

## Dernières informations

### sur le Travail Physique des U9 au séniors:

rappel : Il existe 2 types de préparations physiques : La « générale » (PPG) et la « spécifique »(PPS).

La préparation physique générale (PPG) cherche à développer les qualités physiques servant de socle, notamment la capacité par un travail foncier ou la capacité de produire de la force par un travail de musculation et les autres qualités non travaillées dans l'entraînement de la spécialité (potentiel athlétique général, qualités de maintien de la posture, facultés de relâchement et souplesse, etc). Elles sont travaillées dans le cadre d'activités de renforcement musculaire généralisé, de stretching généralisé, d'habiletés gestuelles diverses, de travail postural, etc...

Le 2<sup>ème</sup> type de prépa, celle qui nous concerne, s'appelle, la Préparation Physique Spécifique (PPS) FOOT cherche à développer les qualités propres à la spécialité sportive. Exemple: pour le foot, les qualités physiologiques et physiques (accoutumance aux efforts, explosivité, puissance aérobie, vitesse, relâchement, et on l'intègre à TOUS moments dans un séance d'entraînement (football)).

A notre niveau amateur la FFF préconise de faire de la PPS en associant les jeux et en utilisant au maximum le ballon pour faire de la préparation physique spécialisée, c'est ce qu'on appelle la Préparation Physique Associée (PPA) et quelques fois la Préparation Physique Intégrée (PPI). Notre devoir est de tout développer en MAXIMUM de sécurité.

Les enfants doivent adopter un mode de vie sain dès leur plus jeune âge pour prendre de bonnes habitudes qu'ils conserveront toute leur vie. L'activité physique est bénéfique à tout âge et aide les enfants à :

- fortifier leur cœur et leurs poumons pour les maintenir en santé;
- devenir plus flexibles;
- former des os forts;
- conserver un poids santé;
- réduire leur risque de souffrir de plusieurs maladies et problèmes de santé;
- améliorer leur humeur et leur estime de soi;
- obtenir de meilleurs résultats à l'école;
- avoir une image plus positive de leur corps.

On adopte un « comportement sédentaire » quand on est très peu actif physiquement, comme en étant assis devant l'ordinateur, en jouant à des jeux vidéo ou en regardant la télévision. Les enfants et les adolescents devraient accorder moins de temps à ces activités et plus de temps à l'activité sportive.

#### **NOUVELLES DIRECTIVES DE LA FFF en matière d'Athlétisation et de Préparation Physique Spécifique FOOT**

(Formation CEPA du 31/10 au 4/11/2016 à Rousset)

#### **Est-ce qu'on faire du GAINAGE : réponse OUI sous conditions**

**6 à 9 ans** **Aborder** : faibles intensités maximum 5 par séance ne dépassant pas les 1' de travail dans sa séance, privilégier les bras + le thorax + les muscles de la ceinture et des dorsaux sans résistance et pas de saut supérieur à la hauteur de la cheville.

**10 à 13 ans** **Préparer** : faibles intensités, maximum 10 par séance ne dépassant pas les 1' de travail par séance, privilégier les bras + le thorax + les muscles de la ceinture et des dorsaux sans résistance et pas de saut supérieur à la hauteur de la cheville.

# INFORMATION OSM 26 nov 2016

**15 à 17 ans** Développer : intensité progressive, maximum 15 par séance ne dépassant pas les 6' de travail par séance, privilégier les jambes + les bras + les épaules + le thorax + les muscles de la ceinture et surtout les dorsaux avec ou sans résistance et privilégier 2 x les lombaires par rapport aux muscles des abdos. Saut maximum hauteur genoux.

**Au delà** Entretien : intensité maximum, 30'' par muscles, travailler en profondeur privilégier les lombaires (douleurs dorsales) par 2 et muscles abdos ou bas 1, avec ou sans résistance saut maximum hauteur des genoux.

**Est-ce qu'on peut faire des ETIREMENTS : Oui suivant l'âge et à quelles fréquences**

**6 à 9 ans** Aborder oui en faibles intensités

**10 à 13 ans** Préparer oui en faibles intensités

**15 à 17 ans** Développer oui en utilisant les dynamiques et balistiques soit en début ou fin de séance

**Au delà de séance** Entretien oui au maximum en utilisant les dynamiques et balistiques soit en début ou fin de séance

## **COMMENT METTRE EN PLACE DU PHYSIQUE ADAPTE AU FOOT:**

### **1 il faut connaître SA VIE (école + famille + habitudes + maladie + pathologies)**

Pour les retours de blessures demander ce qu'il a droit de faire à l'entraînement en matière de physique.

### **2. il faut 3 à 5 semaines en début de saison pour une réathlétisation ou de retour de blessures**

En début de saison préparer un socle plutôt foncier et aller progressivement vers les autres filières (vitesse)

### **3 il faut connaître l'UTILISATION DU TEMPS DE TRAVAIL PAR RAPPORT A CELUI DU REPOS (ATP) exemple travail de vitesse...**

AGES	TEMPS DE TRAVAIL	TEMPS DE REPOS
U6 à U9	Maximum 30 secondes	3 x son temps de travail
U10 à U13	Maximum 50 secondes	3 x son temps de travail
U13 à U15	Maximum 1minute 30	3 x son temps de travail
U17 à au delà	Maximum 3 minutes	3 x son temps de travail

### **4 il faut connaître l'UTILISATION DE LA DISTANCE DE TRAVAIL exemple travail de la vitesse...**

AGES	DISTANCE MAXIMALE DE TRAVAIL
U6 à U9	10 mètres maximum
U10 à U13	25 à 30 mètres maximum
U13 à U15	60 mètres maximum
U17 à au delà	80 mètres maximum

### **5 il faut associé un maximum tous les efforts physiques par des jeux avec ballons Avant Pendant et à tous moments de la séance.**

## INFORMATION OSM 26 nov 2016

---

Seule la VITESSE se travaille toute seule sans ballon en décomposant les gestes du sprinter par des ateliers training.

Les autres filières s'utilisent au maximum avec des jeux et des ballons exemple la capacité (endurance) la Force (résistance) l'agilité et la souplesse, l'explosivité et réaction, les gainages et les étirements activo-dynamique.

Il faut utiliser au maximum la filière COORDINATION – PROPRICEPTION de 6 à 17 ans chez les footballeurs

**6 il faut maintenant un travail constant toute la saison de TOUTES les filières physiques.**

**EN RESUME LA PREPARATION PHYSIQUE DANS LES PETITES CATEGORIES N'EST PAS INTERDITE MAIS EST FORTEMENT DECONSEILLEE SI ON N'APPLIQUE PAS L'ENSEMBLE DES « INGREDIENTS » POUR NE PAS « CRAMER » UN ENFANT ET SI ON NE RESPECTE PAS TOUTES LES FILIERES POUR EVITER UN ACCIDENT.....**

**IL FAUT SURTOUT FAIRE DU FOOT ET DES JEUX EN UTILISANT TOUTES LES FILIERES PHYSIQUES POUR LES DEVELOPPER... Garder en tête les principes suivants les catégories =**

**Aborder pour les U9 à U11**

**Préparer pour les U11 à U13**

**Développer pour les U15 à U17**

**Entretenir pour les U19 à plus....**

Regarder sur Internet comment travailler les différentes filières physiques ou CLEFS USB disponibles de la Formation Préparation Athlétique associée au foot de la FFF ou renseignement auprès de votre entraîneur général du club. Faire du physique chez les tout petits oui si vous respectez le mot « aborder » et si vous vous posez la question « Pourquoi faire ???)