

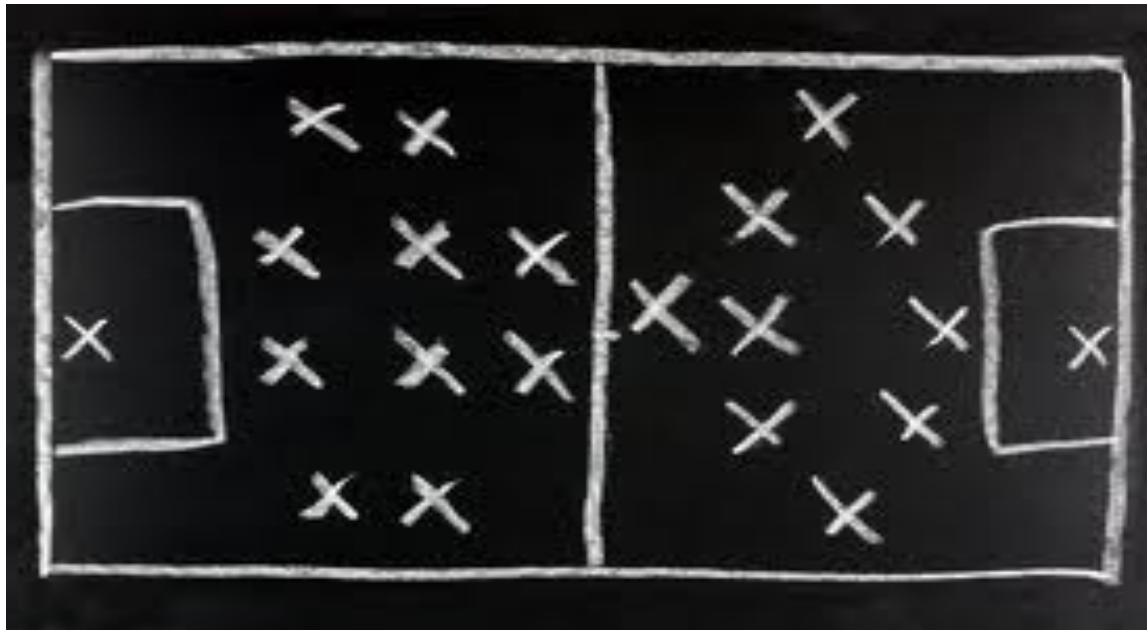
6^{ième} Journée Régionale

CLUB MONT-BLANC

CŒUR ET SPORT



Le Football est une activité à habiletés ouvertes



A ce titre la préparation physique n'est qu'un des éléments de la performance en Football au même titre que :

- la prise et le traitement de l'information**
- la technique**
- la motivation**
- la préparation invisible...**



Rôle(s) du préparateur physique :

-Préparation des joueurs aux contraintes de l'activité

-Prévention

-Ré-athlétisation

Préparer les joueurs aux contraintes de l'activité

Connaître l'activité:

Un match de football c'est quoi ?

-Temps de jeu effectif augmente(nouvelles règles)

-Actions spécifiques

.6 tacles

.13 dribbles

.11 têtes

.60 duels (avec et sans ballon)

-Changements de direction

.50 à 70 blocages et changements de direction

-10 à 14km de déplacements (selon méthodes de recueil de données)

.marche

.jogging

.course

.sprint

.40% de 0 à 5m

.30% de 5 à 10m

.20% de 10 à 20m

.10% de sup à 20m

- Une action intense toutes les 43 secondes

ÉQUIPE	DISTANCE	NOMBRE	POURCENTAGE (H)
DISTANCE TOTALE PARCOURUE	116 640 m		
SPRINT	2 706 m	132	2,32%
VITESSE HAUTE	3 221 m	232	2,76%
HAUTE INTENSITÉ	5 927 m	364	5,08%

109

MATCHS DE LIGUE 1 ONT ÉTÉ ANALYSÉS POUR CETTE ÉTUDE.

LEGENDE

	SPRINT	+24 km/h
	VITESSE HAUTE	21-24 km/h
	HAUTE INTENSITÉ	+21 km/h

* Seuls les joueurs ayant disputé le match dans son intégralité sont inclus dans ces moyennes (sauf pour les moyennes équipes).
(H): % sur distance totale

ATTAQUANT	DISTANCE	NOMBRE	POURCENTAGE (H)
DISTANCE TOTALE	10 940 m		
SPRINT	334 m	16	3,05%
VITESSE HAUTE	315 m	25	2,88%
HAUTE INTENSITÉ	649 m	41	5,93%

MILIEU LATÉRAL	DISTANCE	NOMBRE	POURCENTAGE (H)
DISTANCE TOTALE	11 539 m		
SPRINT	382 m	17	3,31%
VITESSE HAUTE	383 m	26	3,32%
HAUTE INTENSITÉ	765 m	43	6,63%

MILIEU AXIAL	DISTANCE	NOMBRE	POURCENTAGE (H)
DISTANCE TOTALE	11 758 m		
SPRINT	202 m	10	1,72%
VITESSE HAUTE	304 m	23	2,59%
HAUTE INTENSITÉ	506 m	33	4,30%

DÉFENSEUR LATÉRAL	DISTANCE	NOMBRE	POURCENTAGE (H)
DISTANCE TOTALE	10 875 m		
SPRINT	317 m	15	2,91%
VITESSE HAUTE	345 m	25	3,17%
HAUTE INTENSITÉ	662 m	40	6,09%

DÉFENSEUR AXIAL	DISTANCE	NOMBRE	POURCENTAGE (H)
DISTANCE TOTALE	10 090 m		
SPRINT	194 m	9	1,92%
VITESSE HAUTE	211 m	15	2,09%
HAUTE INTENSITÉ	405 m	24	4,01%

SIÈGE SOCIAL

AMISCO FRANCE
Nice
T : +33 (0)4 97 25 90 00
F : +33 (0)4 97 25 90 01

FILIALES

AMISCO AFRIQUE DU SUD
Cape Town
T : +27 (0)21 448 5340
F : +27 (0)21 447 5342

AMISCO ALLEMAGNE
Düsseldorf
T : +49 211 55 02 38 0
F : +49 211 55 02 38 29

AMISCO ESPAGNE
San Sebastian
T : +34 943 493 891
F : +34 943 493 805

AMISCO ROYAUME-UNI
Birmingham
T : +44 (0) 121 600 434 600
F : +44 (0) 121 600 434 609

Le footballeur doit être à la fois :

-rapide et puissant pour produire des actions brèves et décisives

-endurant pour pouvoir répéter très souvent ce type d'actions

-capable de répondre à une distribution aléatoire d'efforts et de contre efforts de type simple ou combiné avec ou sans ballon (car c'est le jeu, l'interaction qui commande les efforts)

C'est donc en pratiquant des actions justes que nous devenons justes (Aristote)

Connaître ses joueurs :

-Historique des joueurs

**-Tests de début de saison (milieu saison)
(dépend du budget)**

(pertinence d'une multiplication des tests?)

.Equilibre musculaire (iso)

.VMA (quel test)

.Vitesse, Détente

.Poids et Masse grasse

Statistiques d'un joueur de haut niveau

-VO₂ Max entre 62 et 65 ml/min/kg

-VMA 17,5 km/h (variable selon les postes)

-Sprint 5m 0''99

10m 1''78

20m 2''89

-Détente verticale 62,76 cm

-% masse grasse 10,76

- Planifier la période de préparation
objectif : amener les joueurs à leur
meilleur niveau pour la première
journée de championnat**
- Quantifier les charges de travail tout au
long de la saison (maintenir le potentiel
des joueurs le plus élevé possible sur 10
mois)**
- Réajuster les contenus d'entraînement
propre à la préparation physique en
fonction des orientations de l'entraîneur**

PERIODE : Septembre 2012

Joueurs																																Présences	Absences	Matchs	Sélections	CFA
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
		S	S	S	S	S	S	S	S	S		P		P		M						M					M									
	0	S	S	S	S	S	S	S	S	90	S	P	P	P	P																					
	CFA	CFA			P	P	P	P	P			P	P			P	P																			
	90													P	P																					
	M				P	P	P	P	P			P	P			P									M											
	90												P	P	P	P																				
	CFA	CFA			P	P	P	CFA	CFA			P	P			P	P																			
	0								90				P	P																						
	8				P	P	P	CFA	CFA				P			P									M											
	8			P			P		90				P	P	P			P																		
	M				P	P	P	P	P				P	P			P	P							M											
	90				P								P	P																						
	M	S	S	S	S	S	S	S	S				P			P								M												
	90	S	S	S	S	S	S	S	0	S			P	P	P																					
	CFA	CFA			P	P	P	CFA	CFA				P			P								M												
	90								90				P	P	P			P	P																	
	0				P				CFA	CFA			P	P			P							M												
	M	S	S	S	S	S	S	S	S				P	P			P																			
	75	S	S	S	S	S	S	0	S				P	P			P																			
	M	S	S	S	S	S	S	S	S					P									M													
	45	S	S	S	S	S	S	S	90	S				P			P																			
	0							CFA	CFA				P			P							M													
	M				P	P	P	P	P				P	P	P			P																		
	90				P								P	P			P																			
	M				P	P	P	P	P				P	P			P						M													
	15				P									P	P			P																		
	CFA	CFA			P	P	P	CFA	CFA				P			P																				
	M	90							90				P	P	P			P																		
	M				P	P	P	P	P				P	P	P			P					M													
	90				P								P	P			P																			
	M				P	P	P	P	P				P	P			P																			
	CFA	CFA			P	P	P	CFA	CFA				P			P																				
	90								90				P	P	P			P																		
	0				P								P	P			P																			
	M	S	S	S	S	S	S	S	0	S			P	P			P																			
	90				P								P	P			P																			
	M				P	P	P	P	P				P	P			P																			
	CFA	CFA			P								P				P																			
	90								90				P	P	P			P																		
	CFA	CFA			P	P	P	CFA	CFA				P			P																				
	90								90				P	P	P			P																		
	0				P	P	P	CFA	CFA				P	P			P																			
	M				P				60				P	P	P			S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S				
								P	P																											
	M	S	S	S	S	S	S	S	S																											
	45	S	S	S	S	S	S	S	90	S				P	P			P					M													
	90				P								P	P																						
					P	P	P	P	P				P	P			P																			
					P	P	P	P	P				P	P			P																			
											</																									

Individualisation des charges de travail

-Ce vers quoi il faut s'orienter (on a vu des profils différents donc des besoins différents)

-Séquences d'entraînement communes et séquences de travail ciblées

-Problèmes de moyens humains pour encadrer

Prévention

Essayer d'éviter les blessures :

-exercices généraux pour le groupe

.Etirements

.Gainage

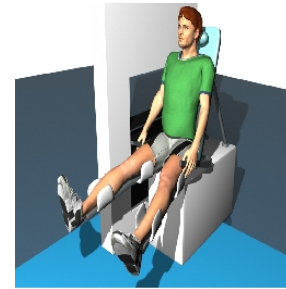
.Proprio

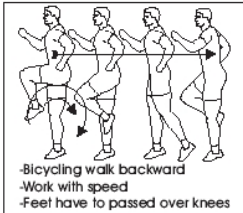
.Ischios, adducteurs

-exercices spécifiques individualisés

.en fonction des blessures antérieures

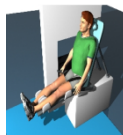
.en fonction des résultats de tests



Echauffement		
☐ Vélo 10' à R3-R4		
Exercice N°1		
☐ Travail isométrique dans 3 angles différents (6'' par angle)		
Exercice N°2		
☐ 3 séries de 8 répétitions rythme lent (surtout pour l'excentrique) (9 à 14 kg)		
Exercice N°3		
☐ Sortie sur talons-fesses et course arrière (3 exercices différents)		
Observations	Avant l'entraînement	

Ré-athlétiser les joueurs

- J1 la blessure : poser un diagnostic / Effectuer les premiers gestes**
- A partir de là que peut-on faire ? (tout de suite)**
- Pas ou peu de période de repos complet (sauf opération) pour limiter le désentraînement**
- Période propice aux renforcements d'autres zones (si possible) en plus du travail proprement lié à la blessure**
- Suivi individualisé et adaptation journalière au ressenti du joueur**

Objectifs de la séance						Séance
Physique	Musculation haut du corps et prévention membres inférieurs	Lieu		Amphion		12
		Date		L 16/07 (9:30 heures)		
		Climat		26° (Soleil)		
Technique		Durée	70'	Joueurs disponibles	1	
Prévention membres inférieurs (35')						
- Musculation membres inf - Organisation par 2 (1 temps de travail puis 2' récupération) 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice (quadri, ischio, addu, abdu, mollets) puis sortie éducatifs		    				
Circuit training membres sup (35')						
- Circuit training membres sup : 5*10 (biceps, triceps, épaules) 6*10 Développé-couché - Abdos + Obliques 6*25		     				
Soins kiné 20'						
Retour au calme (5')		5' Etirements				
Observations						

Isocinétisme

Naissance de l'isocinétisme

Né en 1967 pour répondre à une demande de la NASA qui voulait évaluer l'atrophie musculaire consécutive aux vols spatiaux en apesanteur.

Définition

L'isocinétisme désigne un mode de contraction musculaire volontaire dynamique dont la particularité est de se dérouler à vitesse constante grâce à une résistance auto-adaptée. Cette régulation de vitesse est assurée par un appareil externe, appelé « dynamomètre isocinétique ».

Le dynamomètre isocinétique permet de **rééduquer les articulations** et de **renforcer la capacité musculaire**, tout en mesurant le travail réellement effectué par le patient. La précision des bilans donne la **possibilité de corriger le geste pour des résultats optimums**.

Principes de fonctionnement du dynamomètre isocinétique

Le patient agit sur un mécanisme ou récepteur. Son action ne pourra pas dépasser la vitesse programmée par le clinicien. Tant que le patient reste en-dessous de cette vitesse, il ne rencontre aucune résistance lors du mouvement. L'effort devient significatif dès que le patient atteint la vitesse demandée. La résistance de la machine s'adapte à tout moment à l'effort développé pour maintenir la vitesse constante. Si pour des raisons diverses (survenue de douleurs, insuffisance musculaire), l'effort développé par le patient diminue, la résistance du dynamomètre diminue afin de permettre au patient de conserver sa vitesse de travail. De cette manière, par l'intermédiaire d'un capteur, il devient possible de connaître, en tout point du mouvement, la force développée par le patient.



Aquarunning



Alter-G

