4

Remise en mode aérobie (45')

Exercice :

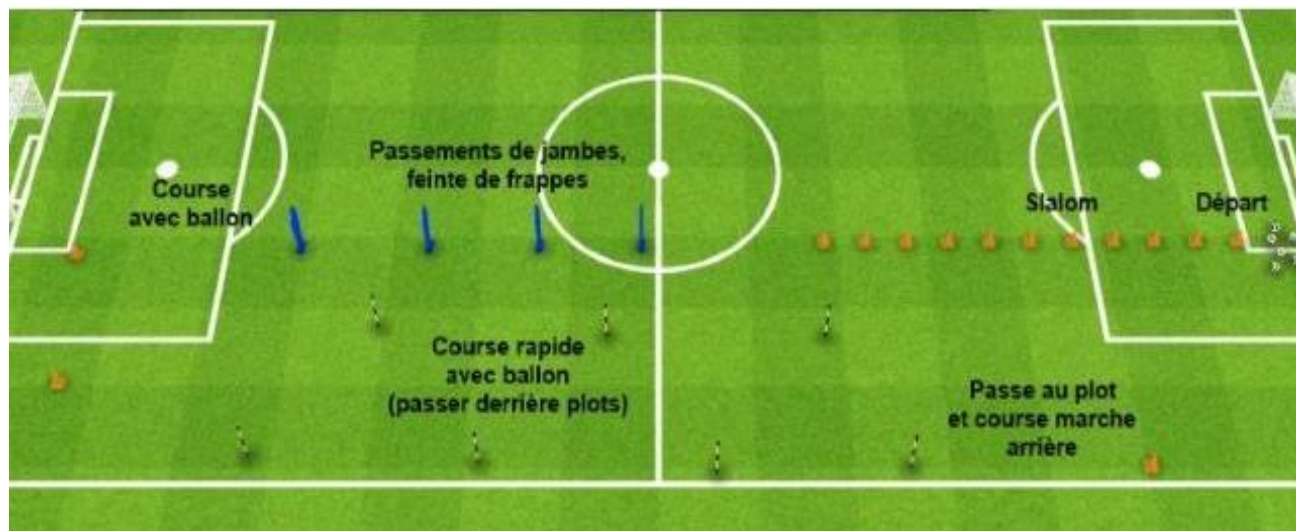
- 45' en allure modérée c'est-à-dire 70% VMA => faire respecter les groupes de niveau
- Etirements et hydratation 10'
- Abdominaux en gainage : 5 séries de 30'' (5 ventral et 5 latéraux), repos 20'' entre les séries
- Pompes lentes (amplitude max) : 5 séries de 15 pompes avec repos d'1'

Séance football libre de 45' + étirements



SEMAINE 5

Circuit training endurance avec ballon (40')



Matériel :

- 15 plots
- 4 mannequins
- 7 piquets

Échauffement : 10' avec quelques accélérations

Exercice (40') :

- Le parcours se fait à 65/70% max VMA
- Les slaloms se font avec la maîtrise de la balle
- Faire un geste technique devant les plots (ou mannequins)
- Contourner les 2 plots balle au pied
- Contourner les piquets par l'extérieur puis au dernier piquet, passe précise vers le plot orange -> le joueur y va à reculons.
- Voir le descriptif complet : [article](#)

Séance football libre de 1h + abdos (3 séries)+ étirements



SEMAINE 6

Travail en Puissance Maximale Aérobie (40')

Échauffement :

10' à 65% VMA avec quelques accélérations

Exercice :

- 3 x 8' de 10"/20" sur un circuit (autour du stade) où les accélérations (10") se font à 120% de la VMA (sprint) et la récupération (20") se fait à 65% VMA.
- Récup active de 5' (60% VMA) entre les 3 séries.
- Toujours fonctionner par groupe de niveau, le groupe ne doit jamais se diviser !

Séance de football libre de 30 à 40'.



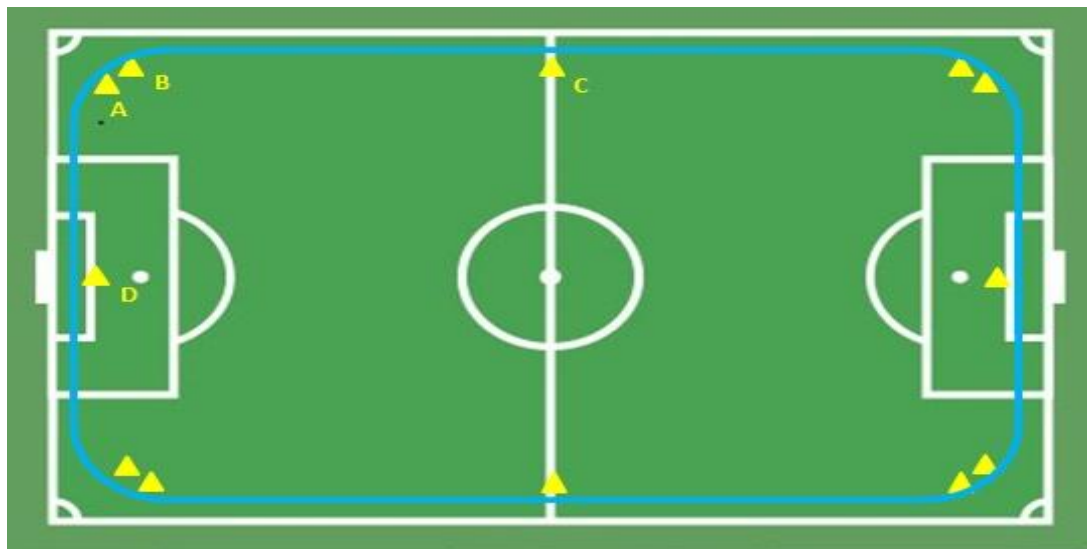
SEMAINE 7

Séance 100% football



SEMAINE 8

Travail de Fartlek avec ballon (35')



Matériel : 12 plots

Échauffement : 10' à 65% VMA

Exercice (20') :

- 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 $\frac{1}{4}$ décrit en haut (plots D-A-B-C) en accélérant (100% VMA).
- IMPORTANT, toujours fonctionner par groupe de niveau.
- Plus d'infos : [cliquez ici](#)

Séance football libre d'1h+ étirements



SEMAINE 9

Travail à haute fréquence cardiaque (25')

Échauffement :

10' à 70% VMA avec quelques accélérations progressives

Exercice :

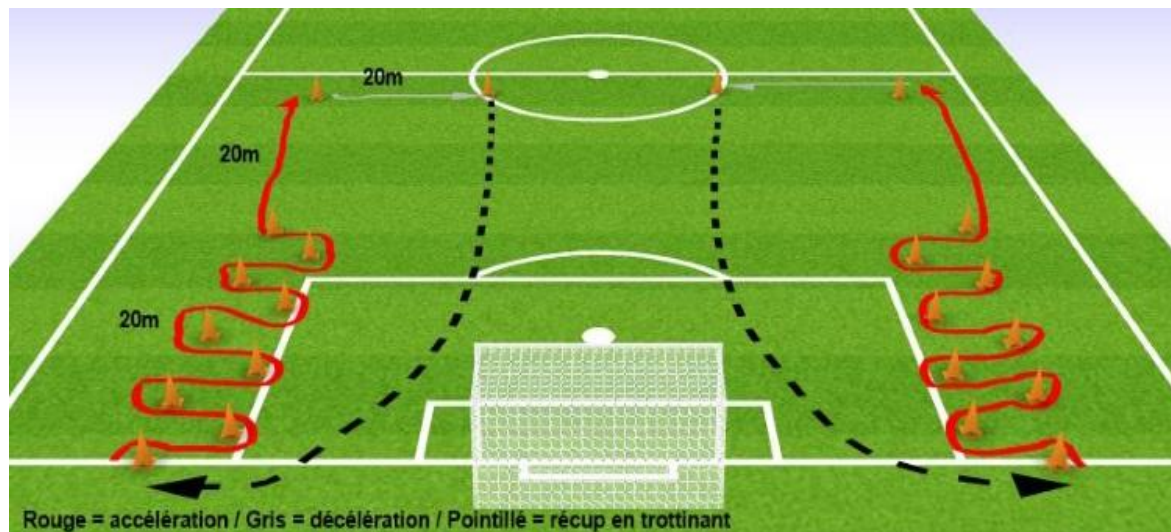
- 2 séries de 8' de 15/15 à 110% VMA (travailler par groupe de niveau)
- 2' de récupération passive entre les séries
- Toujours fonctionner par groupe de niveau !

Séance de football libre d'1h/1h10



SEMAINE 10

Travail en Puissance Maximale Aérobie



Matériel : 22 à 26 plots

Échauffement : 10' avec quelques accélérations.

Exercice (20') :

- Slalomer à haute vitesse (en gardant le contrôle du ballon !)
- Accélération sur 20m
- Au dernier plot, décélération et retour au départ
- Voir le descriptif complet : [article](#)

Penser à alterner les cotés au bout de 10'.

Séance football libre de 1h' + étirements



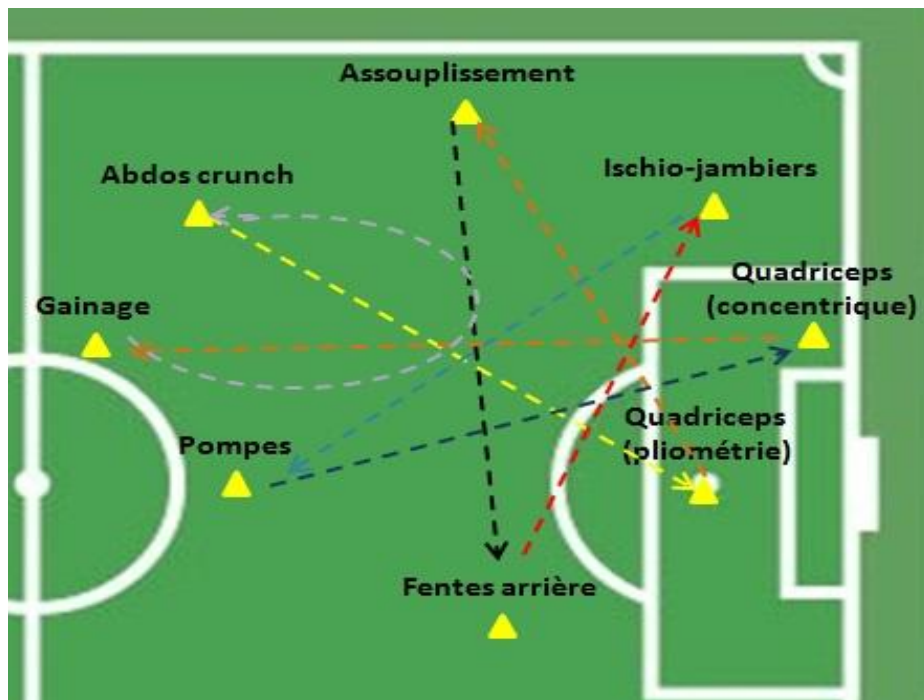
SEMAINE 11

Séance 100% football



SEMAINE 12

Circuit training renforcement musculaire et course



Matériel (par atelier) : aucun

Exercice :

- Voir le descriptif complet : [article](#)
- 2 tours à raison de 30" par atelier et sprint 10" entre chaque

Séance football libre de 1h + étirements



SEMAINE 13

Renforcement musculaire (50/55')

Matériel :

- 2 à 4 mini-haies
- 8 cerceaux
- échelle de rythme ou 15/20 lattes
- 2 cordes à sauter

Circuit de renforcement musculaire :

- Chaise romaine (angle genou 90°) 4 x 1' (repose 15" entre)
- Sauts pieds joints avec temps arrêt à réception par-dessus mini-haies (30/40cm de haut) placées tous les mètres sur 10m. 5 passages
- Sur 20m, cerceaux en quinconce, enjambées latérales avec maintien à réception sur la jambe 1 seconde. Après le dernier cerceau, accélération sur 10m. 5 passages.
- Course avec lattes (50m avec écart de 1.50/2m entre). 5 passages.
- Corde à sauter (5 x 45", r 1')
- Abdominaux (crunch, ciseaux, pédaliers) : 2 séries de 45" de chaque, repos 30"

1' trottinées entre les exercices

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



SEMAINE 14

Travail à haute fréquence cardiaque (25')

Échauffement :

10' à 70% VMA avec quelques accélérations progressives

Exercice :

- 2 séries de 8' de 15/15 à 110% VMA (travailler par groupe de niveau)
- 2' de récupération passive entre les séries
- Toujours fonctionner par groupe de niveau !

Séance de football libre d'1h/1h10



SEMAINE 15

Séance 100% football



SEMAINE 16

Travail intermittent (15')



Matériel (par atelier) : 5 plots de différentes couleurs

Échauffement : 10' à 70% VMA

Exercice (4 séries de 10 x 15"/15") :

- Carré de 5m de cotés
- Le joueur est au plot central, il doit aller toucher un plot de couleur (donné par coach) en sprint et revenir au plot central à chaque fois.

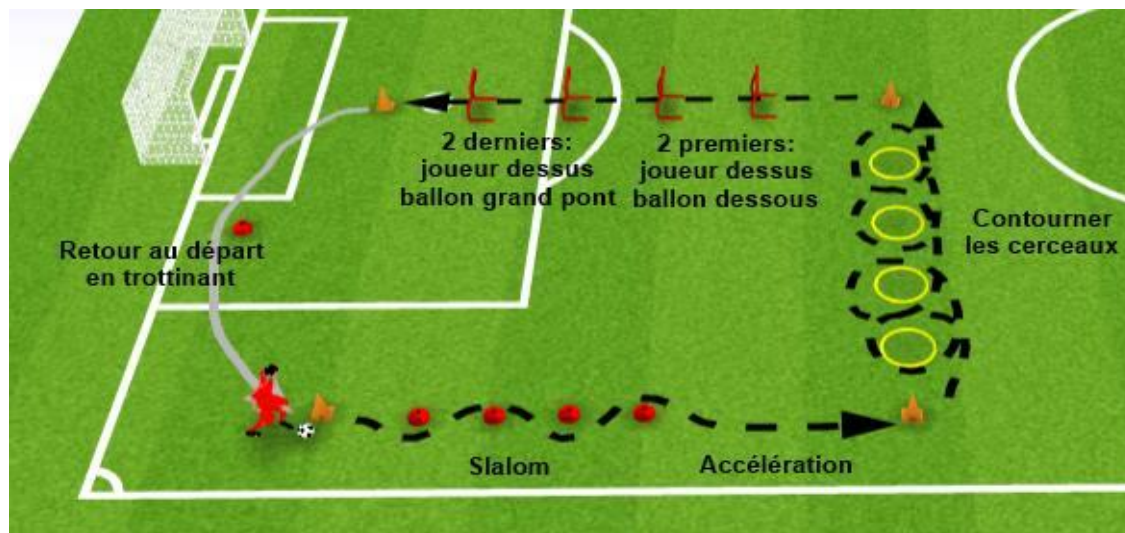
Variante : numéroter les plots (exemple rouge = n°1, jaune = n°2...)

Séance football libre d'1h + étirements



SEMAINE 17

Travail de VMA avec ballon (30')



Matériel (par atelier) :

- 4 plots et 5 coupelles
- 4 cerceaux
- 4 mini-haies

Échauffement : 10' avec des accélérations

Exercice (3 séries de 2 tours, r=2' entre) :

- Les joueurs partent du plot, slaloment avec ballon en accélérant,
- Contournent les plots, toujours à haute intensité,
- Font le tour des 4 cerceaux
- Puis contournent le plot et, sur les 2 premières mini-haies, ils passent le ballon dessous (doucement pour le récupérer après) et sautent pieds-joints par dessus, puis, sur les 2 derniers, ils font un grand pont.
- Voir le descriptif complet : [article](#)

Séance football libre de 1h + étirements



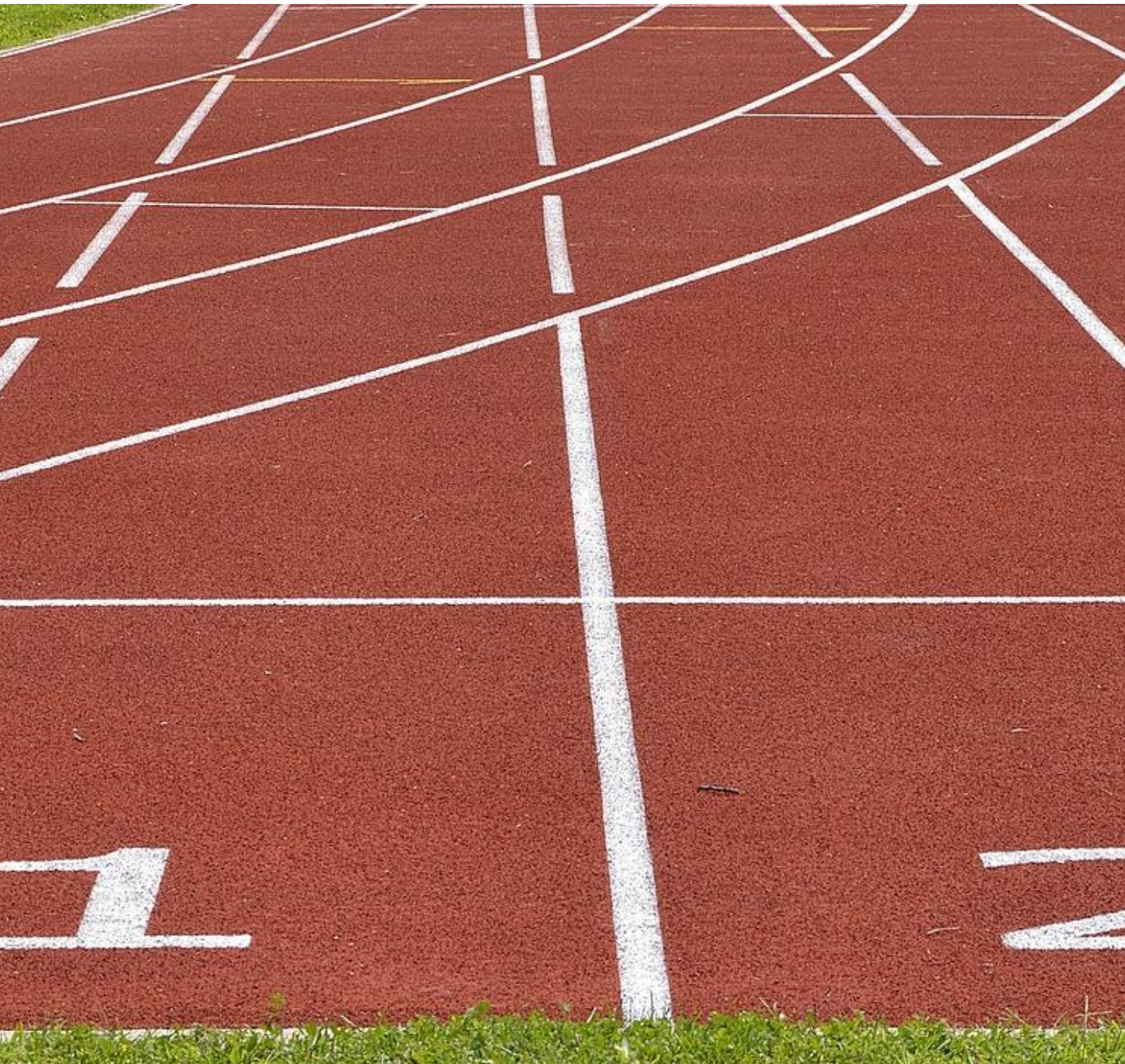
SEMAINES SUIVANTES

Il est possible de maintenir une séance physique par semaine mais très honnêtement, si vous avez suivi la planification annuelle, vous n'êtes pas obligé.

Si toutefois vous souhaitez faire du physique, **privilégiez le fartlek** et évitez au maximum les exercices de VMA courtes type 10-15” d'accélération, le risque de blessure est important.



TABLEAU DES ÉQUIVALENCES TEST VAMEVAL





ÉQUIVALENCE PALIER ⇔ VMA

N° palier VMA	Distance à parcourir (suivant programmes envoyés)							
	10 sec 120%	30 sec 110%	5 min 90%	6 min 90%	10 min 65%	10 min 70%	45 min 60%	45 min 70%
PALIER 6 11 6 1/4 11,1 6 1/2 11,3 6 3/4 11,4	36,7	100,8	825	990	1 192	1 283	4 950	5 775
PALIER 7 11,5 7 1/4 11,6 7 1/2 11,8 7 3/4 11,9	38,3	105,4	863	1 035	1 246	1 342	5 175	6 038
PALIER 8 12 8 1/4 12,1 8 1/2 12,3 8 3/4 12,4	40,0	110,0	900	1 080	1 300	1 400	5 400	6 300
PALIER 9 12,5 9 1/4 12,6 9 1/2 12,8 9 3/4 12,9	41,7	114,6	938	1 125	1 354	1 458	5 625	6 563
PALIER 10 13 10 1/4 13,1 10 1/2 13,3 10 3/4 13,4	43,3	119,2	975	1 170	1 408	1 517	5 850	6 825
PALIER 11 13,5 11 1/4 13,6 11 1/2 13,8 11 3/4 13,9	45,0	123,8	1 013	1 215	1 463	1 575	6 075	7 088
PALIER 12 14 12 1/4 14,1 12 1/2 14,3 12 3/4 14,4	46,7	128,3	1 050	1 260	1 517	1 633	6 300	7 350
PALIER 13 14,5 13 1/4 14,6 13 1/2 14,8 13 3/4 14,9	48,3	132,9	1 088	1 305	1 571	1 692	6 525	7 613
PALIER 14 15 14 1/4 15,1 14 1/2 15,3 14 3/4 15,4	50,0	137,5	1 125	1 350	1 625	1 750	6 750	7 875



ÉQUIVALENCE PALIER ⇔ VMA

N° palier	VMA	Distance à parcourir (suivant programmes envoyés)							
		10 sec 120%	30 sec 110%	5 min 90%	6 min 90%	10 min 65%	10 min 70%	45 min 60%	45 min 70%
PALIER 15	15,5	51,7	142,1	1 163	1 395	1 679	1 808	6 975	8 138
15 1/4	15,6								
15 1/2	15,8								
15 3/4	15,9								
PALIER 16	16	53,3	146,7	1 200	1 440	1 733	1 867	7 200	8 400
16 1/4	16,1								
16 1/2	16,3								
16 3/4	16,4								
PALIER 17	16,5	55,0	151,3	1 238	1 485	1 788	1 925	7 425	8 663
17 1/4	16,6								
17 1/2	16,8								
17 3/4	16,9								
PALIER 18	17	56,7	155,8	1 275	1 530	1 842	1 983	7 650	8 925
18 1/4	17,1								
18 1/2	17,3								
18 3/4	17,4								
PALIER 19	17,5	58,3	160,4	1 313	1 575	1 896	2 042	7 875	9 188
19 1/4	17,6								
19 1/2	17,8								
19 3/4	17,9								
PALIER 20	18	60,0	165,0	1 350	1 620	1 950	2 100	8 100	9 450
20 1/4	18,1								
20 1/2	18,3								
20 3/4	18,4								
PALIER 21	18,5	61,7	169,6	1 388	1 665	2 004	2 158	8 325	9 713
21 1/4	18,6								
21 1/2	18,8								
21 3/4	18,9								
PALIER 22	19	63,3	174,2	1 425	1 710	2 058	2 217	8 550	9 975
22 1/4	19,1								
22 1/2	19,3								
22 3/4	19,4								
PALIER 23	19,5	65,0	178,8	1 463	1 755	2 113	2 275	8 775	10 238
23 1/4	19,6								
23 1/2	19,8								
23 3/4	19,9								



ÉQUIVALENCE PALIER ⇔ VMA

Pour lecture équivalences :

- Palier 10 = VMA de 13km/h soit 6.825km à parcourir en 45' à 70% VMA
- Palier 19 = VMA de 17.5km/h soit 9.188km à parcourir pour le même exercice

Groupe de niveau : nous vous conseillons de regrouper vos joueurs par tranche de 0.5km/h c-a-d VMA 16 avec VMA 16.5. Il est envisageable de le faire par tranche de 1km/h mais nous ne sommes pas fans pour être honnête avec vous



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 .