



LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES  
DE FOOTBALL

# PROGRAMME PP MI-SAISON



# Semaine 1

## du 06/01/2025 au 12/01/2025

Séance	Contenu
<b>Séance 1</b> <i>06/01/2025</i>	-Mobilité -Renforcement musculaire (30 ''/30'') : 3 tours avec R'=1'30
<b>Séance 2</b> <i>07/01/2025</i>	-Echauffement (15') -Test VMA 6' -Fartlek pyramidale
<b>Séance 3</b> <i>09/01/2025</i>	-Aérobic continue (1h)
<b>Séance 4</b> <i>11 ou 12/01/2025</i>	-Activité ou match

# Mobilité

3 séries de 10 répétitions/ exercice



# Renforcement musculaire



Pont



Pompes



Abdo



Burpees



Squat



Montée genou  
dynamique



Fentes  
latérales

Fente sautée

Talon-fesse  
dynamique

Mountain Climber





# Test 6'

- Le but du test est d'effectuer la plus grande distance pendant 6' à la vitesse maximale
- Le plus simple est de courir autour d'une piste ou vous pouvez utiliser une montre GPS
- La distance que vous effectuez sera converti en VMA selon les tableaux suivants

Distance	VMA	Distance	VMA	Distance	VLMA
1200 mètres	13,2 km/h	1420 mètres	15,6 km/h	1640 mètres	18 km/h
1220 mètres	13,4 km/h	1440 mètres	15,8 km/h	1660 mètres	18,2 km/h
1240 mètres	13,6 km/h	1460 mètres	16 km/h	1680 mètres	18,4 km/h
1260 mètres	13,8 km/h	1480 mètres	16,2 km/h	1700 mètres	18,7 km/h
1280 mètres	14 km/h	1500 mètres	16,5 km/h	1720 mètres	18,9 km/h
1300 mètres	14,3 km/h	1520 mètres	16,7 km/h	1740 mètres	19,1 km/h
1320 mètres	14,5 km/h	1540 mètres	16,9 km/h	1760 mètres	19,3 km/h
1340 mètres	14,7 km/h	1560 mètres	17,1 km/h	1780 mètres	19,5 km/h
1360 mètres	14,9 km/h	1580 mètres	17,3 km/h		
1380 mètres	15,1 km/h	1600 mètres	17,6 km/h		
1400 mètres	15,4 km/h	1620 mètres	17,8 km/h		



# Fartlek pyramidale

Effectuer une série à 85% de VMA :

- Courir 6' avec R'= 2'
- Courir 5' avec R'=1'30
- Courir 4' avec R'=1'
- Courir 3' avec R'=1'
- Courir 2' avec R'=30''
- Courir 1'



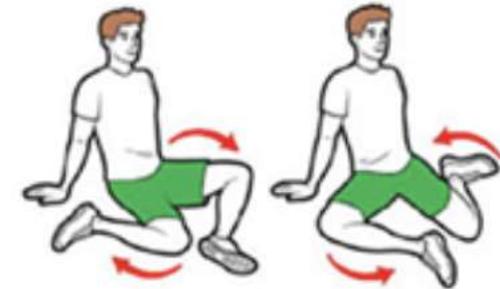
# Semaine 2

## du 13/01/2025 au 19/01/2025

Séance	Contenu
<b>Séance 5</b> <i>13/01/2025</i>	-Mobilité -Renforcement musculaire (30''/15'') : 3 tours avec R'= 2'
<b>Séance 6</b> <i>14/01/2025</i>	-Echauffement (15') -Intermittent (30/30) à 100% de VMA : 3 blocs de 6' avec R=3'
<b>Séance 7</b> <i>16/01/2025</i>	-Aérobic continue (1h) -Gainage/ Abdo (15')
<b>Séance 8</b> <i>18 ou 19/01/2025</i>	Activité ou match

# Mobilité

3 séries de 10 répétitions/ exercice



# Renforcement musculaire



Pont



Pompes



Abdo



Burpees



Squat



Montée genou  
dynamique



Fentes  
latérales

Fente sautée

Talon-fesse  
dynamique

Mountain Climber





# Intermittent

Calcul de la distance pour un 30/30 à 100% de VMA

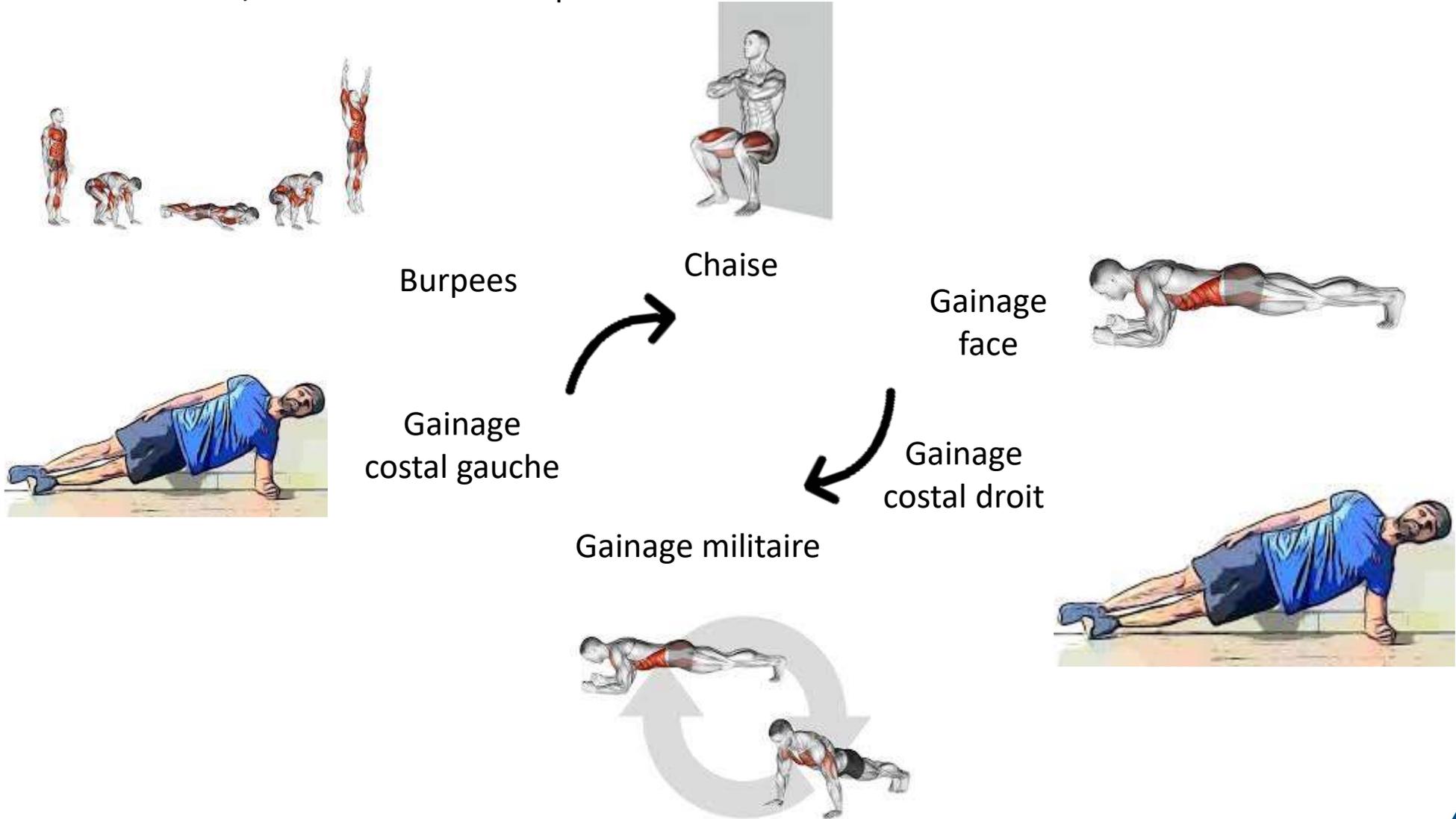
- $\text{Distance} = (30 * \text{palier de VMA}) / 3,6$
- Exemple pour une VMA à 15:  $\text{Distance} = (30 * 15) / 3,6 = 125$  mètres

Calcul de la distance pour un 10/20 à 110% de VMA

- $\text{Distance} = (10 * 1,1 * \text{palier de VMA}) / 3,6$
- Exemple pour une VMA à 15:  $\text{Distance} = (10 * 1,1 * 15) / 3,6 = 46$  mètres

# Gainage/Abdo

- 2 blocs de 30/15 avec 1'30 de récupération





# Semaine 3

## du 20/01/2025 au 26/01/2025

Séance	Contenu
<b>Séance 9</b> <i>20/01/2025</i>	-Mobilité -Renforcement musculaire (45''/15'') : 3 tours avec R'=2'30
<b>Séance 10</b> <i>21/01/2025</i>	-Echauffement (15') -Intermittent (10/20) à 110% de VMA : 2 blocs de 8' avec R=3'
<b>Séance 11</b> <i>23/01/2025</i>	-Vitesse/vivacité/Appuis
<b>Séance 12</b> <i>25 ou 26/01/2025</i>	Activité ou match

# Mobilité

3 séries de 10 répétitions/ exercice



# Renforcement musculaire



Pont



Pompes



Abdo



Burpees



Squat



Montée genou dynamique



Fentes latérales

Fente sautée

Talon-fesse dynamique

Mountain Climber





# Intermittent

Calcul de la distance pour un 30/30 à 100% de VMA

- $\text{Distance} = (30 * \text{palier de VMA}) / 3,6$
- Exemple pour une VMA à 15:  $\text{Distance} = (30 * 15) / 3,6 = 125$  mètres

Calcul de la distance pour un 10/20 à 110% de VMA

- $\text{Distance} = (10 * 1,1 * \text{palier de VMA}) / 3,6$
- Exemple pour une VMA à 15:  $\text{Distance} = (10 * 1,1 * 15) / 3,6 = 46$  mètres

# Vitesse/Vivacité/Appuis



## Echauffement

- Déverrouillage
- Gamme (montée-genoux, talon-fesse, pas chassé, pas croisé, patte d'oie, course arrière, etc..)
- Etirement activo-dynamique
- Accélération progressive

## Séance

Effectuer 3 à 4 séries de 4 à 5 répétitions par exercice

\*Travail vitesse de course : varier les distances et les trajectoires sur 15-20 mètres  
Travail en navette, en zigzag, en courbe ou arrondi, en fréquence (taping) et en amplitude (allonger les foulées)

\*Travail de la vitesse de réaction : Sur 10-15 mètres  
Pour déclencher le départ varier les signaux visuels, signaux sonores et les positions de départ (assis, accroupis, allongé)

\*Travail de la vitesse de démarrage : Sur 5-10 mètres  
Franchissement de haies, Appuis dans des cerceaux, départ à genou, foulées bondissantes, tomber vers l'avant puis accélérer, Sauts vers l'avant, appuis unipodaux