

PROTOCOLE IJ

Utilisation des IJ dans le football : lors des arrêts bref devant l'adversaire, sauts, départ course brutal, recule frein

ETIREMENTS

Lors de la semaine accordez-vous un moment d'assouplissement qui peut durer 10-15min avec des postures d'étirements longs en les répétant 2-3 fois en se focalisant sur les gros groupes musculaires (dos, quadri, Ischio, mollet et épaules bras suivant vos métiers)

EXERCICES (3X8 REP - 30S-1MIN RECUP)

Relever de bassin sur 1 jambe

→ Maintenir talon de la jambe d'appui au sol puis remonter le bassin en serrant les fessiers ainsi qu'en contractant volontairement les IJ.

Variable + : pied sur Swiss ball/ballon foot

Variable - : relever sur 2 jambes puis extension d'une jambe 5s puis reposer et faire avec l'autre



Coup de pied arrière avec élastique

→ Élastique mis contre 1 objet stable qui ne bouge pas. Tendre la jambe vers l'arrière.

Variante + : accrocher l'élastique sur l'autre jb pour travailler la stabilité sur jb d'appui



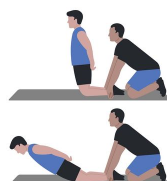
Soulevé de terre sur 1 jb

→ Avec un Medecin ball ou Ballon de foot se mettre sur une jb puis pencher le buste vers l'avant tout en penchant le fessier vers l'arrière (veillez à garder le dos droit tout le long)



Hamstring Nordique

→ A faire qu'après un échauffement, jamais à FROID. Contrôler la descente du buste vers l'avant. Mettre ballon pour se rattraper au sol



Étirements

Avant l'effort :

- Étirement court 6-8s, pendant échauffement match faire des étirements activo dynamique (phase d'allongement – talon fesse)

Pendant l'effort :

- Si douleur stopper l'entraînement puis massage pour drainer ainsi que de la chaleur sur la zone douloureuse.
- Si crampe étirement et hydratation régulière et boire différentes eaux pour apporter des minéraux (sodium, calcium, potassium, magnésium)

Après l'effort

- Étirement long 30s (ne pas aller jusqu'au point douloureux juste un ressenti d'allongement)
- Faire cela lors de la douche mais pas directement après l'entraînement ou lors de la causerie s'il y en a une après séance

PROTOCOLE IJ

Utilisation des IJ dans le football : lors des arrêts bref devant l'adversaire, sauts, départ course brutal, recule frein

ETIREMENTS

Lors de la semaine accordez-vous un moment d'assouplissement qui peut durer 10-15min avec des postures d'étirements longs en les répétant 2-3 fois en se focalisant sur les gros groupes musculaires (dos, quadri, Ischio, mollet et épaules bras suivant vos métiers)

EXERCICES

AVEC BALLON

Gammes techniques de passes : (3x20" rep – 30" recup)

- 1) Passe à un joueur puis reculer en petit pas vers plot à 5m puis revenir en foulé normale
- 2) Passe à un joueur puis recule frein vers plot 10m et revenir en course normale
- 3) Piétinement puis saut pour remise de la tête au coéquipier

Parcours de conduite de balle : 15 min

- 1) Slalom sur 4 plots en faisant le plus de touche de ball
- 2) Accélération vers zone 5m puis stop ball puis recule rapide 3m vers la droite (à gauche sur 2eme passage)
- 3) Conduite sur 2m et tir dans mini but si pas de MB alors passe sur mur pour faire un contrôle orienté pour revenir au départ

Variable : Pied de conduite, distance (+ ou -)

Exercice duel : 15 min

- Faire un 1vs1 (terrain 15 sur 15m) avec zone de recule frein sur 3m puis essayer de récupérer le ballon pour ensuite marquer sur les 8s (+ ou – selon réussite) après récupération (+2)

Exercice devant le but : 15 min

- Saut pieds joints sur 2 haies puis course vers l'avant 1^{er} poteau puis recul vers pénalty puis réception centre (volé, tête, etc) (changer le côté de passage, et appel si besoin avec un marquage d'arrêt)

Étirements

Avant l'effort :

- Étirement court 6-8s, pendant échauffement match faire des étirements activo dynamique (phase d'allongement – talon fesse)

Pendant l'effort :

- Si douleur stopper l'entraînement puis massage pour drainer ainsi que de la chaleur sur la zone douloureuse.
- Si crampe étirement et hydratation régulière et boire différentes eaux pour apporter des minéraux (sodium, calcium, potassium, magnésium)

Après l'effort

- Étirement long 30s (ne pas aller jusqu'au point douloureux juste un ressenti d'allongement)
- Faire cela lors de la douche mais pas directement après l'entraînement ou lors de la causerie s'il y en a une après séance

ENTORSE MEMBRE INF (GENOUX, CHEVILLES)

LORS DE L'ENTORSE :

Dans les minutes qui suivent :

1. Compression
2. Élévation
3. Glaçage
4. Immobilisation

Dans les 48h :

Avis Médical (Médecin du sport + **Kiné**)

Demande d'échographie

48h : Retour Coach pour connaître Pathologie

Port de l'attelle si recommandation du **KINE**

Début des soins dans la semaine qui suit

REPRISE ENTRAINEMENT

Accord Médical écrit obligatoire

Début du protocole + exercice kiné

Strapping lors de la reprise avec le groupe

(Exemple entorse externe cheville :

<https://www.youtube.com/watch?v=ig4QwoVobQc>

Entorse genou :

<https://www.youtube.com/watch?v=07zBvBvQ7Pg>)

REPRISE MATCH

Strapping lors des premiers matchs et enlever au fur et à mesure 1 bande après l'autre en fonction des sensations

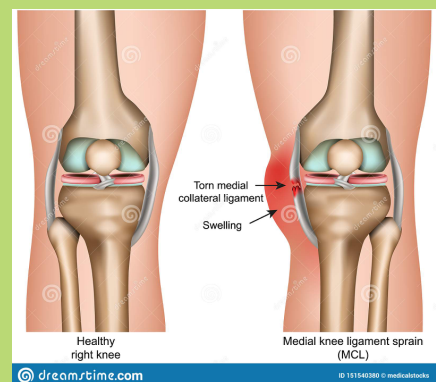
Conséquences

Anatomique :

Cheville



Genou



Conséquences

Physiologique :

Distanciation ligamentaire pouvant aller jusqu'à l'arrachement osseux.

Gravite	Semaine	Statique	Mvt L sans charge	Course	Ballon
Stade 1	1	2eme Séance protocole Prophylaxie	Mvt articulaire avec élastique dans tous les plans	x	x
	2	Intégré ballon + prophylaxie	Mvt Articulaire en échauffement	S1 Déroulé appui + marche rapide (1'-1' pdt 12min) S2: Trot léger 6x2' et 1' de repos	x
	3	Échauffement	x	S1: footing 2x8' + W appuis avec échelle (Av,Ar,D,G) S2: Footing 15' + W appuis + saut (Av,Ar ,D,G) ex 20m cloche pied, pentabomb, impulsion cloche pied, saut en Croix	S1: Manip et slalom S2: Manip et passe contre mur
	4	REPRISE GROUPE Sans Contact (ex: joker) si 0 Douleur			
Stade 2	1+2	A partir 2eme Séance protocole Prophylaxie	Mvt articulaire avec élastique dans tous les plans	x	x
	3 + 4	Intégré ballon + prophylaxie	Mvt Articulaire en échauffement	S1 Déroulé appui + marche rapide (1'-1' pdt 12min) S2: Trot léger 6x2' et 1' de repos	x
	5	Échauffement	x	S1: footing 2x8' + W appuis avec échelle (Av,Ar,D,G) S2: Footing 15' + W appuis + saut (Av,Ar ,D,G) ex 20m cloche pied, pentabomb, impulsion cloche pied, saut en Croix	S1: Manip et slalom S2: Manip et passe contre mur
	6	Avis Medical Avt Reprise Groupe REPRISE GROUPE Sans Contact (ex: joker) si 0 Douleur			
Stade 3	1+2+3	A partir 2eme Séance protocole Prophylaxie	Mvt articulaire avec élastique dans tous les plans	x	x
	4+5	Intégré ballon + prophylaxie	Mvt Articulaire en ech	S1 Déroulé appui + marche rapide (1'-1' pdt 12min) S2: Trot léger 6x2' et 1' de repos	x
	6+7	Échauffement	x	S1: footing 2x8' + W appuis avec échelle (Av,Ar,D,G) S2: Footing 15' + W appuis + saut (Av,Ar ,D,G) ex 20m cloche pied, pentabomb, impulsion cloche pied, saut en Croix	S1: Manip et slalom S2: Manip et passe contre mur
	8	Avis Médical Avt Reprise Groupe REPRISE GROUPE Sans Contact (ex: joker) si 0 Douleur			

TRAUMATISME MUSCULAIRES FREQUENTS

DIFFERENTS TRAUMATISMES

Contracture :

C'est une contraction musculaire involontaire d'un certain nombre de fibres musculaires au sein d'un même muscle ou d'un groupe musculaire, d'une durée inhabituellement longue, souvent douloureuse et normalement non associée à une lésion de la fibre

Sensation : Pointe

Élongation :

Allongement accidentel ou thérapeutique d'un muscle, d'un nerf, d'un tendon

Sensation : Ligne gênante

Claquage :

C'est une lésion musculaire consécutive à la rupture d'un nombre plus ou moins important de fibres musculaires (des cellules capables de contraction contenues dans les muscles).

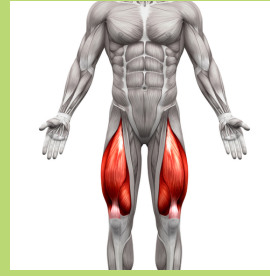
Sensation : Élastique qui casse

Déchirure :

Il correspond à une déchirure plus ou moins importante de fibres musculaires suivie d'une hémorragie.

Sensation : Coup de couteau dans muscle

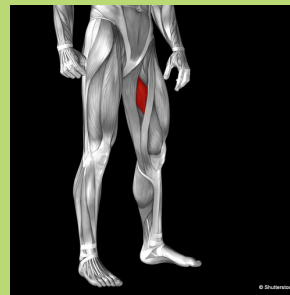
Les muscles les + touchés : Quadriceps



Ischio Jambiers



Adducteur



Mollets



LORS DU TRAUMATISME

Dans les minutes qui suivent :

Contracture et Élongation	Claquage et Déchirure
<ol style="list-style-type: none">1. Compression2. Élévation3. Chauffer sur Zone (crème, bouillote)4. Immobilisation	<ol style="list-style-type: none">1. Compression2. Élévation3. Refroidir sur zone (Glace dans vessies, chiffon)4. Immobilisation

Dans les 48h :

Avis Médical (Médecin du sport + **Kiné**)

Demande d'échographie

48h : Retour Coach pour connaître Pathologie

Début des soins dans la semaine qui suit

PROTOCOLE RETOUR SUR TERRAIN

QUADRICEPS

Trauma	Semaine	Séance	Intensité		
			//	///	////
Contracture	1	1	x	Footing 30' (20' + 10' 1 modéré 1 soutenu) Étirement	x
		2	x	x	Puissance 3x8' de 30-30" à 95% de VMA Ex: 16VMA il doit parcourir 127m
				Reprise avec Groupe après Puissance si 0 douleur	
Élongation	1	1	Footing 2x15 min avec 5min de marche entre 1min de jonglerie statique-mouvement x5 Ne pas Étirer	x	x
		2		Footing 30' (20' + 10' 1 modéré 1 soutenu) Étirement	
	2	3		Chaise 8x30"	Puissance 3x8' de 30-30" à 95% de VMA Vitesse : départ arrêté x10 de 15m et lancer x10 (10m footing + 10 sprints)
		4	Reprise avec Groupe si 0 douleur		
Claquage	1	1	Marche lent-vite 1-1' sur 20' + étirement		
		2	20' Marche rapide et 2x5' footing léger Étirement		
	2	3	10' marche rapide et 2x10' footing	Renforcement : coup de pied résistance avec élastique 3x1' (20 frappes) Demi fente 30 par jb	
		4	Demi Squat 4x20 + 4x45" de chaise	15' footing léger et 15' 75% VMA 2,8km (7 tours de piste)	
	3	5	Footing 30-35' (min 5km max 6km) 3x3min jonglerie (tete, Pd, Pg)	Fente, Squat et Squat Jump 4x20	
		6	Protocole Proprio	3x 6min (15-15") 90%VMA 30m AR	

	4	7	Protocole Proprio	20-20" 95% VMA 84m sur 3x6min	
		8	Protocole Proprio	W de slalom + passe au mur, 3x4min en échauffement	30-30 100%VMA 133m sur du 3x8min
	5	9	Protocole Proprio	W appui avec échelle avec passe dans but, cerceau (bloc), Intégration jeu de fin groupe en Joker	Vitesse montée (10-30") 110% VMA
		10	Reprise avec Groupe si 0 douleur + protocole étirement activo-dynamique avant chaque séance		
Déchirure	1	1	Coup de pied vide, contraction volontaire 6x 1min chaque atelier	Marche déroulé appui 2x3 tour de piste Étirement fin de séance	
		2	Coup de pied vide, contraction volontaire 6x 1min chaque atelier	Marche déroulé appui 2x3 tour de piste Étirement fin de séance	
	2	3	Coup de pied vide, Cp bloc iso 5s	Marche déroulé appui 2x3 tour de piste avec sac de sable Étirement fin de séance	
		4	W Harnais step passage de haie petite	Monté escalier (tribune) 2x12'	
	3	5	Renfo chaise Gainage 8x 30" de W	Course tour de complexe (monté terrain herbe synthé) 2x12'	
		6	Demi Squat 4x20 + 4x45" de chaise	15' footing léger et 15' 75% VMA 2,8km (7 tours de piste)	
	4	7	Renfo chaise Gainage 8x 45" de W	Footing 30' (20' + 10' 1 modéré 1 soutenu) Étirement	
		8	Corde a sauté 12min	W proprio, slalom en 8 avec ballon (sur 4m)	
	5	9	Circuit training abdo-gainage-pompe- chaise 2x4min (20-10")	Footing 20' à 80% 4,2km (10 tours 1/2)	
		10	Protocole Proprio	3x 6min (15-15") 90%VMA 30m AR	
	6	11	Protocole Proprio	20-20" 95% VMA 84m sur 3x6min	
		12	Protocole Proprio	W de slalom + passe au mur, 3x4min en échauffement	30-30 100%VMA 133m sur du 3x8min
	7	13	Protocole Proprio	W appui avec échelle avec passe dans but, cerceau (bloc), Intégration jeu de fin groupe en Joker	Vitesse montée (10-30") 110% VMA
		14	Reprise avec Groupe si 0 douleur + protocole étirement activo dynamique avant chaque séance		

ISCHIO-JAMBIERS

Trauma	Semaine	Séance	Intensité		
			//	///	////
Contracture	1	1	x	Footing 30' (20' + 10' 1 modéré 1 soutenu) Étirement	x
		2	x	x	Puissance 3x8' de 30-30" à 95% de VMA Ex: 16VMA il doit parcourir 127m
				Reprise avec Groupe après Puissance si 0 douleur	
Élongation	1	1	Footing 2x15 min avec 5min de marche entre 1min de jonglerie statique- mouvement x5 Ne pas Étirer	x	x
		2		Footing 30' (20' + 10' 1 modéré 1 soutenu) Étirement	
	2	3		Relever de bassin 8x30"	Puissance 3x8' de 30-30" à 95% de VMA Vitesse : départ arrêté x10 de 15m et lancer x10 (10m footing + 10 sprints)
		4	Reprise avec Groupe si 0 douleur		
Claquage	1	1	Marche lent-vite 1-1' sur 20' + étirement		
		2	20' Marche rapide et 2x5' footing léger Étirement		
	2	3	10' marche rapide et 2x10' footing	Renforcement : passage planche jb tendu 3x1' (20x max) relevé de bassin 30 avec 3" de maintien	
		4	Demi Squat 4x20 + 4x45" allongé talon fesse	15' footing léger et 15' 75% VMA 2,8km (7 tours de piste)	
	3	5	Footing 30-35' (min 5km max 6km) 3x3min jonglerie (tête, Pd, Pg)	Fente AR, Passage planche jb tendu 4x20 et talon fesse 4x30" (60 max)	
		6	Protocole Proprio	3x 6min (15-15") 90%VMA 30m AR	
	4	7	Protocole Proprio		30-30 100%VMA 133m sur du 3x8min

		8	Protocole Proprio	W de slalom + passe au mur, 3x4min en échauffement	2 bloc de 12x 8" (40m) accélération 4" (10m) blocage 8" (40m) accélération et 10" recup active
	5	9	Protocole Proprio	W appui avec échelle avec passe dans but, cerceau (bloc), Intégration jeu de fin groupe en Joker	Vitesse descente (10-30") 120% VMA (50m)
		10	Reprise avec Groupe si 0 douleur + protocole étirement activo-dynamique avant chaque séance		
Déchirure	1	1	Coup de pied arrière vide, contraction volontaire 6x 1min chaque atelier	Marche déroulé appui 2x3 tour de piste Étirement fin de séance	
		2	Coup de pied arrière vide, contraction volontaire 6x 1min chaque atelier	Marche déroulé appui 2x3 tour de piste Étirement fin de séance	
	2	3	Coup de pied arrière vide, Cp arrière bloc iso 5s	Marche déroulé appui 2x3 tour de piste avec sac de sable Étirement fin de séance	
		4	W Harnais step passage de haie petite	Montée escalier (tribune) 2x12'	
	3	5	Renfo relever bassin Gainage 8x 30" de W	Course tour de complexe (monté terrain herbe synthé) 2x12'	
		6	Demi Squat 4x20 + 4x45" allongé talon fesse	15' footing léger et 15' 75% VMA 2,8km (7 tours de piste)	
	4	7	Renfo relever bassin Gainage 8x 45" de W	Footing 30' (20' + 10' 1 modéré 1 soutenu) Étirement	
		8	Corde a sauté 12min	W proprio, slalom en 8 avec ballon (sur 4m)	
	5	9	Circuit training abdo – gainage – pompe -relever de bassin 2x4min (20-10")	Footing 20' à 80% 4,2km (10 tour 1/2)	
		10	Protocole Proprio	3x 6min (15-15") 90%VMA 30m AR	
	6	11	Protocole Proprio		30-30 100%VMA 133m sur du 3x8min
		12	Protocole Proprio	W de slalom + passe au mur, 3x4min en échauffement	2 bloc de 12x 8" (40m) accélération 4" (10m) blocage 8" (40m) accélération et 10" recup active
	7	13	Protocole Proprio	W appui avec échelle avec passe dans but, cerceau (bloc), Intégration jeu de fin groupe en Joker	Vitesse descente (10-30") 120% VMA (50m)
		14	Reprise avec Groupe si 0 douleur + protocole étirement activo-dynamique avant chaque séance		

ADDUCTEUR

Trauma	Semaine	Séance	Intensité		
			//	///	////
Contracture	1	1	x	Footing 30' (20' + 10' 1 modéré 1 soutenu) Étirement	x
		2	x	x	Puissance 3x8' de 30-30" à 95% de VMA Ex: 16VMA il doit parcourir 127m
	Reprise avec Groupe après Puissance si 0 douleur				
Élongation	1	1	Footing 2x15 min avec 5min de marche entre 1min de jonglerie statique-mouvement x5 Ne pas Étirer	x	x
		2		Footing 30' (20' + 10' 1 modéré 1 soutenu) Étirement	
	2	3		Chaise 8x30"	Puissance 3x8' de 30-30" à 95% de VMA Vitesse : départ arrêté x10 de 15m et lancer x10 (10m footing + 10 sprints)
		4	Reprise avec Groupe si 0 douleur		
Claquage	1	1	Marche lent-vite 1-1' sur 20' + étirement		
		2	20' Marche rapide et 2x5' footing léger Étirement		
	2	3	10' marche rapide et 2x10' footing	Renforcement : coup de pied résistance avec élastique 3x1' (20 frappes) Demi fente 30 par jb	
		4	Renfo chaise Gainage dynamique ciseau 8x 45" de W	15' footing léger et 15' 75% VMA 2,8km (7 tours de piste)	
	3	5	Footing 30-35' (min 5km max 6km) 3x3min jonglerie (tête, Pd, Pg)	Fente, Squat et Squat Jump 4x20	
		6	Protocole Proprio	3x 6min (15-15") 90%VMA 30m AR	
	4	7	Protocole Proprio	20-20" 95% VMA 84m sur 3x6min	

		8	Protocole Proprio	W de haie + slalom + passe au mur, 3x4min en échauffement	30-30 100%VMA 133m sur du 3x8min
	5	9	Protocole Proprio	W appui avec passage de Haie haute avec passe dans but, cerceau (bloc), Intégration jeu de fin groupe en Joker	Vitesse brisée en L 25m (10-30") 110% VMA
		10	Reprise avec Groupe si 0 douleur + protocole étirement activo dynamique avant chaque séance		
Déchirure	1	1	Adduction (passe intérieur) vide, contraction volontaire 6x 1min chaque atelier	Marche déroulé appui 2x3 tour de piste Étirement fin de séance	
		2	Adduction vide, contraction volontaire 6x 1min chaque atelier	Marche déroulé appui 2x3 tour de piste Étirement fin de séance	
	2	3	Adduction vide, Cp bloc iso 5s	Marche déroulé appui 2x3 tour de piste avec sac de sable Étirement fin de séance	
		4	W Harnais step passage de haie petite	Monté escalier (tribune) 2x12'	
	3	5	Renfo chaise Gainage ciseau 8x 30" de W	Course tour de complexe (monté terrain herbe synthé) 2x12'	
		6	Demi Squat large 4x20 + 4x45" de gainage lat en étoile	15' footing léger et 15' 75% VMA 2,8km (7 tours de piste)	
	4	7	Renfo chaise Gainage dynamique ciseau 8x 45" de W	Footing 30' (20' + 10' 1 modéré 1 soutenu) Étirement	
		8	Corde a sauté 12min	W proprio, slalom en 8 avec ballon (sur 4m)	
	5	9	Circuit training abdo ciseau-gainage ouverture hanche-pompe-chaise 2x4min (20-10")	Footing 20' à 80% 4,2km (10 tours 1/2)	
		10	Protocole Proprio	3x 6min (15-15") 90%VMA 30m AR	
	6	11	Protocole Proprio	20-20" 95% VMA 84m sur 3x6min	
		12	Protocole Proprio	W de haie + slalom + passe au mur, 3x4min en échauffement	30-30 100%VMA 133m sur du 3x8min
	7	13	Protocole Proprio	W appui avec passage de Haie haute avec passe dans but, cerceau (bloc), Intégration jeu de fin groupe en Joker	Vitesse brisée en L 25m (10-30") 110% VMA
		14	Reprise avec Groupe si 0 douleur + protocole étirement activo dynamique avant chaque séance		

Trauma	Semaine	Séance	Intensité		
			//	///	////
Contracture	1	1	x	Footing 30' (20' + 10' 1 modéré 1 soutenu) Étirement	x
		2	x	x	Puissance 3x8' de 30-30" à 95% de VMA Ex: 16VMA il doit parcourir 127m
	Reprise avec Groupe après Puissance si 0 douleur				
Élongation	1	1	Footing 2x15 min avec 5min de marche entre 1min de jonglerie statique-mouvement x5 Ne pas Étirer	x	x
		2		Footing 30' (20' + 10' 1 modéré 1 soutenu) Étirement	
	2	3		Position pointe de pied 8x30"	Puissance 3x8' de 30-30" à 95% de VMA Vitesse : départ arrêté x10 de 15m et lancer x10 (10m footing + 10 sprints)
		4	Reprise avec Groupe si 0 douleur		
Claquage	1	1	Marche lent-vite 1-1' sur 20' + étirement		
		2	20' Marche rapide et 2x5' footing léger Étirement		
	2	3	10' marche rapide et 2x10' footing	Renforcement : coup de pied résistance avec élastique sur pied 3x1' (20 frappes) Demi fente 30 par jb	
		4	Demi Squat 4x20 + 4x45" de chaise	15' footing léger et 15' 75% VMA 2,8km (7 tours de piste)	
	3	5	footing 30-35' (min 5km max 6km) 3x3min jonglerie (tête, Pd, Pg)	Monté descente lestée sur marche, Squat et Squat Jump 4x20	
		6	Protocole Proprio	3x 6min (15-15") 90%VMA 30m AR	
	4	7	Protocole Proprio	20-20" 95% VMA 84m sur 3x6min	

		8	Protocole Proprio	W de slalom (max de touche de balle) + passe au mur, 3x4min en échauffement	30-30 100%VMA 133m sur du 3x8min
	5	9	Protocole Proprio	W appui avec échelle (travail sur pointe de pied) avec passe dans but, cerceau (bloc), Intégration jeu de fin groupe en Joker	Vitesse avec départ sauté (10-30") 110% VMA
		10	Reprise avec Groupe si 0 douleur + protocole étirement activo dynamique avant chaque séance		
Déchirure	1	1	Pointe de pied vide, contraction volontaire 6x 1min chaque atelier	Marche déroulé appui 2x3 tour de piste Étirement fin de séance	
		2	Pointe de pied vide, contraction volontaire 6x 1min chaque atelier	Marche déroulé appui 2x3 tour de piste Étirement fin de séance	
	2	3	Pointe de pied vide, bloc iso 5s	Marche déroulé appui 2x3 tour de piste avec sac de sable Étirement fin de séance	
		4	W Harnais step passage de haie petite	Monté escalier (tribune) 2x12'	
	3	5	Renfo corde à sauter Gainage 8x 30" de W	Course tour de complexe (monté terrain herbe synthé) 2x12'	
		6	Squat sauté 4x20 + 4x45" de chaise	15' footing léger et 15' 75% VMA 2,8km (7 tours de piste)	
	4	7	Renfo chaise Gainage 8x 45" de W	Footing 30' (20' + 10' 1 modéré 1 soutenu) Étirement	
		8	Corde a sauté 12min	W proprio, slalom en 8 avec ballon (sur 4m)	
	5	9	Circuit training abdo-gainage-pompe- cloche pied 2x4min (20-10")	Footing 20' à 80% 4,2km (10 tour 1/2)	
		10	Protocole Proprio	3x 6min (15-15") 90%VMA 30m AR	
	6	11	Protocole Proprio	20-20" 95% VMA 84m sur 3x6min	
		12	Protocole Proprio	W de slalom (max de touche de balle) + passe au mur, 3x4min en échauffement	30-30 100%VMA 133m sur du 3x8min
	7	13	Protocole Proprio	W appui avec échelle (travail sur pointe de pied) avec passe dans but, cerceau (bloc), Intégration jeu de fin groupe en Joker	Vitesse avec départ sauté (10-30") 110% VMA
			14	Reprise avec Groupe si 0 douleur + protocole étirement activo dynamique avant chaque séance	