



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

« FICHE ACTION »

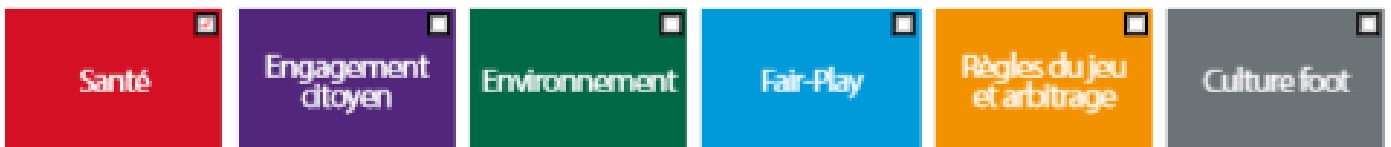
Ligue : LIGUE AUVERGNE-RHONE ALPES DE FOOTBALL

District : District de l'Ain de Football

Club : AS Misérieux Trévoux



CHOIX DE LA THÉMATIQUE



Nom de l'Action : L'entraînement invisible

PHOTO DE L'ACTION



L'ENTRAÎNEMENT INVISIBLE



Qu'est-ce que l'entraînement invisible ?

L'entraînement invisible est tout ce que l'on fait en matière de techniques et d'organisation en dehors des séances terrain pour :

- > **Gérer de manière optimale sa récupération**, ce qui implique d'alterner suffisamment de repos pour éviter le surentraînement et une diminution de ce temps de sorte à contraindre l'organisme à s'adapter.
- > **Optimiser son alimentation** pour restaurer les réserves énergétiques et les tissus usés.
- > **S'entretenir** par des soins divers.

• **Le sommeil**



Il est conseillé de dormir au minimum 7h00 par nuit, et au maximum 12h00

RÉSUMÉ DE L'ACTION

“ L'objectif est d'informer les joueurs sur le fait qu'il est important de faire attention à son hygiène de vie afin d'améliorer leur récupération après un effort, mais également d'améliorer ces performances. Ce document leur permet donc d'avoir des connaissances dans les techniques et outils améliorant la récupération, afin qu'ils puissent organiser cette dernière. ”