



Programme entraînement Joueuses et joueurs nés en 2006/2005 S.S.S. et clubs ultra marins



Semaine 6 du 11 au 17 mai 2020

Déjà 6 semaines et ce lundi sonne l'heure du déconfinement. Bonne nouvelle. Pour autant, il sera progressif et nous ne pourrons probablement pas retrouver une situation identique à celle de début mars avant longtemps encore. Aussi, nous nous proposons de t'accompagner encore tout le mois de mai afin que tu puisses encore t'entraîner et espérons-le pouvoir retrouver quelques partenaires au moins très bientôt.

Nous espérons que nos défis et réflexions partagées t'apportent de la joie et entretiennent ta motivation. Cette semaine, nous avons repris un exercice déjà pratiqué mais pour apprendre il s'agit de répéter encore et toujours. Et pendant tes séances, concentre-toi sur les sensations que tu ressens quand tu touches le ballon, quand tu le frappes, le contrôle.... Détecte les subtiles nuances qui existent et qui feront finalement qu'après de nombreuses répétitions, cela deviendra naturel, efficace et facile aux yeux de ceux qui te regarderont.

Un psychologue Suédois, M. Anders Erickson a étudié que toutes les personnes qui avaient atteint un niveau d'expertise avaient consacré 10000 HEURES à développer leur POTENTIEL. Cela reviendrait à s'entraîner TROIS HEURES, TOUS LES JOURS, PENDANT 10 ANS ! Alors si tu te juges encore durement, c'est logique. Le temps fera son œuvre si tu continues de travailler au quotidien.

Pour cette sixième semaine, l'objectif sera encore de réaliser au moins deux séances physiques (CIRCUITS), deux séances techniques (JONGLERIE + PRISES DE BALLE), une séquence tactique (les SORTIES DE BALLE) et une séquence (ETIREMENTS) 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 souviens toi, tes priorités sont, ta santé et l'école 😊





Programme entraînement

Joueuses et joueurs nés en 2006/2005

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.

- Si tu es déjà à l'aise dans cet exercice, accorde-toi 3 essais maxi pour remplir le contrat.
- Si c'est encore trop facile, réalise le contrat en restant dans un espace de 2/2 mètres.
- 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 plus cette semaine, nous te proposons de jongler et de réaliser une autre action en simultané :

1. 50 jonglages en alternant 3 petits (sous la taille) et un au-dessus de la tête,
2. 50 jonglages aux pieds et mains dans le dos,
3. 50 jonglages aux pieds et mains sur la tête,
4. 50 jonglages aux pieds et faire tourner une balle autour de la taille avec les mains
5. 50 jonglages aux pieds et faire rebondir un ballon (ou balle de tennis) à la main (dribbles basket) en même temps,
6. 50 jonglages aux pieds et lance toi une balle entre ta main droite et la gauche.
7. 50 jonglages aux pieds et lancer une balle (à quelqu'un ou contre un mur) et la rattraper.

Le big challenge : Combien de jonglage es-tu capable de faire avec le TIBIA ? La jambe est tendue et parallèle au sol au moment de la frappe. Tu frappes le ballon du bas vers le haut avec le tibia. Filme-toi et envoie ta vidéo à ton éducateur.

Défis	Scores Jonglerie					
	Pied droit	Pied Gauche	Alternés	Têtes	1 pied / 1 cuisse	1 pied / 1 poitrine
JOURS						
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						





Programme entraînement

Joueuses et joueurs nés en 2006/2005

S.S.S. et clubs ultra marins



Défis	Contrats ou défis réussis						
	50 (3 petits + 1 grand)	50 mains dans le dos	50 mains sur la tête	50 + balle autour de la taille	50 + dribble basket	50 + passes entre les 2 mains	50 + échanges à la main
JOURS							
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
- 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 :

- La qualité de la première touche est un paramètre du très haut niveau. De combien d'appuis as-tu besoin pour frapper ton ballon après ta première touche ? L'objectif est de réduire ce nombre au maximum jusqu'à prendre d'un pied, le reposer au sol et frapper de l'autre directement.... A toi de jouer

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 2006/2005 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. **Change les exercices dans les différentes familles. Tu peux faire 2 tours avec un exercice et sur les deux suivants tu changes l'exercice.**

Nombre de tour du circuit : 5 tours de circuit (2006) - 6 tours de circuit (2005).

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



MODÉRÉE = 2



ELEVÉE = 3





Programme entraînement Joueuses et joueurs nés en 2006/2005 S.S.S. et clubs ultra marins



Entraînement Tactique

Je te propose cette semaine une situation plus complexe. En effet, en match lorsque l'équipe cherche à ressortir la balle après un arrêt du GDB, une sortie de but ou une récupération de l'équipe, les adversaires peuvent parfois venir nous presser, peuvent se replacer à mi-hauteur et nous attendre voire être totalement désorganisés....

Cette fois, tu trouveras donc une liste de propositions à identifier comme vraies ou fausses. Souligne, entoure ou colorie celles qui te semblent vraies.

Nota bene : Pour favoriser la compréhension de certaines actions, j'ai divisé le demi-terrain en deux zones en profondeur et 5 zones latérales. Les côtés extérieurs, la zone centrale et deux zones entre la zone centrale et les côtés extérieurs. Bonnes cogitations



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 2006/2005

S.S.S. et clubs ultra marins



Phase de jeu : les Sorties de balle

Les intentions ou l'objectif de cette phase de jeu

L'objectif est de progresser avec le ballon dans le camp adverse	L'objectif d'arriver à marquer en un minimum de passes	L'objectif est de relancer d'un côté pour arriver dans le camp adverse côté opposé
--	--	--

Les grands principes

Nous devons agrandir l'espace de jeu effectif	Tous les joueurs de l'équipe ne sont pas concernés	Sur une sortie de balle, notre équipe doit garantir la profondeur en proposant 2 lignes de joueurs maximum
Sur une sortie de balle, notre équipe doit maintenir la largeur avec au moins un joueur sur les deux lignes de touche	L'ensemble des joueurs doivent être organisés et positionnés pour contraindre l'adversaire	L'ensemble des joueurs doivent être organisés et à distance de jeu (recevoir le ballon)
Il importe d'être au moins 3 dans chaque ligne de jeu	Il faut être au maximum 3 par ligne de jeu	Le PB doit avoir au moins 1 solution lorsqu'il reçoit la balle
L'objectif est d'assurer la supériorité numérique autour du PB	Je cherche à proposer des passes vers l'avant pour transpercer les lignes adverses	Il est utile de former des triangles autour du PB
Il est interdit de jouer long	Il faut obligatoirement toucher tous les joueurs avant de passer la ligne médiane	Après ma passe je dois poursuivre ma course vers l'avant
L'objectif est de réaliser un maximum de passes avant d'attaquer	Il est important d'être orienté pour voir le plus d'espace de jeu	Le joueur qui reçoit le ballon doit avoir pris l'information avant de recevoir
C'est l'appel qui déclenche la passe	Après ma passe je me redéplace pour être en soutien et en couverture	Par ma passe j'informe mon partenaire de la suite de l'action à réaliser
Si je joue dans les pieds de mon partenaire, peu importe si je joue sur son pied droit ou gauche	Le jeu commence après la passe. A moi de me situer pour garantir l'équilibre de nos positions	Lorsque j'ai donné le ballon à un coéquipier, j'ai fait fini mon action
La prise d'information se fait avant de recevoir le ballon, tout en me déplaçant	Je prends l'information lorsque j'ai effectué ma première touche de balle	Je prends l'information en permanence tout autour de moi





Programme entraînement

Joueuses et joueurs nés en 2006/2005

S.S.S. et clubs ultra marins



Algorithme collectif dans mon équipe

Si je fais ceci ou mon partenaire cela ... alors

Si on veut sécuriser la sortie du ballon, alors toutes les passes doivent être inférieures à 10 mètres	Si je peux dribbler, alors je dribble	S'il n'y a pas de possibilité de passes vers l'avant alors nous échangeons le ballon pour faire bouger l'adversaire
Si un des deux milieux de terrain décroche dans la zone A1, le latéral du même côté doit rentrer dans l'axe pour aller en zone HG.2 ou en HD.2	Si je ne suis pas attaqué alors je dois progresser individuellement avec le ballon	Si le latéral a le ballon (D1/D2 ou G1/G2), alors il doit rechercher le 6 de son côté (DD1/DD2 ou DG1/DG2)
Si nos deux 5 restent proches l'un de l'autre et nos latéraux sont hauts (D2 ou G2), alors le 6 côté ballon vient en position de latéral (D1 ou G1)	Les défenseurs centraux doivent éviter de jouer en diagonal pour réduire les risques d'interception	Lorsque le latéral est haut (D2 ou G2) et le 6 positionné en latéral (D1 ou G1), alors le milieu excentré doit se placer en 8 (DD 2 ou DG2)

Algorithmes collectifs

Si les attaquants et milieux adverses avancent sur nous, on doit toujours ressortir le ballon avec des passes au sol pour des joueurs qui se déplacent en restant dans leur zone	Si les adversaires sortent nous presser dans les 16,50 m alors un des deux 6 doit décrocher dans l'axe (A1)	Si le bloc adverse avance sur nous, la logique est de jouer long tout droit, même si mes attaquants ne font pas d'appel
Si le bloc adverse avance sur nous, une des solutions est de sauter une ligne, en diagonale, en cherchant un milieu ou un attaquant dans les demi-espaces (DD2 ou DG2)	Si les adversaires sortent nous presser alors les deux centraux doivent chercher dans leur zone, un des deux 6 de face si possible	Si le bloc adverse avance sur nous, je cherche à assurer des passes latérales en minimum 2 touches de balle pour déplacer les adversaires
Si le bloc adverse est en place, l'idée est de déplacer rapidement le ballon (réduire le nombre de touche de balle ou sauter un relai) pour créer un décalage	Si l'adversaire est en place, alors je cherche à faire des passes en diagonale entre ses lignes en cachant mes intentions	Lorsque le bloc adverse est en place, mes 2 milieux de terrain doivent se déplacer pour se rendre disponibles, quitte à changer de zone.
Lorsque le bloc adverse est en place, mes 2 milieux de terrain doivent rester alignés	Si l'adversaire est en place, alors on crée des supériorités numériques dans les zones définies pour faciliter la remontée du ballon	Si l'adversaire est en place, alors je cherche à remonter le ballon plus vite possible par le dribble ou une passe longue
Si l'adversaire est en place, il s'agit d'assurer la supériorité numérique dans l'axe pour le transpercer ou le fixer et attaquer par les côtés	Même si l'adversaire n'est pas en place, alors je continue de faire un maximum de passes pour bien construire notre attaque placée	Si l'adversaire n'est pas en place, il s'agit de trouver l'espace ouvert ou le joueur libre pour aller le plus vite vers l'avant



Pour plus d'information concernant le coronavirus COVID-19 je peux consulter le site « 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
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- Utiliser des mouchoirs à usage unique
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades



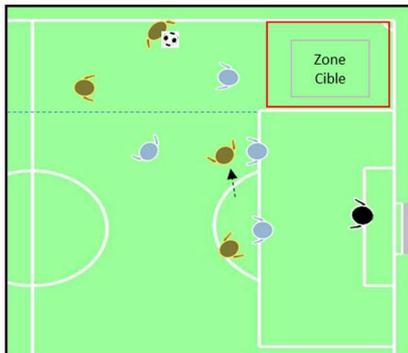
Programme entraînement

Joueuses et joueurs nés en 2006/2005

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





Programme entraînement

Joueuses et joueurs nés en 2006/2005

S.S.S. et clubs ultra marins



Programme Educatif Fédéral

Les étirements

Pour cette 6^{ème} semaine, je te propose de tester tes connaissances sur les étirements. Cette qualité physique souvent négligée par les joueurs est fondamentale pour prévenir les blessures d'une part mais surtout te permettre d'exprimer tout ton potentiel physique et technique.

Comme tu en as pris l'habitude, tu trouveras un jeu de questions auxquelles il te faudra répondre par Vrai ou Faux puis dans un autre tableau, nous te proposerons nos réponses avec les explications utiles.

Nous t'avons également joint une courte présentation des exercices que tu peux réaliser seul avant, pendant, après ou en dehors de tes séances.

N°	Questions	VRAI	FAUX
Éléments généraux			
1	Lorsque je m'étire, je dois connaître le point fixe et le point mobile.		
2	Je dois m'étirer sur l'ensemble des groupes musculaires		
3	Quand je m'étire, je dois toujours commencer du bas vers le haut ou du haut vers le bas		
4	Quand je m'étire je dois aller jusqu'à sentir la douleur		
5	Il existe plusieurs méthodes ou techniques d'étirements		
6	Quand je m'étire, quelle que soit la méthode, la respiration est fondamentale		
7	Les étirements doivent être uniquement réalisés en dehors des séances		
8	Les muscles doivent être étirés après une période d'échauffement minimale de 7/8'		
9	Il ne faut jamais s'étirer avant un match ou un entraînement		
10	Il faut toujours s'étirer en fin d'entraînement ou de match		
11	Il est important de s'étirer régulièrement (chaque jour ou plusieurs fois par semaine)		
12	Les étirements ne sont pas indispensables. C'est selon les envies de chacun		

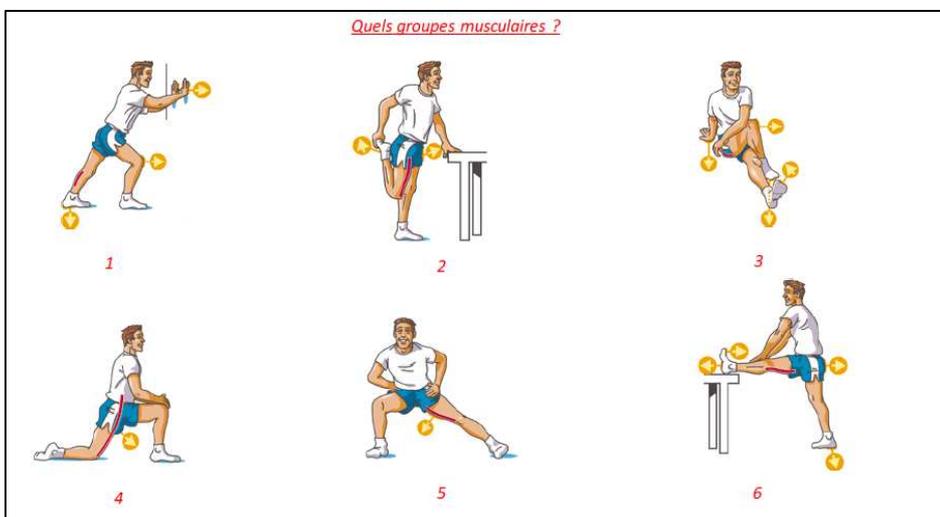




Programme entraînement Joueuses et joueurs nés en 2006/2005 S.S.S. et clubs ultra marins



13	Il faut toujours commencer par la jambe la plus raide		
14	Il est très important de s'étirer en période de croissance		
15	La souplesse est une qualité utile pour la technique, les qualités physiques et la prévention des blessures		
16	Seuls les muscles des jambes sont à étirer		
17	Lorsque je contracte un muscle (agoniste), cela étire le muscle opposé (antagoniste)		
18	Indiquez pour chaque groupe musculaire le numéro correspondant		



Psoas Iliaque	
Adducteurs	
Les mollets	
Les fessiers	
Les Ischios-jambiers	
Les Quadriceps	

Les étirements balistiques

19	Les étirements balistiques sont à réaliser avant les matchs ou les entraînements		
20	Il faut les faire au début de l'échauffement associés aux étirements activo-dynamiques.		
21	Ces étirements se font sous forme de mouvements balancés (ex. lancer de jambes, talon-fesses, balancement des bras)		
22	Ces étirements sont à associer aux étirements activo-dynamiques		
23	Ces étirements sont à faire à la mi-temps des matchs dans les vestiaires ou juste avant de reprendre la deuxième mi-temps.		

Etirements activo-dynamiques

24	Les étirements activo-dynamiques doivent être effectués pendant l'échauffement des séances ou des matchs		
25	Je peux démarrer ces étirements même sans échauffement		





Programme entraînement

Joueuses et joueurs nés en 2006/2005

S.S.S. et clubs ultra marins



26	Ces étirements doivent être réalisés en groupe		
27	Ces étirements comprennent une phase d'étirement de 6 à 8'' et une phase dynamique de 6 à 8''		
28	Ces étirements comprennent une phase d'étirement de 6 à 8'', une phase de contraction de 6 à 8'' et une phase dynamique de 6 à 8'' à chaque fois		
Etirements activo-passifs			
29	Pendant les entraînements il est interdit de s'étirer		
30	Ces étirements se font par une contraction des muscles (10 secondes), suivie d'un relâchement puis d'un étirement du même groupe musculaire (20 secondes).		
31	Ces étirements peuvent se faire entre deux séries (vitesse, exercice, ...)		
32	Si je ressens une raideur dans la séance, je dois absolument m'étirer		
33	Si je ressens une douleur pendant un effort intense alors il faut s'étirer		
Etirements posturaux			
34	Dans l'idéal, il faudrait s'étirer toutes les semaines en dehors des séances		
35	Ces étirements peuvent être engagés en dehors des séances		
36	Ces étirements sont à réaliser seulement si on a des courbatures		
37	Avant de commencer, il convient de s'échauffer une dizaine de minutes avec un léger footing		
38	Il est important d'étirer l'ensemble des muscles à chaque fois		
Etirements passifs			
39	Ces étirements peuvent être réalisés avant, pendant ou après la séance ou le match		
40	Ces étirements demandent à être réalisés en décharge (sans le poids du corps)		
41	Ces étirements demandent à être réalisés dans un endroit calme et en silence		
42	Ces étirements demandent à être tenus 20'' par groupe musculaire		
43	Ces étirements demandent à être répétés 3 fois sur chaque groupe musculaire		
44	Si je peux il est important de s'étirer au moins une heure après la séance		





Programme entraînement

Joueuses et joueurs nés en 2006/2005

S.S.S. et clubs ultra marins



CORRECTIONS

N°	Questions	Réponse	Explications
1	Lorsque je m'étire, je dois connaître le point fixe et le point mobile.	V	Le point fixe est immobile par définition. Ton point mobile est celui que tu recules ou avances à chaque fois que tu souffles lors de ton étirement.
2	Je dois m'étirer sur l'ensemble des groupes musculaires	V	
3	Quand je m'étire, je dois toujours commencer du bas vers le haut ou du haut vers le bas	V	Peu importe l'ordre mais c'est indispensable
4	Quand je m'étire je dois aller jusqu'à sentir la douleur	F	C'est le signal d'alerte. Etire toi jusqu'à ressentir la sensation d'étirer sans douleur.
5	Il existe plusieurs méthodes ou techniques d'étirements	V	Voir après
6	Quand je m'étire, quelle que soit la méthode, la respiration est fondamentale	V	Oui c'est une des clefs de l'exercice
7	Les étirements doivent être uniquement réalisés en dehors des séances	F	Il existe plusieurs sortes d'étirements. Certains peuvent être réalisés avant, pendant, après les séances et d'autres complètement en dehors des entraînements.
8	Les muscles doivent être étirés après une période d'échauffement minimale de 7/8'	V	
9	Il ne faut jamais s'étirer avant un match ou un entraînement	F	Si mais avec des étirements et des protocoles adaptés
10	Il faut toujours s'étirer en fin d'entraînement ou de match	F	Certains étirements ne sont pas à faire. Et selon les conditions de fatigue, d'humidité, de chaleur ou de calme, mieux vaut attendre ou reporter la séquence
11	Il est important de s'étirer régulièrement (chaque jour ou plusieurs fois par semaine)	V	L'idéal serait de t'étirer quotidiennement
12	Les étirements ne sont pas indispensables. C'est selon les envies de chacun	F	C'est important de s'étirer car cela permet d'être plus efficace techniquement et physiquement. Cela te préservera également des blessures
13	Il faut toujours commencer par la jambe la plus raide	V	Nous avons un côté plus souple que l'autre. En commençant par le côté le plus raide, tu favorises le rééquilibrage des deux côtés 😊
14	Il est très important de s'étirer en période de croissance	V	
15	La souplesse est une qualité utile pour la technique, les qualités physiques et la prévention des blessures	V	
16	Seuls les muscles des jambes sont à étirer	F	Il faut étirer l'ensemble des groupes musculaires. Insiste au niveau du dos également. Et pour les gardiens, le travail au niveau des bras, des épaules et de la nuque est très important.
17	Lorsque je contracte un muscle (agoniste), cela étire le muscle opposé (antagoniste)	V	Les muscles pourraient être comparés à des élastiques. Quand je frappe le ballon, je contracte





Programme entraînement

Joueuses et joueurs nés en 2006/2005

S.S.S. et clubs ultra marins



			les muscles à l'avant de ma jambe. De l'autre côté, les muscles à l'arrière de la cuisse s'étirent pour freiner le mouvement.
18	Indiquez pour chaque lettre le groupe musculaire correspondant		
	1. Adducteurs – 2 Ischio-jambiers – 3. Mollets – 4. Fessiers – 5. Quadriceps – 6. Psoas iliaque		
Les étirements balistiques			
19	Les étirements balistiques sont à réaliser avant les matchs ou les entraînements	V	
20	Il faut les faire au début de l'échauffement associés aux étirements activo-dynamiques.	V	
21	Ces étirements se font sous forme de mouvements balancés (ex. lancer de jambes, talon-fesses, balancement des bras)	V	
22	Ces étirements sont à associer aux étirements activo-dynamiques	V	
23	Ces étirements sont à faire à la mi-temps des matchs dans les vestiaires ou juste avant de reprendre la deuxième mi-temps.	F	Voir étirements activo-passifs
Etirements activo-dynamiques			
24	Les étirements activo-dynamiques doivent être effectués pendant l'échauffement des séances ou des matchs	V	
25	Je peux démarrer ces étirements même sans échauffement	F	Il est indispensable d'augmenter la température à l'intérieur de tes muscles donc de courir 7/8' avant de t'étirer
26	Ces étirements doivent être réalisés en groupe	F	Tu peux les faire collectivement ou seul selon les consignes de ton éducateur ou tes besoins personnels
27	Ces étirements comprennent une phase d'étirement de 6 à 8'' et une phase dynamique de 6 à 8''	F	Il manque la phase de contraction sans mouvement comme dans la proposition ci-dessous
28	Ces étirements comprennent une phase d'étirement de 6 à 8'', une phase de contraction de 6 à 8'' et une phase dynamique de 6 à 8'' à chaque fois	V	
Etirements activo-passifs			
29	Pendant les entraînements il est interdit de s'étirer	F	Certains types d'étirements peuvent être proposés entre deux séries d'exercices ou entre deux procédés
30	Ces étirements se font par une contraction des muscles (10 secondes), suivie d'un relâchement puis d'un étirement du même groupe musculaire (20 secondes).	V	





Programme entraînement

Joueuses et joueurs nés en 2006/2005

S.S.S. et clubs ultra marins



31	Ces étirements peuvent se faire entre deux séries (vitesse, exercice, ...)	V	
32	Si je ressens une raideur dans la séance, je dois absolument m'étirer	F	Cette raideur peut avoir plusieurs origines, fatigue, début de blessure.... Si tu t'étirais tu pourrais accélérer l'apparition de la blessure ou son aggravation. Signale la douleur à ton éducateur, il saura gérer la situation.
33	Si je ressens une douleur pendant un effort intense alors il faut s'étirer	F	Idem réponse ci-dessus
Etirements posturaux			
34	Dans l'idéal, il faudrait s'étirer toutes les semaines en dehors des séances	V	Dans l'idéal, il serait utile de réaliser ses étirements au moins une fois par semaine et plus si tu es motivée
35	Ces étirements peuvent être engagés en dehors des séances	V	
36	Ces étirements sont à réaliser seulement si on a des courbatures	F	Il faut s'étirer au quotidien
37	Avant de commencer, il convient de s'échauffer une dizaine de minutes avec un léger footing	V	
38	Il est important d'étirer l'ensemble des muscles à chaque fois	V	Oui, il s'agit d'équilibrer l'avant et l'arrière, la droite et la gauche, le haut et le bas.
Etirements passifs			
39	Ces étirements peuvent être réalisés avant, pendant ou après la séance ou le match	F	Ces étirements ont longtemps été les seuls proposés. Nous savons maintenant qu'ils ne favorisent pas la performance avant les matchs ou séances.
40	Ces étirements demandent à être réalisés en décharge (sans le poids du corps)	V	Dans l'idéal, utilise un tapis et soit posé au sol
41	Ces étirements demandent à être réalisés dans un endroit calme et en silence	V	Cela demande d'être concentré sur toi et tes sensations. De respirer tranquillement. S'étirer en discutant ou dans le bruit est peu efficace.
42	Ces étirements demandent à être tenus 20'' par groupe musculaire	V	
43	Ces étirements demandent à être répétés 3 fois sur chaque groupe musculaire	V	
44	Si je peux il est important de s'étirer au moins une heure après la séance	V	Une fois au calme et après la douche, tu peux réaliser le soir par exemple, dans ton lit, une série d'étirements.

