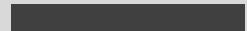


NUTRITION/MUSCULATION/PRÉCISION



# Le Guide du Footballeur

# SOMMAIRE

## 1. Nutrition *Page 3 à 13*

- Les bases de la nutrition
- Astuces quotidiennes
- Les macros quotidiennes
- L'hydratation
- Encas de mi-temps
- Exemple de jour de match
- Compléments alimentaires
- Les besoins calorique quotidiens
- Petit-déjeuner
- Les repas
- Les collations

## 2. Musculation *Page 14 à 18*

- Quel programme choisir ?
- Programme Classique
- Programme en Superset
- Programme en Tri-série
- Programme en Circuit

## 3. Précision *Page 19 à 22*

- La conduites de balle
- Le contrôle, les passes et le jongles
- Le pied faible
- Les dribbles et les frappes



# Les bases de la nutrition

En offrant à votre corps les nutriments dont il a besoin, vous pouvez accélérer votre développement physique tout en réduisant les tensions qu'il subit. Une bonne nutrition, adoptée de manière régulière, vous permettra de courir plus longtemps, sprinter plus vite, sauter plus haut, pousser plus fort et, de manière générale, d'atteindre un niveau de performance supérieur. Elle améliorera également votre capacité de concentration, votre attention et votre clarté mentale.

Chaque jour, en adoptant ces habitudes, vous deviendrez un athlète plus énergique, en meilleure santé et plus performant. En prime, cela renforcera considérablement votre confiance en vous, en vous permettant de tirer le meilleur de vos entraînements tout en réduisant les risques de blessures et de contre-performances.

Ce programme vous propose des conseils pratiques et des directives simples à suivre pour développer des habitudes alimentaires optimales, notamment :

- Une hydratation efficace,
- Une nutrition adaptée au quotidien,
- Une alimentation spécifique pour les jours de compétition,
- Une stratégie nutritionnelle pour une récupération optimale,
- Le calcul précis de vos besoins caloriques,
- Des recommandations pour perdre, maintenir ou prendre du poids de manière saine,
- Et une sélection de suppléments nutritionnels pour booster vos performances.

Adoptez ces principes dès aujourd'hui pour atteindre vos objectifs sportifs et personnels.

Si vous ne prenez pas soin de votre corps avec une alimentation saine, il ne pourra pas fonctionner à son plein potentiel.

Les conséquences d'une mauvaise alimentation :

- Plus de risques de blessures
- Récupération limitée
- Stagnation
- Performances médiocres

Sans une nutrition optimale, même un entraînement intense donnera des résultats limités.

Priorisez une santé optimale pour atteindre une performance optimale :

Meilleure hygiène de vie = plus de matchs, meilleures performances, et plus de chances de réussir vos objectifs.

# Les astuces quotidiennes



Plus loin dans ce guide, vous trouverez un exemple de régime complet pour une journée type, adapté à vos besoins caloriques et nutritionnels, ainsi que des idées de repas et collations pour les jours de match. Cependant, appliquer un programme ne suffit pas : il est essentiel de le comprendre. Voici les points clés à retenir :

- Chaque sport a des besoins nutritionnels spécifiques. Ce guide est conçu pour les footballeurs.
  - Avant un match, l'objectif principal est de maximiser le stockage de glycogène dans les muscles. Comme le corps en stocke peu, il est crucial d'optimiser cet apport.
  - Augmenter la masse musculaire grâce à l'entraînement de résistance permet d'accroître la capacité de stockage de glycogène.
  - Les athlètes expérimentés récupèrent plus vite, leur corps étant mieux conditionné pour restaurer le glycogène, contrairement aux débutants.
  - Privilégiez des repas fréquents et légers plutôt que rares et copieux pour maintenir un niveau d'énergie stable et éviter le stockage de graisses.
  - Avant un entraînement ou un match, évitez les aliments inhabituels pouvant causer des troubles digestifs.
  - Les glucides sont essentiels pour la performance : s'entraîner à jeun réduit l'endurance.
  - Préférez cuire, bouillir, ou cuire à la vapeur vos aliments, et limitez la friture et le barbecue.
  - Testez toute nouvelle stratégie alimentaire les jours d'entraînement avant de l'appliquer les jours de match.
- Ces principes vous aideront à optimiser votre performance et votre récupération.

# Les macros nutriments

Les macros nutriments sont les éléments majoritaires de l'alimentation. Ils apportent, entre autres, de l'énergie à l'organisme sous forme de calories. Ce sont les protéines, lipides et glucides.

Les macronutriments – glucides, protéines et lipides – sont essentiels pour répondre aux besoins énergétiques et fonctionnels du quotidien. Bien équilibrer leur apport est indispensable pour performer, récupérer et maintenir une bonne santé. Voici les clés pour optimiser votre consommation :

Glucides : le carburant principal

- Les glucides sont votre source d'énergie prioritaire. Ils alimentent vos muscles et votre cerveau pour vous permettre de rester actif tout au long de la journée.
- Favorisez les glucides complexes comme les céréales complètes, le riz, les pâtes ou les légumineuses pour une énergie durable. Les glucides simples (fruits, miel) peuvent être consommés avant ou après l'effort pour une recharge rapide.
- Les glucides devraient représenter 50 à 60 % de vos apports énergétiques quotidiens.

Protéines : les bâtisseurs du corps

- Les protéines soutiennent la construction et la réparation musculaire. Elles sont essentielles après l'entraînement pour optimiser la récupération.
- Variez vos sources : viandes maigres, poissons, œufs, produits laitiers, et protéines végétales comme le tofu ou les lentilles.
- Une consommation quotidienne de 1,2 à 2 g par kilo de poids corporel est recommandée selon votre activité.

Lipides : indispensables à l'équilibre

- Les lipides participent à la production d'hormones, à l'absorption des vitamines et à la santé globale.
- Privilégiez les bonnes graisses : avocats, noix, huile d'olive, poissons gras. Limitez les graisses saturées et évitez les trans.
- Les lipides devraient représenter 25 à 30 % de vos apports caloriques.

En ajustant ces macronutriments selon vos objectifs (performance, récupération, maintien ou prise de poids), vous offrez à votre corps une base solide pour atteindre un niveau optimal. L'équilibre est la clé pour progresser durablement.



# L'hydratation

L'hydratation est essentielle pour maintenir la santé et les performances pour :

1. Régulation de la température : L'eau évacue la chaleur via la transpiration, évitant la surchauffe.
2. Performances physiques : Une déshydratation de 2 % peut réduire l'endurance, la force et l'explosivité.
3. Fonctions vitales : Elle transporte les nutriments, élimine les déchets, et protège les articulations.
4. Prévention des blessures : Elle limite les crampes et facilite la récupération.

Boire régulièrement avant, pendant et après l'effort est indispensable pour rester performant et éviter les risques.



Rester hydraté est essentiel pour jouer à votre meilleur niveau, surtout par temps chaud. Être bien hydraté avant le match et boire régulièrement pendant est primordial. Voici les points clés :

- La déshydratation réduit l'endurance, la force et les performances globales.
  - Buvez au moins 2 L par jour, et plus en cas de forte chaleur (plus d'1 L peut être perdu par heure).
  - Chaque kilo perdu après un match représente 1 L d'eau évaporée. Pesez-vous avant et après pour ajuster votre hydratation.
  - Une perte de 2 % d'hydratation peut réduire les capacités respiratoires de 10 à 20 % et augmenter le stress sur le cœur et les poumons.
  - Avant un match, urine claire = bonne hydratation ; urine foncée = besoin de boire davantage.
  - Par temps froid, les effets de la déshydratation sont moins ressentis, mais elle affecte toujours vos fonctions mentales et votre temps de réaction.
- Hydratez-vous régulièrement pour rester performant et concentré.

# Encas de mi-temps

La mi-temps est un moment clé pour se réhydrater et recharger le corps en électrolytes, glycogène musculaire et glucides à indice glycémique élevé. Les oranges, bien qu'une bonne source de glucides à IG modéré, ne sont pas idéales en grande quantité en raison des risques de troubles digestifs. Voici de meilleures options :

## RECOMMANDATIONS :

- Ananas
- Bananes
- Raisins secs
- Fruits secs
- Gels énergétiques
- Barres énergétiques
- Boissons isotoniques
- 10 g de BCAA + maltodextrine + sel

Ces choix aident à maximiser votre énergie et vos performances pour la seconde mi-temps.





# Exemple de jour de match

Le jour du match, privilégez des aliments qui évitent le gonflement.

- La veille : augmentez l'eau et les glucides, réduisez les graisses, évitez l'alcool.
- Avant le match : buvez 1 à 2 L d'eau et mangez un repas solide (max. 500 kcal) entre 2 et 4 h avant.
- Favorisez les glucides, limitez les fibres et graisses pour une digestion rapide.

Idées de repas avant-match :

- Pomme de terre, salade, thon : 100 g de pomme de terre, 30 g de thon, salade.
- Pancake : 40 g de farine, 3 œufs, 1 yaourt grec, 1 carré de chocolat noir.
- Patate douce, haricots, saumon : ½ patate douce, 200 g de haricots, 100 g de saumon.
- Sandwich complet, banane, steak : 1 sandwich, 1 banane, 100 g de steak, salade, tomate.
- Pâtes au poulet : 100 g de pâtes complètes, 120 g de poulet, 1 c. à s. de moutarde.
- Riz basmati, saumon, curry : 80 g de riz, 100 g de saumon, 1 c. à c. de curry.
- Beurre de cacahuète, pain complet, dinde : 3 tranches, beurre de cacahuète, 150 g de dinde.
- Smoothie : 30 g de whey, 1 banane, 1 kiwi, mixés.
- Crêpes protéinées : 2 œufs, 2 bananes, 2 carrés de chocolat, 1 c. à c. de miel.
- Purée de fruits : 1 pomme, ½ ananas, 1 banane, 1 yaourt grec.

Testez ces options à l'entraînement pour trouver ce qui vous convient le mieux.

Coup d'envoi à 11h

- Petit-déjeuner / repas d'avant-match : 3 heures avant (8h).
- Encas d'avant-match : 1h à 1h30 avant (9h30/10h).
- Encas de mi-temps.
- Encas d'après-match : dans les 15 minutes après le match (vers 12h15).
- Déjeuner / repas d'après-match : 30 minutes après le match (12h30).
- En-cas de l'après-midi : 16h/17h.
- Dîner : 19h/20h.
- En-cas du soir : 21h.

Coup d'envoi à 15h

- Petit-déjeuner léger : 8h30.
- Collation : 10h.
- Déjeuner / repas d'avant-match : 12h.
- Encas d'avant-match : 1h à 1h30 avant (13h30/14h).
- Encas de mi-temps.
- Encas d'après-match : dans les 15 minutes après le match (vers 16h45).
- Dîner / repas d'après-match : 30 minutes après le match (17h30).
- En-cas du soir : 21h.

# Les compléments alimentaires

## Suppléments pour les athlètes

Les suppléments complètent une alimentation équilibrée mais ne remplacent pas les bases d'une bonne nutrition.

- Vitamine C : Essentielle pour les tendons, os, peau et la synthèse de la carnitine (brûle les graisses).
- Jus de betterave : Améliore endurance et flux sanguin. À consommer avant les matchs.
- Caféine : Augmente vigilance et endurance, réduit la fatigue. À tester à l'entraînement.
- CLA : Aide à réduire la graisse, augmente force et masse musculaire.
- Créatine : Soutient efforts intenses, améliore récupération et prise de masse.
- Gels énergétiques : Fournissent énergie rapide, idéaux pour la mi-temps. À consommer avec de l'eau.
- Glutamine : Économise les protéines, utile pour les entraînements intenses.
- Magnésium : Prévient les crampes. Présent dans légumes verts, noix, bananes, etc.
- Protéines en poudre : Réparent les muscles après l'effort. Caséine pour diffusion lente, whey pour assimilation rapide.
- Huile de foie de morue : Réduit inflammations, soutient cœur et respiration.
- BCAA : Favorisent récupération et croissance musculaire.
- Maltodextrine : Recharge rapidement les stocks de glycogène après l'effort.

Priorisez toujours une alimentation saine avant d'utiliser ces compléments.



# Les besoins caloriques

La première étape pour bien commencer votre diète est de calculer vos besoins caloriques quotidiens. Cela varie en fonction du genre, du poids, de l'âge, de la taille et du niveau d'activité.

Calculer vos besoins caloriques journaliers peut vous ouvrir les yeux pour expliquer ce qui n'allait pas dans votre alimentation.

Voici le calcul du métabolisme de base :

Homme :  $66.5 + (13.75 \times \text{poids} \text{ (en kg)}) + (5 \times \text{taille} \text{ (en cm)}) - (6.77 \times \text{âge})$

Femme :  $655.1 + (9.56 \times \text{poids} \text{ (en kg)}) + (1.85 \times \text{taille} \text{ (en cm)}) - (4.67 \times \text{âge})$

Une fois celui-ci déterminé il faut lui appliquer un coefficient d'activité journalier.

Que l'on ait un travail sédentaire ou actif, que l'on ait une activité physique journalière de 30 min ou 2 h la dépense globale peut varier énormément d'une personne à l'autre. Le tout est de coller au plus près de la réalité.

Coefficient 1 = Journée passée au repos allongé

1.2 = Travail sédentaire assis, pas de sport, moins de 30 min de marche

1.4 = Travail sédentaire avec 30 min de marche

1.6 = Travail sédentaire et 1h à 1h15 de sport 1.7 = Travail sédentaire et 1h30 à 2 h de sport

1.8 = Travail physique avec beaucoup de déplacements et 1h30 à 2 h de sport

2 = Travail physique et 3 à 4 de sport Plan de restauration Maintenant que vous avez calculé vos besoins caloriques journaliers, vous pouvez maintenant sélectionner le plan qui vous correspond le mieux, il y a des plans pour les joueurs sans restrictions alimentaires. Vous réaliserez peut-être que vous mangiez trop ou pas assez et cela va vous aider à obtenir un poids santé.



# Le petit-déjeuner

Le petit déjeuner est souvent considéré comme le repas le plus important de la journée, qu'en est-il pour un footballeur ? Zapper le petit déjeuner par manque de temps serait une grosse erreur car c'est le moment idéal pour se recharger en énergie, vitamines et minéraux d'autant plus si l'on a un entraînement prévu dans la journée. D'autre part, il est plus efficace de répartir ses apports énergétiques totaux sur plusieurs repas et collations afin d'apporter à l'organisme les éléments nutritifs au bon moment sans le surcharger. Après le jeûn de la nuit, où le corps aura utilisé les dernières ressources énergétiques pour la récupération de l'organisme et des muscles, il est important de recharger son corps pour pouvoir assurer la journée et ses entraînements.



## Petit-déjeuner équilibré

- Hydratation :
  - 1 verre d'eau au lever pour stimuler la digestion.
  - Une boisson chaude non sucrée (thé vert, maté, tisane, café).
- Fruits :
  - 100-200 g de fruits frais ou 50-80 g de fruits secs pour les vitamines, minéraux et sucres naturels.
- Énergie :
  - Privilégier céréales complètes (muesli, flocons d'avoine, pain complet) pour reconstituer le glycogène.
- Bonnes graisses :
  - Amandes, noix, noisettes, graines (lin, chia, courge) pour oméga 3 et effet rassasiant.
- Protéines :
  - Œufs (brouillés, omelette ou pancakes).
  - Jambon, blanc de poulet ou fromage sur pain complet.
  - Yaourts ou laits végétaux (soja, amande), seuls ou avec muesli, légèrement sucrés au miel.

## Options de Petit-déjeuner

1. Céréales et fruits
  - 1 thé vert.
  - 30 à 100 g de muesli (selon ton objectif) avec 100 à 200 ml de lait (végétal ou de vache).
  - 1 c. à café de miel.
  - 1 bol de fruits coupés (pastèque, melon, banane, etc.).
  - 200 g de fromage blanc.
2. Galette de sarrasin et smoothie
  - 1 à 2 galettes de sarrasin.
  - 1 à 2 tranches de blanc de poulet.
  - 1 à 2 œufs.
  - 1 smoothie (fruits rouges ou fraises/kiwis) avec 150 à 200 ml de lait d'amande ou de soja.
3. Le rapide
  - 1 banane.
  - 1 bol de fruits rouges.
  - 20 g d'amandes.
  - 1 yaourt.
  - 1 bol de muesli chocolat au lait avec 1 c. à café de miel et 150 à 200 ml de lait d'amande.



# Les repas



Il n'existe pas de répartition universelle : elle doit s'adapter à ton rythme de vie (travail, études, entraînements). Les repas varient selon tes horaires et objectifs, mais doivent inclure :

- ½ à 1 assiette de crudités ou légumes.
- 1 source d'énergie, ajustée à tes besoins.
- 1 à 2 sources de protéines.
- 1 à 2 sources de matières grasses.

Exemples de repas :

1. Poulet au curry et riz sauvage

- Escalope de poulet ou dinde.
- Riz sauvage.
- Brocolis vapeur + 1 oignon.
- 100 ml de lait de coco + curry.
- 1 CS d'huile d'olive.

2. Aubergines ou courgettes farcies

- Viande hachée 5% MG.
- Quinoa en accompagnement.
- Aubergine ou courgette farcie avec viande, tomates concassées, ail, échalotes.
- 1 à 2 CS d'huile d'olive.

3. Escalope de dinde paprika et patate douce

- Escalope de dinde au paprika.
- Écrasé de patate douce vapeur.
- Haricots verts.
- Crème de soja + ciboulette + ail + herbes fraîches.

# Les collations

Les collations sont des éléments indispensables dans la répartition nutritionnelle du footballeur. Elles permettent : • De répartir les apports énergétiques et les nutriments sur plusieurs repas durant ta journée. • D'apporter des nutriments avant ton entraînement si celui-ci est très éloigné de ton dernier repas. • D'optimiser la récupération si la collation est prise après l'entraînement.

Objectif des collations :

Avant le sport :

- Fournir des nutriments et de l'énergie rapidement assimilables pour l'effort.

Après le sport :

- Reconstituer le glycogène.
- Favoriser la récupération.
- Limiter le catabolisme musculaire.

Points importants :

1. Collation matinale :

- Utile : si plus de 4 h entre le petit-déjeuner et le déjeuner.
- Inutile : si l'écart est inférieur à 4 h.

2. Collation de l'après-midi :

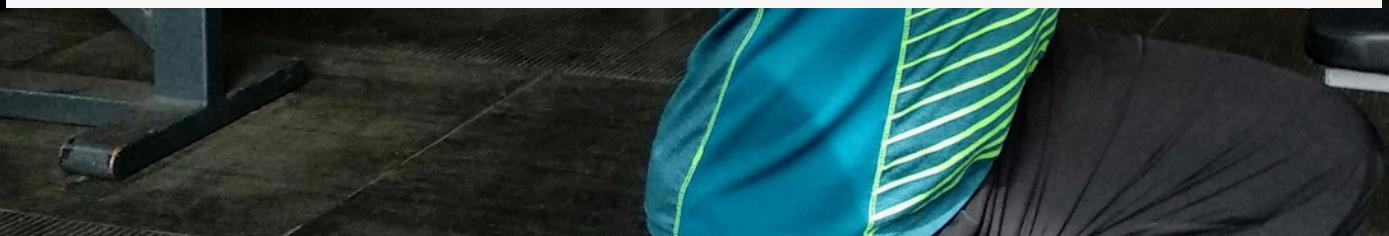
- À prendre avant l'entraînement si le repas précédent date de plus de 3 h.
- À prendre après l'entraînement si le prochain repas est prévu dans plus de 1 h 30.
- Inutile : si un repas suit l'entraînement dans l'heure.
- En cas d'objectif de perte de poids ou de sèche, attendre 1 h après l'entraînement avant de manger.

3. Collation du soir ou de nuit (cas spécifique) :

- Si le dîner est tôt (18-19 h), prévoir une collation vers 22-23 h.
- Pour un travail de nuit, prévoir une collation soit 4 h après le dernier repas, soit 2-3 h avant le coucher.



# Choisir son programme



## Matériaux nécessaire :

- Des haltères
- Un élastique
- Et votre motivation

### 1. Programme classique (niveau débutant) :

Ce programme vise à renforcer les muscles essentiels pour le football (jambes, tronc, haut du corps) en travaillant sur la stabilité, la puissance et l'endurance musculaire, tout en prévenant les blessures et améliorant la technique.

### 2. Programme en circuit :

Conçu pour améliorer l'endurance cardiovasculaire, ce programme combine exercices de renforcement musculaire et travail d'endurance, idéal pour reproduire les efforts intermittents du football et améliorer la récupération entre les efforts intenses.

### 3. Programme en superset (niveau intermédiaire) :

Ce programme maximise l'intensité avec des exercices alternés pour différents groupes musculaires, développant la force, l'équilibre musculaire et la résistance à la fatigue tout en renforçant l'explosivité.

### 4. Programme en tri-série (niveau avancé) :

Ce programme enchaîne trois exercices ciblant différents groupes musculaires sans pause, favorisant un développement musculaire rapide et une amélioration de la puissance, de l'endurance et de la performance sur le terrain.

Pour choisir le programme adapté, il est essentiel de connaître son niveau physique actuel. Pour déterminer votre niveau, un test physique (comme un test de force, d'endurance ou de sprint) peut aider à évaluer votre condition et choisir le programme le plus adapté. Chaque programme est conçu pour être réalisé directement chez vous.

# Le programme classique

## **Instructions :**

Effectuer 3 à 4 séries par exercice

Temps sous tension : 15 à 30 secondes par exercice

Repos : 1 minute entre chaque série

### **Séance 1 :**

1. Pompe élastique évolution frontale
2. Pompe tirage
3. Développé militaire
4. Tirage menton
5. Rowing élastique
6. Fente élastique
7. Gainage dynamique

### **Séance 2 :**

1. Pompe touch
2. Pompe T
3. Tirage dos
4. Gainage tirage
5. Développé militaire unilatéral
6. Squat déplacement
7. Abdominaux

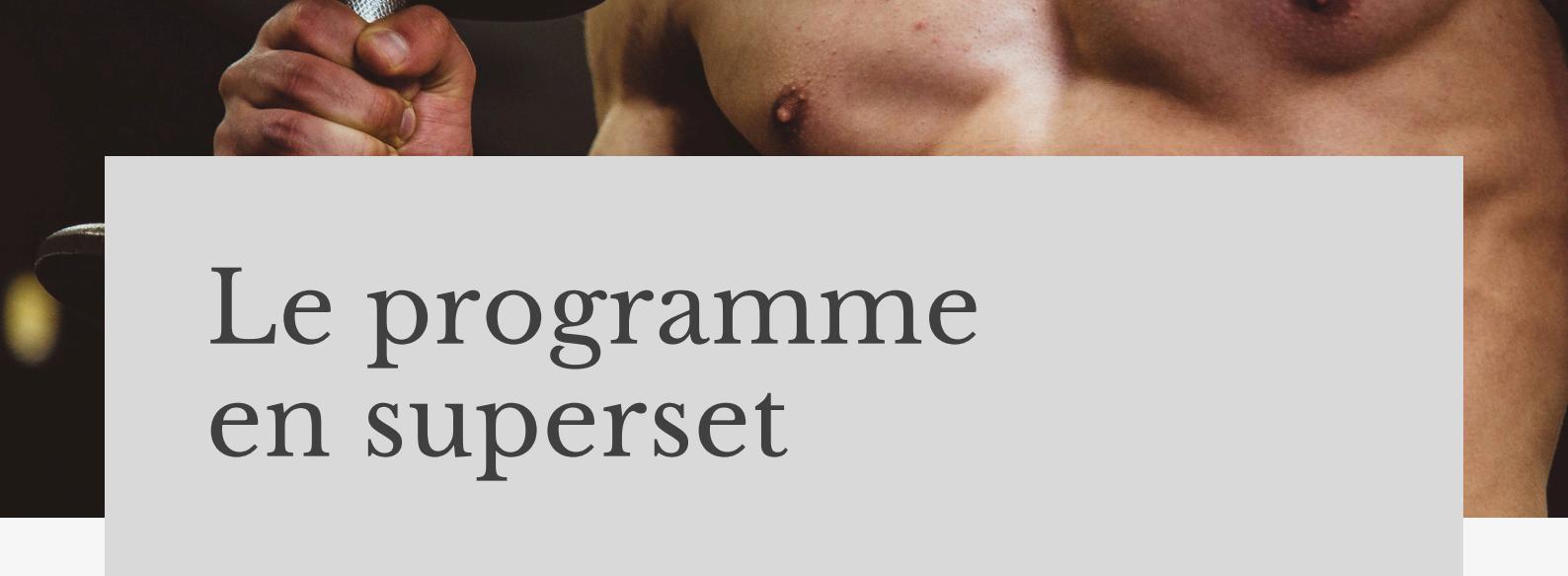
### **Séance 3 :**

1. Gainage dynamique-pompe
2. Pompe serrée avec élastique
3. Pompes
4. Curl élastique
5. Squat-développé militaire
6. Squat overhead
7. Fentes explosives
8. Abdominaux

### **Séance 4 :**

1. Développé élastique
2. Développé élastique unilatéral
3. Oiseau
4. Rowing prise charge
5. Pompe tirage
6. Élévation latérale
7. Abdominaux

Voici un programme de renforcement musculaire à réaliser à la maison, conçu pour compléter vos entraînements de football hebdomadaires. Si vous ne savez pas comment exécuter un exercice, je vous recommande de chercher une démonstration sur YouTube au préalable.



# Le programme en superset

## Instructions :

Effectuer 4 à 6 tours

Temps sous tension : 20 secondes par exercice

Repos : 3 minute entre chaque tours

### Séance 1 :

1. Développé + Pompe élastique explosive
2. Squat isométrique + Jump
3. Fente isométrique + Fente genoux
4. Élévation latérale isométrique + Développé militaire
5. Parachute + Tirage
6. Gainage dynamique + Crunch

### Séance 3 :

1. Pompe explosive + Pompe serrée
2. Écarté pectoraux + Développé explosif
3. Tirage isométrique + Tirage explosif
4. Tirage + Tirage frontal
5. Isométrie mollet + Jump
6. Hip Thrust + Squat jump
7. Abdominaux : 1 exercice statique + 1 dynamique

### Séance 02 :

1. Gainage + pompes en T
2. Développé + pompes diamant
3. Tirage frontal + rowing
4. Tirage isométrique + unilatéral
5. Squat overhead + développé militaire
6. Fente isométrique + développé militaire
7. Abdominaux 1 + 1

### Séance 4 :

1. Squat isométrique + squat explosif.
2. Fente arrière + fente avant.
3. Gainage dynamique + coude triceps.
4. Triceps + pompe serrée.
5. Tirage + curl biceps.
6. Développé militaire + gainage.
7. Gainage côté + obliques.

Voici un programme de renforcement musculaire à réaliser à la maison, conçu pour compléter vos entraînements de football hebdomadaires. Si vous ne savez pas comment exécuter un exercice, je vous recommande de chercher une démonstration sur YouTube au préalable.



# Le programme en tri-série

## Instructions :

Effectuer 3 séries par exercice

Temps sous tension : 10 +10 +10 secondes de temps sous tension

Repos : 1 minute 30 secondes de repos entre chaque série

Enchainement de 3 exercices

### Séance 1 :

- 1.Tirage + tirage front + tirage menton.
- 2.Développé militaire + frontale + latéral.
- 3.Gainage + pompe + frontale.
- 4.Squat iso + squat + squat développé militaire.
- 5.Pompe iso + déplacement + explosive.

### Séance 3 :

- 1.Parachute + tirage haut + tirage bas.
- 2.Développé militaire + squat + frontale.
- 3.Pompe tirage + développé + pompe diamant.
- 4.Squat iso + squat déplacement + jump mollet.
- 5.Ischios iso + parachute + hiptrust.
- 6.Abdominaux 1 + 1 + 1.

Voici un programme de renforcement musculaire à réaliser à la maison, conçu pour compléter vos entraînements de football hebdomadaires. Si vous ne savez pas comment exécuter un exercice, je vous recommande de chercher une démonstration sur YouTube au préalable.

### Séance 02 :

- 1.Pompe iso + gainage dynamique + écarté élastique.
- 2.Développé sol + développé grillage + pompe serré.
- 3.Tirage iso + explosif + tirage front.
- 4.Parachute + shrugs + tirage.
- 5.Chaise + squat genoux + fente arrière.

### Séance 4 :

- 1.Triceps 1 + triceps 2 + pompe serrée.
- 2.Pompe large + classique + diamant.
- 3.Tirage supination + pronation + curl biceps.
- 4.Abs iso + rotation + squat jump iso.
- 5.Fente iso + fente rotation + fente jump.
- 6.Développé militaire + menton + frontale.



# Le programme en circuit

## Instructions :

Effectuer 3 séries par exercice

Temps sous tension : 10 + 10 secondes de temps sous tension par exercice

Repos : 1 minute 15 secondes de repos entre chaque série

Enchainement de 2 exercices

### Séance 1

1. Chaise avec élastique.
2. Squat jump avec élastique.
3. Tirage frontal.
4. Tirage avec 3 secondes d'isométrie.
5. Coude triceps + pompe.
6. Extension triceps.
7. Pompe + élévation frontale.
8. Abdominaux.

### Séance 02 :

1. Tirage dos unilatéral.
2. Tirage en supination.
3. Développé militaire.
4. Tirage menton.
5. Squat overhead.
6. Épaule jeté.
7. Pompe avec élastiques.
8. Abdominaux.

### Séance 3 :

1. Hip thrust avec élastique.
2. Squat élastique + développé militaire.
3. Fente avec élastique.
4. Pompe + épaulé.
5. Pompe avec élastique.
6. Tirage.
7. Parachute.
8. Abdominaux avec élastique.

### Séance 4 :

1. Pompe triceps.
2. Tirage front.
3. Développé militaire.
4. Squat iso + épaulé.
5. Tirage menton.
6. Fente jump.
7. Squat avec élastique.
8. Abdominaux.

Voici un programme de renforcement musculaire à réaliser à la maison, conçu pour compléter vos entraînements de football hebdomadaires. Si vous ne savez pas comment exécuter un exercice, je vous recommande de chercher une démonstration sur YouTube au préalable.

# La conduite de balle

## Directives pour ce cycle :

- Option facile : 5 séries.
- Option difficile : 10 séries.
- Aucun temps de repos entre les séries.
- 1 minute de repos entre chaque exercice.

Ce cycle améliore la maîtrise de la conduite de balle, essentielle pour dribbler, créer des espaces, ou progresser sur le terrain après un contrôle. Commence par travailler lentement pour privilégier la technique, puis accélère une fois que les gestes sont maîtrisés.

## Exercices :

1. Slalom entre des cônes (10 cônes espacés de 1 à 2 mètres).
2. Conduite avec changements de direction rapides (ex. : droite, gauche, crochet).
3. Conduite sous pression (un partenaire essaie de récupérer le ballon).
4. Conduite en zigzag avec ballon faible contact (toucher de balle léger et rapide).
5. Sprint avec conduite : Conduire le ballon sur 20-30 m à pleine vitesse.

👉 Astuce : Utilise les deux pieds et varie la surface de contact (extérieur, intérieur, semelle)



# Contrôle, passes et jongle

## Directives pour ce cycle :

- Option facile : 5 séries.
- Option difficile : 10 séries.
- Temps de repos variable selon les exercices.
- 1 minute de repos entre chaque exercice.

Ce cycle combine plusieurs compétences techniques essentielles pour optimiser ta maîtrise de balle, que ce soit en entraînement ou en match. Il vise à développer la précision, la réactivité et la concentration dans des espaces réduits. L'utilisation d'un mur pour les exercices de passes et contrôles te permettra de progresser plus rapidement.

## Exercices :

1. Contrôle + Passe au mur : Enchaîne un contrôle orienté et une passe rapide contre le mur, alternant les pieds.
2. Jongles alternés : Alterne entre le pied droit, le pied gauche, et la tête, en maintenant le ballon en l'air.
3. Triangle avec cônes : Dribble autour de 3 cônes, contrôle et passe contre le mur, puis récupère le ballon.
4. Contrôle sous pression : Un partenaire te met sous pression pendant que tu effectues un contrôle orienté.
5. Passe en mouvement : Effectue une série de passes au mur tout en te déplaçant latéralement ou en arrière.
6. Jongles infini dans un carré de 1m30 sur 1m30.

👉 Astuce : Sois précis et garde toujours les yeux sur le ballon. Vise à améliorer à la fois ta technique et ta rapidité d'exécution.

N'oublie pas de compter des jongles, malheureux !



# Le pied faible

## Directives pour ce cycle :

- Option facile : 5 séries.
- Option difficile : 10 séries.
- Temps de repos variable selon les exercices.
- 1 minute de repos entre chaque exercice.

Ce cycle est un mélange des cycles précédents, adapté pour travailler spécifiquement le pied faible. L'objectif est d'améliorer ta coordination, la solidité de ton pied d'appui, et la précision de ton pied faible pour que ton jeu devienne plus équilibré et efficace.

## Exercices :

1. Conduite de balle pied faible : Effectue un slalom entre 6 cônes, uniquement avec ton pied faible.
2. Passe et contrôle pied faible : Alterne entre contrôle orienté et passe contre un mur, exclusivement avec le pied faible.
3. Frappes au but pied faible : Enchaîne 10 frappes avec ton pied faible sur des zones précises du but.
4. Jongles pied faible : Maintiens le ballon en l'air uniquement avec ton pied faible.
5. Centre et tir pied faible : Effectue un centre avec ton pied faible, puis termine en une touche.

👉 Astuce : Concentre-toi sur la position et la stabilité de ton pied d'appui. Plus ton pied d'appui est solide, plus tes gestes avec ton pied faible gagneront en précision et puissance.

Moi, ce que je faisais, c'est faire un entraînement complet, dans la semaine, qu'avec mon pied faible.

J'ai vite remarqué que travailler mon pied faible toutes les semaines avait un impact direct sur ma performance en match



# Dribbles et frappes

## Directives pour ce cycle :

- Option facile : 5 séries.
- Option difficile : 10 séries.
- Aucun temps de repos entre les séries.
- 1 minute de repos entre chaque exercice.

Ce cycle est l'aboutissement des précédents, conçu pour tous les postes. Être capable de dribbler et de conclure avec efficacité peut faire la différence sur le terrain, peu importe ta position.

👉 Commence par décomposer chaque enchaînement pour maîtriser les gestes, puis augmente progressivement la vitesse tout en restant précis.

## Exercices :

- 1.Slalom suivi de frappe : Dribble entre 8 cônes et termine par une frappe ciblée.
- 2.Un contre un : En duel contre un partenaire ou une ombre, dépasse l'adversaire avec un dribble et conclue par un tir.
- 3.Roulette et frappe enchaînée : Effectue une roulette pour éliminer un obstacle et tire sans contrôle.
- 4.Crochet court + frappe pied faible : Enchaîne un crochet vif et termine avec une frappe du pied faible.
- 5.Conduite rapide et tir : Parcours 15 mètres à pleine vitesse avec le ballon avant de tirer dans une zone définie.

👉 Astuce : Privilégie des frappes variées (en force, placées, lobées) pour te rendre imprévisible devant le but.

N'oubliez pas que souvent, les coachs veulent de la créativité dans les 20 derniers mètres.



Ce guide s'inspire des connaissances acquises à travers la lecture de livres et de ressources partagées par des professionnels du football et de la musculation, qui m'ont marqué et aidé à développer mes propres méthodes.

Je vous recommande de faire un batterie de test avant de commencer les programmes, comme test de puissance, test technique.

Les tests de force et d'endurance aident à évaluer ton niveau physique et à choisir le programme adapté. Si tu manques de force, commence par un programme classique pour développer ta base musculaire. Si ton endurance est faible, un programme en circuit ou superset améliorera ta capacité cardiovasculaire.

Inversement, si tu as déjà une bonne force ou endurance, tu peux opter pour un programme plus intense, comme le superset ou le tri-série, pour travailler l'explosivité et la puissance.

Modifiez progressivement votre alimentation pour permettre à votre corps de s'adapter.

Bien évidemment, si vous êtes mineurs, les compléments sont à prendre avec l'accord de vos parents.

Ces programmes ont été appliqués sur moi mêmes, quand je faisais encore du football, donc tous ça pour vous dire que je sais que des résultats peuvent arriver à condition d'avoir une motivation, pas comme la mienne qui reste dans le temps.

**"Le progrès commence là où l'excuse s'arrête."**

