



# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2004/2003/2002

### S.S.S. et clubs ultra marins



Semaine 5 4 au 10 mai 2020

Nous espérons que tu t’amuses et que tu remportes chaque jour de nouveaux défis contre toi-même. Peut-être certains d’entre vous se sentent très performant lorsqu’ils comparent leurs résultats à ceux des autres. Vous l’êtes assurément. Pour autant « **Celui qui renonce à devenir meilleur, cesse déjà d’être bon** ». Nous avons choisi cette citation pour te rappeler que les plus grandes victoires sont celles que l’on remporte sur soi-même !

Et pour ceux qui pourraient se sentir en échec ou trop faible par rapport aux autres copains, nous leur rappelons la même phrase. Entraînez-vous chaque jour pour vous améliorer. Regardez où vous en étiez voici quelques semaines en arrière. Et constatez qu’à chaque fois que vous vous en êtes donnés les moyens, vous avez progressé. D’accord, cela peut vous sembler insuffisant aujourd’hui. Confiance pour autant et persévérez. « **Il n’y a que dans le dictionnaire que le mot succès apparaît avant le mot travail** » 😊

Cette semaine nous te proposons de poursuivre les activités passées pour renforcer les apprentissages avec encore et toujours quelques nouveautés au programme.

Rappelle-toi, même le 11 mai approche, la **PRIORITE**, c’est de respecter le confinement.

Pour cette quatrième semaine, l’objectif sera encore de réaliser au moins deux séances physiques, deux séances techniques, une séquence tactique et une séquence liée au Programme Educatif de la F.F.F.

Tu noteras également sur la fiche de report de la jonglerie, que nous avons inscrit les 7 jours de la semaine. Si tu peux t’amuser tous les jours à faire mieux que la veille... fais toi plaisir, dépasse-toi et surprend ton coach ou tes coéquipiers à ton retour !

Tu trouveras dans les pages suivantes :

- 1 fiche technique + la fiche de performance
- 1 fiche physique + la fiche de suivi
- 1 fiche tactique + la fiche de réponse + la fiche réponse de la semaine passée
- 1 fiche P.E.F. + la fiche réponse

Plaisir pour toi et bon courage en cette période de confinement  
Et souviens toi, tes priorités sont, ta santé et l’école 😊





# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2004/2003/2002

### S.S.S. et clubs ultra marins



## Entraînement Technique

**JONGLAGES** : Priorité, être capable de réaliser, 50 jonglages pied droit, 50 pied gauche, 50 alternés, 50 Têtes. 50 1 pied / 1 cuisse, 50 1 pied / 1 Poitrine, 50 1 pied / 1 tête.

- Si tu es déjà à l'aise dans cet exercice, accorde-toi Trois essais maxi pour remplir le contrat.
- Si tu as besoin de plus temps pour développer ta capacité à réussir tu peux reprendre les contrats précédents. Exemple additionner tous tes jonglages pour réussir 50 contacts pied droit.

En parallèle, nous poursuivons notre développement de la maîtrise de balle avec les exercices suivants :

- Niveau 1 : Jongler en mouvement en A/R sur 10 mètres,
  - Librement, puis que des pieds, puis de la tête...
- Niveau 2 : Jongler en reculant en A/R sur 10 mètres,
- Niveau 3 : Jongler en slalomant en A/R sur 10 mètres,
  - Place au moins 2 piquets entre ton point de départ et d'arrivée
  - Jonglages libres, puis que des pieds, puis de la tête...
- Niveau 4 : Jongler et loper une chaise, un arbuste...
  - Place au moins 2 obstacles entre ton point de départ et d'arrivée
  - Jonglages libres, puis avancez aux pieds et lobe de la tête, puis que des pieds

**Rappelle-toi** : Si tu as envie d'y parvenir, ça ne dépend que de toi ! et tu peux reprendre les conseils du coach des semaines 2 et 3 pour t'aider.

**Le big challenge** : Combien de jonglage es-tu capable de faire assis avec les pieds ?  
Filme-toi et poste ta vidéo sur le groupe « Joueur CERFA ».

Défis	Scores Jonglerie							
	Pied droit	Pied Gauche	Alternés	Tête	Pied / Cuisse	Pied / Poitrine	Pied / Tête	Assis
Lundi								
Mardi								
Mercredi								
Jeudi								
Vendredi								
Samedi								
Dimanche								





# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2004/2003/2002

### S.S.S. et clubs ultra marins



Défis	Contrats réussis ? Ecris oui ou non chaque jour et regarde ta progression dans la semaine									
	10 m Libre	10 m pied	10 m tête	10 m en reculant libre	10 m en slalom libre	10 m en slalom pied	10 m en slalom Tête	10 m + lobs libre	10 m + Lobs pieds	10 m + Lobs de la tête
Lundi										
Mardi										
Mercredi										
Jeudi										
Vendredi										
Samedi										
Dimanche										

**Les Prises de balle :** face à un mur chez toi, à 4 / 5 mètres, enchaîne sur chaque exercice pendant 1 à 2 minutes :

- Lâche le ballon à la main, sur le contact du ballon au sol, prise de balle latéral et frappe sur le mur au sol,
  - Varie les prises de balle : pied droit, gauche, intérieur et extérieur
- Passe contre le mur au sol. Sur le retour, prise de balle d'un pied et passe de l'autre
  - Variez le pied sur les prises de balle
- Idem mais prises de balle derrière la jambe d'appui
- Les passes en 1 T de l'intérieur du pied
- Les passes en 1 T du cou du pied,
- Les passes de l'extérieur du pied,
- Idem mais dessine une cible sur le mur ou place deux repères et choisis un des exercices que tu refais en visant ta cible sur chaque passe.

Derniers conseils :

- Recherche les sensations efficaces.... Quand je frappe le ballon comme ci ou comme ça alors.... Si c'est efficace, recommence pour voir si tu as eu de la chance ou si c'est ce qu'il faut retenir et répéter

Tu peux aussi exécuter ces *exercices pieds nus et avec un petit ballon ou une balle de tennis.*





# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2004/2003/2002

### S.S.S. et clubs ultra marins



## Entraînement Physique

Thomas t'a préparé une fiche de suivi pour t'accompagner dans tes séances.

Les exercices sont expliqués et illustrés dans le document joint. **Pense à varier dans chaque famille d'exercice. Cela maintient ta vigilance et renforcera et complétera tes efforts passés**

Nombre de tour du circuit : 5 tours de circuit (2004) - 6 tours de circuit (2003/2002).

Récupération entre chaque tour de circuit : 5 minutes : Hydratation + étirements.

### Avant chaque séance :

Echauffement articulaire et musculaire progressif **obligatoire** avant chaque séance = 10'

Retour au calme avec des étirements **obligatoire** à la fin de chaque séance = 10'

Hydratation avant-pendant-après chaque séance **obligatoire**

JOUR	Type de séance	Durée Totale séance	Intensité Perçu	Forme du jour	Poids
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche	Repos complet				

### Après chaque séance note ton ressenti sur la séance

#### **Echelle d'intensité et de forme**



FAIBLE = 1



MODERÉE = 2



ELEVÉE = 3





# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2004/2003/2002

### S.S.S. et clubs ultra marins

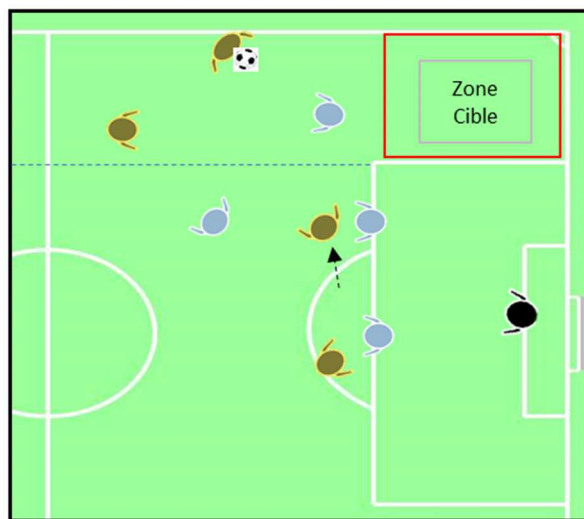


## Entraînement Tactique

Je te propose cette semaine une situation de 2 c 1 dans le couloir. Plus 1 défenseur central et le gardien de but dans l'axe.

A toi de prendre la place de chaque joueur et d'imaginer son intention et les comportements à réaliser. Certains comportements peuvent être faits en même temps ou les uns après les autres.

Les 2 attaquants dans l'axe, le 2<sup>ème</sup> défenseur central et le milieu de terrain défensif sont seulement positionnés pour te servir de repères.



Imagine-toi à la place de chacun des joueurs et indique ce que tu ferais.

Comment ? En indiquant dans le tableau ci-dessous, à l'aide de numéro de 1 à .... L'ordre dans lequel tu penses que chaque joueur devrait agir.

Attention :

- Certaines propositions sont incorrectes dans cette situation. Il faut alors écrire 0
- D'autres pourraient se dérouler en même temps

A toi de jouer !!!

PS : cette fois les réponses te reviennent. Parles-en avec ton éducateur ou un parent et explique lui ta logique...





# Programme entraînement Joueuses et joueurs nés en 2004/2003/2002 S.S.S. et clubs ultra marins



N°	Pour le Porteur de Balle (PdB)	N°	Pour le partenaire Non Porteur de Balle (NPdB)	N°	Pour le défenseur latéral	N°	Pour le défenseur central côté ballon	N°	Pour le gardien de but
	Dans cette situation, il s'agit de garder ou de prendre de la vitesse		Je reste en soutien pour anticiper la perte de balle		Ma priorité est de protéger l'espace dans mon dos et d'orienter l'adversaire PB vers l'extérieur		Ma priorité est de protéger l'axe ballon but et de couvrir mon latéral		Ma priorité est de protéger le but
	Dans cette situation le dédoublement est la solution à privilégier		Dans cette situation, je m'attache à rester en mouvement et non aligné avec mon partenaire		Ma priorité est de protéger l'espace dans mon dos et d'orienter le ballon vers l'intérieur		Si le latéral est éliminé alors je dois sortir sur le côté si je peux intervenir avant le centre		Je prends l'ensemble des informations toutes les 4/5" notamment à l'opposé, pour décider des priorités
	Mon intention est d'éliminer le latéral ou de trouver une dernière passe dans la surface de réparation		Mon partenaire n'est pas obligé de me donner le ballon		Si je me fais éliminer je dois me replacer dans l'axe (en déf ou au milieu)		Si le latéral est éliminé et que je ne peux intervenir avant le centre, alors je reste au marquaage		Je commande ma défense : "sors" ou "rappelle un coéquipier"
	J'attire le défenseur en ralentissant ma course		Si mon partenaire fixe sur le côté, je propose une course vers l'avant entre le latéral et le déf central		Si le PB vient me fixer à l'intérieur, je réduis mes appuis et garde une distance de sécurité		Ma priorité est de marquer mon avant centre		Si mon latéral se fait éliminer et que le central vient couper, je replace mon milieu défensif en 5 et le latéral en 6
	Si le défenseur refuse le duel et recule, je peux déclencher un centre		Si le PB Dribble le défenseur alors j'accompagne l'action pour assurer un soutien ou un appui		Je suis attentif à la conduite de balle du PB pour intervenir à tout moment		Je guide mon partenaire de la voix		Je demande à ma défense de jouer le Hors Jeu
	Si je peux éliminer le défenseur latéral par mon dribble, je dribble avec une intention derrière (dribble, passe ou tir)		Je dois maintenir l'incertitude pour le défenseur 2 c 1 : passe ou dribble possibles.		Je cherche à couper la relation à 2 c 1		Je me positionne prioritairement par rapport au ballon, à l'espace, à mes partenaires avant l'adversaire		Je sors de mes 5,50 mètres pour déjà anticiper le centre
	Si le latéral ferme côté couloir, je percute intérieur vers le but ou je cherche un appui devant moi		Si mon partenaire conduit le ballon en diagonale vers le défenseur alors je déclenche une course de dédoublement		Je refuse le duel et cherche à ralentir la prise de vitesse adverse		Je reste au contact de mon adversaire direct		Je ferme mon premier poteau pour éviter le tir
	Si le défenseur ferme intérieur, Je vais fixer le défenseur par une conduite en diagonale pour ouvrir le couloir à mon partenaire.		Je dois parler à mon partenaire pour lui dire que je vais dédoubler		Je prends le joueur lancé en priorité		Je dis à mon latéral de sortir sur le PB et j'assure la couverture		Je m'oriente de 3/4 pour voir le ballon et l'axe du terrain
	Si mon partenaire demande à l'intérieur, alors je dois maintenir la largeur		Lorsque je dédouble, je m'oriente pour voir le ballon et le défenseur		Je sors sur le PB pour garder l'initiative		Je dis à mon latéral de reculer pour réduire la profondeur et la vitesse de l'adversaire		Je me situe environ assez proche de mon 1er poteau
	Si mon partenaire choisit le dédoublement, je temporise dans ma conduite pour permettre à mon partenaire d'arriver		Mon partenaire est obligé de jouer vers l'avant dans une telle situation		Je rappelle un partenaire pour jouer un 2 c 2		Selon l'attitude des adversaires, je peux décider de jouer le hors jeu		Je parle énormément pour aider mes coéquipier
	Si je conduis, le ballon doit rester proche du pied pour changer de direction ou passer à tous moments		J'adapte ma course pour recevoir lancé sans être hors jeu et je m'informe de la position de mes partenaires devant le but		Je dis à au défenseur central de mon côté de me couvrir. Je sors sur le côté et lui ferme l'axe		Je me positionne prioritairement par rapport au ballon et à mon adversaire		Si mon latéral se fait éliminer et l'adversaire entre dans la surface alors je sors jouer le duel
	Dans cette situation, il s'agit de profiter de l'avantage numérique dans le couloir pour déséquilibrer la défense		Je demande le ballon dans le dos du latéral		Ma première priorité est de fermer l'axe ballon/but		Mon autre partenaire défenseur central est responsable de l'intervalle entre lui et moi.		Si j'observe le PB se préparer à un centre ou un tir, alors je m'oriente pour être prêt à sortir si possible.

COVID-19

Je peux consulter le site « [www.gouvernement.fr/info-coronavirus](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus) » ou appeler le numéro vert 0900 130 000

Il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage

- Se laver les mains fréquemment et soigneusement
- Eviter tout contact rapproché
- Porter un masque
- Eviter de tousser ou éternuer dans les mains
- Eviter de toucher son visage
- Eviter de partager des objets personnels

SAUVEZ VOS VIES

**RESTEZ CHEZ VOUS**



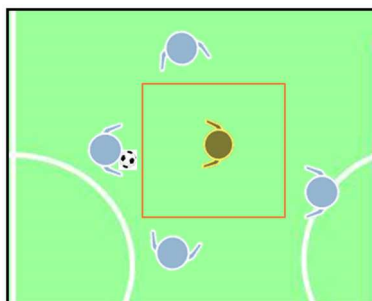
# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2004/2003/2002

### S.S.S. et clubs ultra marins



Je te laisse également le tableau des réponses de la semaine passée.



N°	Pour le Porteur de Balle (PdB)	N°	Joueur à l'opposé	N°	Joueurs sur les côtés	N°	Défenseur à l'intérieur
F	J'arrête le ballon pour prendre l'information	2	Je dois m'assurer d'être accessible et visible du PB	F	Je reste bien au milieu de mon côté	F	Je cours le plus possible en suivant le ballon
2	Je masque ma passe	F	Je peux être arrêté	F	Je me place dans le dos de l'adversaire	2	Je suis sur mes appuis prêt à agir
F	Je joue toujours en 1 touche de balle	2	Je suis à une distance de la ligne qui me permette d'effectuer une prise de balle en 1 ou 2 touches	2	Je m'oriente pour pouvoir remiser, dévier ou jouer vers l'avant	2	Je me déplace de façon à réduire le nombre de choix du receveur
1	Mon idée est de conserver deux solutions pour maintenir l'incertitude du défenseur	F	Je reste coller à la ligne	F	J'oriente mes deux épaules vers mon partenaire PB	3	Si le PB arrête le ballon alors je vais cadrer ou jouer le duel
F	J'oriente mes épaules du côté où je veux jouer	2	Je me déplace ou me fais voir lorsque le PB me regarde	F	Je m'oriente pour pouvoir jouer le ballon de mon meilleur pied	3	Si je peux alors j'interviens sur le temps de passe (interception ou duels)
4	Je dose ma passe selon la distance de l'adversaire (passe vite ou lente)	3	Si le PB joue sur un autre partenaire, je me déplace en même temps pour être disponible au PB	1	Ma priorité est d'être disponible pour le PB	2	Je fais croire à l'adversaire qu'il peut jouer là où je veux défendre
F	Je ne peux pas rejouer avec le joueur qui vient de me donner la balle	2	Je reste dynamique sur mes appuis	2	Je m'oriente pour voir tous les joueurs de mon équipe	3	Si je suis en retard par rapport au ballon, alors je garde mes distances pour ne pas me faire éliminer
3	Si le défenseur est loin, je prends le contrôle pour le fixer	F	Je dois avancer vers l'avant sur ma prise de balle	2	Je me déplace avant de recevoir pour me donner du temps	1	Je cherche à récupérer le ballon ou à ce que l'adversaire le perde
5	Je me déplace après la passe pour offrir une solution à mon partenaire	F	J'appelle le ballon de la voix pour aider le PB	4	Lorsque je reçois et que l'adversaire anticipe sur mes 2 autres partenaires, je peux remiser pour fixer le déf	5	Si je récupère le ballon alors je cherche à sortir du carré en conduite de balle ou dribble.
2	Je garde le ballon en mouvement	1	Ma priorité est de permettre au jeu de se prolonger en sécurité	3	Si l'adversaire avance sur le PB, je dois me redéplacer pour rester joignable	F	Si je prends un petit pont, c'est plus grave
3	Si l'adversaire est proche lors de la réception du ballon, je remise ou mets mon corps en opposition ou recule pour me redonner du temps	3	Si le PB joue vers moi, je regarde le défenseur pour confirmer mon choix ou changer d'idée	3	Si l'adversaire tente de fermer la passe entre le PB et moi, je me déplace (appel / contre appel)	F	Taquer une bonne option car cela permet de manifester son engagement





# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2004/2003/2002

### S.S.S. et clubs ultra marins



## Programme Educatif Fédéral

### L'entraînement invisible II

Avant de te présenter la suite du Programme, voici un extrait du livre de Pep Guardiola lors de sa première saison au Bayern de Munich consacrée à l'entraînement invisible et à la diététique d'après match.

Herr PEP  
LES CHERCHES DE LA RECHERCHE SPORT ET MÉDICALE  
MARTI PERARNAU  
Traduction: Lucie Péro-François



Pour Buenaventura, c'est un aspect essentiel : « Tout comme les autres grandes équipes, le Bayern Munich dispute un match tous les trois jours, et cela a une grande influence sur l'élaboration de la préparation. Des recherches médicales faites en Italie montrent que le rétablissement après chaque rencontre dépend de l'alimentation du joueur. S'il s'est bien nourri, le troisième jour après le match il aura récupéré 80 % du glycogène de ses muscles. Seulement 80 % ! Imagine s'il s'est mal nourri ! Et après quatre matchs consécutifs par cycles de trois jours, le risque de blessure augmente de 60 % ».

Comme la semaine passée, tu trouveras :

- Un premier quiz pour tester tes connaissances.
- Puis un second avec les réponses ou explications utiles.

Si tu as des questions complémentaires, demande à ton éducateur.

N°	Questions	VRAI	FAUX
1	Il faut compter 3 heures de digestion pour être en forme avant un match		
2	Manger un sandwich juste avant un match est utile pour tenir tout le match		
3	Avec ma viande, je mange également surtout des légumes et peu de sucres lents		
4	Les tomates sont à consommer régulièrement au cours du dernier repas		
5	La viande rouge est déconseillée car elle produit de l'acidité dans le corps		
6	Le repas idéal proposerai : crudités, viande blanche, féculents, laitage et fruit.		
7	Avant un match ou un entraînement je privilégie des aliments faciles à digérer		
8	Si je joue tôt le matin, mieux vaut ne pas manger pour être en forme		







# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2004/2003/2002

### S.S.S. et clubs ultra marins



9	Si je vais à l'entraînement, les mêmes règles qu'avant un match s'appliquent		
10	Le goûter idéal avant un entraînement proposerait un fruit, un laitage, une barre de céréale et de l'eau		
11	Je peux prendre mon goûter même 30 minutes avant l'entraînement		
12	Les boissons énergétiques sont recommandées avant les matchs		
13	Si j'aime ça, le café ou le thé sont des boissons utiles à prévoir		
14	Il faudrait courir 1h 10 pour éliminer un paquet de chips et seulement 12 minutes pour une pomme		
15	Une personne normale devrait boire entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour		
16	La chaleur et l'activité physique ne justifient pas de boire davantage		
17	Quand je fais du sport il est important de venir avec sa bouteille ou sa gourde personnelle		
18	Il est important de boire toutes les 20 minutes pendant l'activité physique		
19	Boire une eau à 10/12° est conseillée généralement		
20	Quand on fait du sport en milieu tropical, consommer une eau proche de 0° est recommandé		
21	Dans une bouteille de soda de 33 cl, il y a 8 pierres de sucres		
22	Avant le match, je peux boire une boisson très sucrée pour avoir de l'énergie supplémentaire		
23	A la mi-temps d'un match, je peux manger un fruit ou une barre de céréale		
24	A la mi-temps, je bois une boisson chaude et très sucrée si possible		
25	A la mi-temps, il ne faut pas manger		
26	Après la rencontre, je peux manger ce que je veux		
27	Après un match ou un entraînement, il importe de reconstituer les réserves en eau		
28	Une personne en croissance à besoin de 6 à 8 heures de sommeil par nuit		
29	Se coucher vers 22 h 00 favorise le passage de l'hormone de croissance		
30	Les heures de sommeil avant minuit comptent double pour la récupération		
31	En allant te coucher aux premiers signes de fatigue, en respirant calmement par le ventre, en écoutant de la musique douce ou en buvant un verre de jus d'orange avant d'aller dormir, tu peux favoriser ton endormissement		





# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2004/2003/2002

### S.S.S. et clubs ultra marins



32	Regarder la TV, ta tablette ou mon téléphone peut freiner ton endormissement		
33	Les spécialistes préconisent de stopper les écrans 2 heures avant de dormir		
34	Lorsque j'ai un match le soir ou tard l'après-midi, faire une sieste de 90 minutes est important		
35	Je peux faire des siestes de 10/15 minutes chaque jour pour récupérer et être frais pour le reste de la journée		



Pour plus d'information concernant le coronavirus COVID-19  
je peux consulter le site « [www.gouvernement.fr/info-coronavirus](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus) » ou appeler le numéro vert 0800 130 000

**COVID-19** Il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage

- Se laver les mains très régulièrement
- Touxner ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- Utiliser des mouchoirs à usage unique
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades



# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2004/2003/2002

### S.S.S. et clubs ultra marins



## CORRECTIONS

N°	Questions	REponses	EXPLICATIONS
1	Il faut compter 3 heures de digestion pour être en forme avant un match	VRAI	C'est le temps moyen pour digérer totalement et permettre à ton corps d'avoir le plus d'énergie et d'oxygène pour voir, décider et agir
2	Manger un sandwich juste avant un match est utile pour tenir tout le match	FAUX	Ton corps sera en pleine digestion alors que tes muscles auront besoin d'énergie
3	Avec ma viande, je mange également surtout des légumes et peu de sucres lents	FAUX	Mange des légumes à chaque repas mais il te faut avant les matchs manger des pâtes, du riz, des céréales.... Pour avoir de l'énergie tout le match
4	Les tomates sont à consommer régulièrement au cours du dernier repas	FAUX	Elles ajouteraient de l'acidité à ton organisme
5	La viande rouge est déconseillée car elle produit de l'acidité dans le corps	VRAI	Privilégie les viandes blanches
6	Le repas idéal proposerait : crudités, viande blanche, féculents, laitage et fruit.	VRAI	
7	Avant un match ou un entraînement je privilégie des aliments faciles à digérer	VRAI	
8	Si je joue tôt le matin, mieux vaut ne pas manger pour être en forme	FAUX	Si tu n'as pas le temps ou envie de déjeuner emporte une barre de céréale ou des fruits et mange les avant le match. Le repas de la veille sera aussi très important
9	Si je vais à l'entraînement, les mêmes règles qu'avant un match s'appliquent	VRAI	
10	Le goûter idéal avant un entraînement proposerait un fruit, un laitage, une barre de céréale et de l'eau	VRAI	
11	Je peux prendre mon goûter même 30 minutes avant l'entraînement	VRAI ?	Oui. Ne mange pas trop ni trop vite
12	Les boissons énergétiques sont recommandées avant les matchs	VRAI	L'idéal reste l'eau. Si tu aimes les boissons énergétiques, dilue-les avec de l'eau
13	Si j'aime ça, le café ou le thé sont des boissons utiles à prévoir	FAUX	Ces boissons sont aussi des diurétiques.
14	Il faudrait courir 1h 10 pour éliminer un paquet de chips et seulement 12 minutes pour une pomme	VRAI	Mieux vaut alors manger une pomme ou une banane plutôt qu'un ou deux paquets de Chips ou des barres chocolatées
15	Une personne normale devrait boire entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour	VRAI	
16	La chaleur et l'activité physique ne justifient pas de boire davantage	FAUX	Une personne qui perd 2% de son poids de corps perd 20% de ses capacités. Cela ne représente que





# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2004/2003/2002

### S.S.S. et clubs ultra marins



			400 g, si tu pèses 40 kg ! A toi de refaire les régulièrement niveaux !!!
17	Quand je fais du sport il est important de venir avec sa bouteille ou sa gourde personnelle	VRAI	Pour limiter la transmission des microbes et avoir assez d'eau
18	Il est important de boire toutes les 20 minutes pendant l'activité physique	VRAI	
19	Boire une eau à 10/12° est conseillée généralement	VRAI	
20	Quand on fait du sport en milieu tropical, consommer une eau proche de 0° est recommandé	VRAI	Pour aider l'organisme a faire chuter la température du corps
21	Dans une bouteille de soda de 33 cl, il y a 8 pierres de sucres	VRAI	
22	Avant le match, je peux boire une boisson très sucrée pour avoir de l'énergie supplémentaire	VRAI	L'organisme régule la quantité de sucre dans le sang en permanence. Si tu bois beaucoup de sucre avant un match, le corps va le stocker et tu n'en auras plus assez pour produire ton effort
23	A la mi-temps d'un match, je peux manger un fruit ou une barre de céréale	VRAI	A toi de tester ce qui te convient sur des entraînements ou matchs amicaux
24	A la mi-temps, je bois une boisson chaude et très sucrée si possible	FAUX	Il s'agit de faire baisser la température. S'il faisait très froid, cela pourrait être une solution cependant
25	A la mi-temps, il ne faut pas manger	FAUX	Selon ce qui te convient, manger un peu est recommandé
26	Après la rencontre, je peux manger ce que je veux	FAUX	Ton organisme est fatigué et à beaucoup dépenser d'énergie. A toi de l'aider en mangeant léger et en favorisant des sucres lents encore
27	Après un match ou un entraînement, il importe de reconstituer les réserves en eau	VRAI	C'est le plus important. A intervalle régulier pour compenser les pertes dues à l'effort
28	Une personne en croissance à besoin de 6 à 8 heures de sommeil par nuit	FAUX	Il faut entre 8 et 10 heures en moyenne
29	Se coucher vers 22 h 00 favorise le passage de l'hormone de croissance	VRAI	
30	Les heures de sommeil avant minuit comptent double pour la récupération	VRAI	
31	En allant te coucher aux premiers signes de fatigue, en respirant calmement par le ventre, en écoutant de la musique douce ou en buvant un verre de jus d'orange avant d'aller dormir, tu peux favoriser ton endormissement	FAUX	Tout est vrai sauf le jus d'orange.... A proscrire après le goûter. Mange également léger le soir. Tu peux encore si cela t'apaise écouter de la musique douce ou lire quelques pages....





# Programme entraînement

## Joueuses et joueurs nés en 2004/2003/2002

### S.S.S. et clubs ultra marins



32	Regarder la TV, ta tablette ou mon téléphone peut freiner ton endormissement	VRAI	
33	Les spécialistes préconisent de stopper les écrans 2 heures avant de dormir	VRAI	
34	Lorsque j'ai un match le soir ou tard l'après-midi, faire une sieste de 90 minutes est important	VRAI	La sieste est utile et peut durer longtemps comme dans notre exemple. Il faut juste prévoir un temps suffisant pour retrouver ton tonus avant le match
35	Je peux faire des siestes de 10/15 minutes chaque jour pour récupérer et être frais pour le reste de la journée	VRAI	Même si tu ne dors pas vraiment, fermer les yeux, s'isoler 10/15' au calme aide ton organisme à récupérer

