



# REPRISE POUR LES SENIORS

le dimanche 14 août à 10h au stade du Ronceray avec les ballons.

Date	Entraînement	Match	Lieu / Adversaire	Horaires
Dimanche 14/08	X			10h
Mardi 16 / 08	X			19h30
Mercredi 17 / 08	X			19h30
Vendredi 19 / 08	X			19h30
Samedi 20 et Dimanche 21/08	<b>STAGE,</b> réserver au plus tard le 10 juillet: 20 euros sinon 30 euros.	10h : entraînement 12h30 : repas 16h : match USCE / La Vaillante (R3) Soirée Club		
		10h : Course d'Orientation Etang St Nicolas, Angers Repas / 15h-17h : tournoi tennis ballon – jeu réduit.		
Mardi 23/ 08	X			19h30
Mercredi 24/08		X	Groupe 1 <sup>ère</sup> : USCE 1 / ES Andard-Brain (R3) Groupe réserve : ES Andard-Brain (D2) / USCE 2	20h
Vendredi 26/08	X			19h30
Dimanche 28/08		X	1 <sup>ère</sup> : Coupe de France USCE 1 Réserve : USCE 2 / Intrépide 2 (D3)	15h ?
Lundi 29/08	X			19h30
Mercredi 21/08	X			19h30
Vendredi 02/09	X			19h30
Dimanche 04/09		X	1 <sup>ère</sup> : 2 <sup>ème</sup> tour de Coupe Réserve : Challenge de l'Anjou (mini-championnat)	15h ?
Puis reprise des 2 entraînements aux jours et horaires réguliers : <i>Mercredi 19h15-21h15 / Vendredi 19h15-21h</i>				
Dimanche 11/09		X	1 <sup>ère</sup> : 3 <sup>ème</sup> tour de Coupe Réserve : Challenge de l'Anjou (mini-championnat)	15h ?
Dimanche 18/09		X	Reprise du Championnat	15h

## Priorité au Championnat !

donc prenez 2/3 week-ends de disponibilité uniquement lors des matchs de Coupe notamment fin août et début septembre.

On doit être au complet et prêt physiquement, techniquement et tactiquement

### le dimanche 19 septembre 2022.

#### Les autres catégories :

Pas de U 19 ni de U 17 donc **sans montée de jeunes en seniors avant 2026-2027 !**

Reprise des U 15 du Groupement le lundi 22 août à 18h30 avec Magloire Sébas.

Reprise des U 13 du Groupement le vendredi 19 août à 18h30 avec Clément Couraud.

Reprise de l'école de foot le mercredi 31 août à 14h avec Paul Prézelin.

Mise à jour sur le site du club : <http://www.uscefootball.fr/>



## Planning de reprise saison 2022-2023

“Les performances individuelles, ce n’est pas le plus important. On gagne et on perd en équipe.”

Zinedine Zidane



### Les Courses 2022-2023:

***Courses du terrain souple, avec du dénivelé, avec des changements de direction ... on ne se prépare pas à un marathon mais à un match de foot !***

#### SEMAINE 1 : 3 séances

- 1) Lundi 18 juillet : footing 2 x 20 minutes de reprise en douceur + longs étirements passifs.
- 2) Mercredi 20 juillet : footing 30 minutes + Renforcement Musculaire (RM).
- 3) Vendredi 22 juillet : footing 3 x 20 minutes sur un bon rythme.

#### SEMAINE 2 : 4 séances

- 4) Lundi 25 juillet : footing 3 x 15 minutes avec des variations de rythme / du dénivelé + RM.
- 5) Mardi 26 juillet : footing 30 minutes, 10 minutes de fractionné 30-30.
- 6) Jeudi 28 juillet : footing 45 minutes + RM.
- 7) Vendredi 29 juillet : footing 4 x 10 minutes sur un rythme élevé.

#### SEMAINE 3 : 4 séances

- 8) Lundi 1<sup>er</sup> août : footing 10 minutes, 10 minutes de fractionné 30-30 + 5 minutes de fractionné 15-15 + RM.
- 9) Mercredi 3 août : footing 10 minutes + 2 x 6 minutes de fractionné 15-15 + 5 minutes fractionné 10-10.
- 10) Vendredi 5 août : footing 45 minutes + RM.
- 11) Samedi 6 août : footing 20 minutes + + 5 minutes de 15-15.

#### SEMAINE 4 : 3 séances

- 12) Lundi 8 août : footing 2 x 30 minutes + RM.
- 13) Mercredi 10 août : footing 10 minutes + 2 x 6 minutes de fractionné 15-15 + 5 minutes fractionné 10-10.
- 14) Vendredi 12 août : footing 20 minutes + 5 minutes de 15-15 + RM.

***En cas de reprise après le 14 août, refaire la semaine 4 avec beaucoup de fractionné.***



## Le Renforcement Musculaire 2021-2022 :

### 1<sup>ère</sup> possibilité : Application sur votre smartphone

2 à 3 séances **enchaînées** (et non tous les jours) à faire tous les 2/3 jours après les courses pour que ce soit plus long et plus intense (cf. RM).

Exercices à la maison tous sans équipement : corps complet 7 x 4 mais vous pouvez rajouter les abdos en plus ...

**Exercices à la maison - Sans équipement**  
Leap Fitness Group  
Contient des annonces · Achats via l'application

4,8 ★  
970 k avis

50 M ou plus  
Téléchargements

Choix de l'équipe

3  
PEGI 3

Installer

**EXERCICES À LA MAISON SANS ÉQUIPEMENT**

À propos de l'appli →

Des exercices à la maison pour se muscler à la maison - pas d'équipement.

EXERCICES À LA MAISON

0 EXERCICE    0 KCAL    0 MINUTE

**OBJECTIF SEMAINE**

Définissez des objectifs hebdomadaires pour une meilleure silhouette

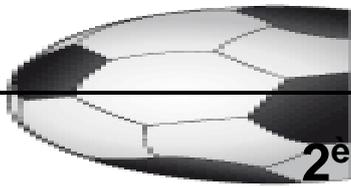
DÉFINIR UN OBJECTIF

DÉFI 7x4

**CORPS COMPLET**  
DÉFI 7x4

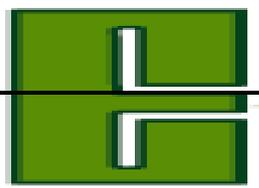
### Et en bonus pour les courageux :

vous pouvez rajouter d'autres applications, rajouter les abdos en plus ...



2<sup>eme</sup>

# possibilité : les 12 minutes



Cela consiste à faire 12 exercices pendant **30 secondes** chacun, à l'intensité maximale dont on est capable (faire le maximum de répétitions en 30 secondes), et en prenant **30 secondes de repos** entre chaque exercice ... puis de réduire au fur et à mesure le temps de repos ... 20 / 15 / 10 secondes.

## Les 12 exercices sont :



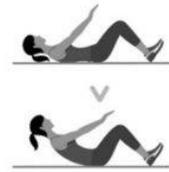
1



2



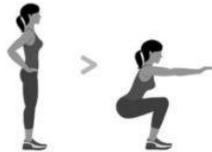
3



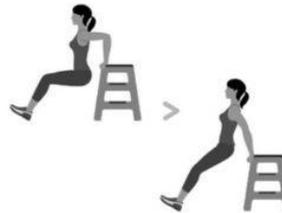
4



5



6



7



8



9



10



11



12

### 1. Les Jumpings Jacks

Tu sautes en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis tu sautes à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite.

### 2. La chaise

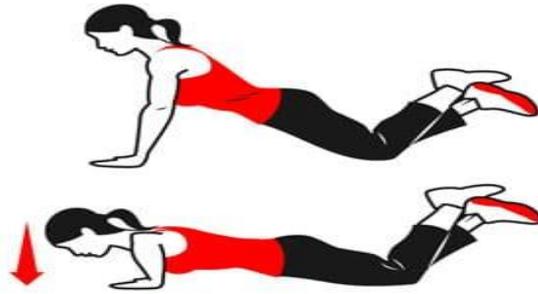
Tu t'assois contre un mur, les cuisses à l'horizontale, à 90 degrés par rapport au mur. Le dos est collé au mur.

### 3. Les pompes



En appui sur les mains et les pieds, le corps gainé, abdominaux et fessiers contractés. Les pieds sont joints, et les mains écartées un peu plus que la largeur des épaules. Il s'agit d'abaisser tout le corps en restant gainé, grâce à l'unique travail des bras. Le corps descend jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol. Les coudes ne doivent pas pointer vers l'extérieur mais doivent rester le long du corps de manière à former un angle de 0 à 40° avec celui-ci.

Si les pompes « classiques » sont trop difficiles pour toi, il est possible de faire des pompes sur les genoux en veillant à garder un bon alignement genoux-bassin-épaules.



#### 4. Les abdominaux

Allongé, **les jambes fléchies**, les pieds posés près des fesses. Monter le buste pour amener ses paumes de main au-dessus des genoux. Puis redescendre le buste mais sans poser les omoplates au sol. Eviter les abdos avec les mains derrière la nuque car, au fil des répétitions et de la fatigue, on a tendance à tirer sur la nuque.

#### 5. Monter et descendre d'une chaise

Toujours à intensité maximale, il s'agit d'enchaîner pendant 30 secondes des montées et descentes d'une chaise (ou d'un step ou d'une marche d'escalier).

#### 6. Les squats

Debout, les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour amener les cuisses à l'horizontale. Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds. Les fesses vont vers l'arrière (comme si on voulait s'asseoir sur une chaise). Le dos, droit, s'incline légèrement vers l'avant. Lors de la remontée, veiller à contracter les abdominaux et les fessiers.

#### 7. Les dips sur chaise

Ou sur un banc ou une marche d'escalier. Tu es dos à la chaise, pieds au sol, les fesses dans le vide. Tu tiens en équilibre sur tes mains avec les bras et avant-bras qui forment un angle de 90 degrés. Ensuite, tu remontes à la force de tes triceps jusqu'à ce que tes bras soient tendus. Puis tu redescends et ainsi de suite pendant 30 secondes.

#### 8. La planche

En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, garder le corps gainé avec les abdominaux et les fessiers contractés. Tenir la position sans bouger pendant 30 secondes.

#### 9. Course sur place

Il s'agit de courir sur place en montant les genoux afin d'amener les cuisses à l'horizontale. S'aider des bras pour rester équilibré. Garder le buste droit.

## 10. Les fentes

Debout, avancer la jambe droite puis la fléchir pour amener la cuisse à l'horizontale tout en amenant le genou gauche près du sol. Puis remonter et faire la même chose avec la jambe gauche.

## 11. Pompes avec rotations

A la fin de chaque pompe, lever un bras au ciel en pivotant. Changer de bras à chaque pompe.

## 12. La planche latérale

En appui sur un avant-bras (à 90 degrés par rapport à ton buste), le corps gainé, l'autre bras repose le long du corps. Au bout de 15 secondes, changer de côté.

Et en bonus pour les courageux :

# Séance de renforcement musculaire (Abdos - Gainage - Pompes)

### Consignes :

**Réaliser cette série de 4 exercices 3 fois**

Pensez à bien boire entre chaque série. Récupération entre série = 1'30

#### Exercice 1 - Abdominaux

Muscles cibles : Grand Droit

Exercice : **40 montées**

Modalité d'exercice : montées à faible amplitude, environ 45°

Respiration : Expirer l'air lors de la montée



Muscles cibles : Grand Droit

Exercice : **20 montées**

Modalité d'exercice : Montée ses jambes à 90° au dessus de son fessier, Décoller les hanche et le fessier

Respiration : Expirer à la montée



#### Exercice 2 - Abdominaux obliques

Muscle cibles : Grand et Petit Oblique

Exercice : **25 montées par côté**

Modalité d'exercice : Réaliser des montées croisées de chaque côté en touchant la genou avec le coude opposé

Respiration : Expirer à la montée



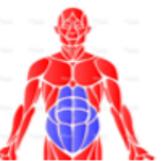
#### Exercice 3 - Gainage abdominale

Muscles cibles : Grand Droit, Grand et Petit Oblique, Transverse

Modalité d'exercice : Réaliser **50'' de gainage de face**, sur les coudes, mains écartées dans l'axe

Réaliser **30'' de gainage côté gauche et 30'' de gainage côté droit**

Respiration : Respirer normalement lors de la période d'effort, ne pas réaliser d'apnées.



#### Exercice 4 - Pompes

Muscles cibles : Pectoraux, Triceps, Dectoïde

Exercice : **Réaliser 25 pompes**

Modalité d'exercice : Jambes écartées largeur d'épaule, descendre jusqu'à ce que le coude soit à 90° puis pousser pour remonter

Respiration : Expirer lors de la poussée



