



# Fais ton « home-foot » !

## Newsletter 5

Bonjour à toutes et tous,

Dans les clubs, certaines équipes ont déjà recommencé à s'entraîner. Les mesures à mettre en place sont relativement contraignantes mais en voyant le sourire des jeunes pendant et après l'entraînement, on peut affirmer que l'objectif premier de se retrouver en mettant la priorité sur l'aspect social a été atteint. Et malgré la restriction du nombre de personnes et la distanciation imposée, il a tout de même été possible de pratiquer d'intéressantes phases de jeu.

Nous allons vous proposer dans cette Newsletter un programme de 6 semaines pour parfaire votre endurance, des vidéos pour travailler le renforcement et la mobilité, les dernières séquences d'*Urban Level* et quelques propositions de jeux et d'exercices à quatre à mettre en place sur le terrain tout en respectant les directives.

A vous de jouer !

### Entraînement par groupe de 4 joueurs

Voici quelques propositions d'exercices et de jeux que vous pouvez mettre en place avec votre équipe tout en respectant les directives Covid-19. Vous pourrez ainsi retravailler quelques éléments techniques tout en gardant le plaisir et l'aspect ludique du football.

Entraînement à 4 : <https://dartfi.sh/Tig9vRciUN2>



### Endurance

**Peu importe votre niveau, visez une progression à court terme !**

***Nous vous proposons une nouveauté avec des séances d'entraînements adaptées à votre niveau et préparées sur 6 semaines pour améliorer votre endurance.***

Alors, c'est parti pour un défi personnel ?

***Pour accéder à votre programme d'endurance, [cliquez ici](#) !***



Les explications et conseils de ce programme se trouvent en pièces jointes. Vous pouvez modifier le programme à votre guise. Imprimez votre feuille personnelle pour noter vos performances.

## Freestyle Football



L'épisode 10 n'est à regarder que si vous souhaitez maîtriser le ballon comme un Pro ! Max vous montre un exercice secret qui va vous permettre de devenir le roi de la technique et de faire la différence sur le terrain. Maintenant c'est à VOUS de jouer ! Filmez-vous et montrez-nous vos progrès en postant vos vidéos sur la page

Facebook de *Urban Level*. On espère que vous aurez appris de nouveaux gestes et perfectionner votre toucher de balle grâce à ces programmes. Et n'oubliez pas que pour être UN VRAI CHAMPION, il n'y a qu'un seul secret... Les *freestylers* vont vous le dévoiler dans leur vidéo finale ! Pour terminer, l'ANF remercie chaleureusement toute l'équipe du *Team Urban Level* pour le travail fourni lors de la réalisation de toutes ces vidéos plus captivantes les unes que les autres !

Vous trouverez ces vidéos sur les comptes Facebook de *Urban Level* et de l'ANF mais aussi sur le site de l'ANF via notre chaîne « TV ANF Vidéos ». Voici les liens pour y accéder directement :

Episode 10 *Urban Level Academy* :

<https://dartfi.sh/LpBWgong1Fa>

Vidéo de fin *Urban Level Academy* :

<https://dartfi.sh/dBS355g60m7>

## Mobilité et renforcement

Nous vous proposons quelques exercices de renforcement et de mobilité qui vous seront très utiles pour améliorer votre condition physique et votre agilité. Les vidéos proposent différents niveaux de difficultés et de nombreux conseils. Ces exercices vous apporteront assurément un plus sur le terrain.



**Renforcement :**

<https://dartfi.sh/a0obCXrfoWb>

**Souplesse :**

<https://dartfi.sh/gg5dxqOxsXi>

**Mobilité :**

<https://www.youtube.com/watch?v=S8l6ua5-zVA>

## Le défi de la semaine

On renforce sa stabilité du tronc avec un enchaînement à réaliser en musique. Arriverez-vous à tenir le rythme jusqu'au bout ?

<https://youtu.be/deEm15n1tk>



## Vidéos des Teams ANF

Nous vous proposons quelques vidéos des prouesses réalisées par les joueuses et joueurs de nos équipes tout au long du semi-confinement. Nous profitons de les féliciter pour tout le travail effectué :

Sélection filles ANF FE13 : <https://dartfi.sh/4fiPrRop01d>

Team ANF Montagne FE11 : <https://dartfi.sh/8wFUZ9C5EN8>

Team ANF Littoral FE12 : <https://dartfi.sh/pu53nt4wcA0>

Team ANF Littoral FE13 : <https://dartfi.sh/AWxd0CZ6Drh>



## Comment utiliser notre chaîne TV ANF Vidéos !

La vidéo en lien va vous guider sur la chaîne TV ANF Vidéos et vous donnera toutes les astuces pour l'utiliser le plus efficacement possible.

Tutoriel : <https://dartfi.sh/1to7UaT0Flh>

Nous vous souhaitons bien du plaisir avec toutes nos propositions !  
Beaux moments sportifs à toutes et à tous !

**Votre équipe de la Newsletter de l'ANF**



## Course à pied !

### Programme sur 6 semaines pour atteindre son objectif

- C'est le bon moment pour se lancer comme défi de réussir à courir 30' sans s'arrêter pour les débutants ou 1 heure pour les plus avancés. Les beaux jours sont là et cette pandémie vous offre du temps pour vous lancer dans ce projet !
- L'entraînement d'endurance aura une influence sur l'ensemble du « moteur ». La personne qui entraîne son endurance modifie le processus chimique de son corps et brûle plus d'énergie qu'un non-sportif durant l'effort, mais également tout au long de la journée.
- La course à pied aura aussi un effet bénéfique sur votre mental, libérera les tensions et vous procurera un sentiment de satisfaction et de détente grâce à la libération d'endorphines.
- Le plus dur est de vous lancer... mais si vous tenez bon les deux premières semaines, vous serez étonnés des progrès réalisés et du plaisir que vous pouvez avoir.

#### Quelques conseils pratiques :

- Fixez-vous un objectif réaliste
  - Courir 30' sans s'arrêter après 6 semaines pour un débutant
  - Courir 1 heure sans s'arrêter pour un sportif moyen
  - Courir 10km en moins d'une heure pour les sportifs ou 50min pour les spécialistes d'endurance.
- Pour obtenir une amélioration de la performance, il faut s'entraîner 2 à 3x par semaine.
- Après un jour d'entraînement, il faut s'accorder au moins une pause de 24 heures (il est possible de faire une séance de renforcement ou de mobilité entre deux). La récupération est primordiale pour progresser. Penser à bien vous nourrir et à vous hydrater pour bien récupérer après l'effort.
- Evitez la monotonie et variez de temps en temps en pratiquant d'autres sports d'endurance comme le vélo ou une séance de cardio-fitness à la maison.
- Le choix des chaussures de course est important. Elles doivent impérativement avoir une bonne semelle pour absorber les chocs et être complètement fermées (pas de baskets ouvertes à l'arrière). Le choix des parcours est aussi déterminant; privilégiez si possible des chemins de terre ou de graviers plus doux pour les articulations.
- Pour progresser, il s'agit d'augmenter chaque semaine soit la durée (nombre de km ou temps d'effort), soit l'intensité des exercices (parcourir la même distance mais en allant plus vite). Vous pouvez aussi augmenter le nombre d'entraînements, passer de 2-3 fois par semaine à 3, 4 ou 5 fois. Attention à ne pas en faire trop au départ et de perdre la motivation ou, pire, de se blesser...(les blessures arrivent le plus souvent sur des muscles fatigués).
- Les jours du planning peuvent bien sûr être modifiés en fonction de vos disponibilités !
- C'est parti pour la semaine 1, on se retrouve en pleine forme dans 6 semaines !



## Endurance : semaine 1

**Objectifs:** Amélioration de l'endurance et du système cardio-vasculaire. Bien-être et plaisir !

**Débutant** = Je cours rarement et/ou je n'aime pas courir

**Moyen** = Je cours parfois, courir plus de 10min sans m'arrêter ne r fait pas peur.

**Sportif** = Je pratique des activités physiques régulièrement, je peux courir longtemps.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Débutant	Marche rapide ou marche en pente durant 20 à 30min	Repos	Intervalle : Courir 1min (rythme moyen) puis marcher 1min30. Répéter le tout entre 6 et 10x selon les capacités	Repos	Marche continue longue durée 40min à 1h. Rythme faible (Je peux parler durant l'effort)	Repos	Repos, pétanque ou grillades (avec les gestes barrières !)
Moyen	Course rythme moyen (je peux difficilement parler en courant) durant 15 à 25 min selon les capacités.	Repos	Intervalle : Courir 1min (rythme soutenu) puis courir en récupérant durant 1min30. Répéter le tout entre 6 et 10x selon les capacités	Repos	Course continue longue durée 30min à 40min. Rythme faible (Je peux parler en courant). Alternier avec de la marche rapide si trop difficile.	Repos ou balade à pied ou en vélo sans forcer (1h-2h)	Repos, pétanque, tir à l'arc ou grillades (avec les gestes barrières !)
Sportif	Course rythme moyen durant 30min à 45min	Repos	Intervalle : Courir 1min (rythme très soutenu, 90% de la vitesse max) puis courir en récupérant durant 1min30. Répéter le tout entre 8 et 12x selon les capacités	Course continue longue durée 1h à 1h15. Rythme faible (Je peux parler en courant)	Repos	Marche ou vélo sans forcer (1 - 2h). Ou course déçrassage 20-30min.	Repos, pétanque, tir à l'arc ou grillades (avec les gestes barrières !)

**Remarques:** chaque semaine : augmentez soit les durées, soit le nombre de séries, soit l'intensité (mais pas le tout!)

## Endurance : semaine 2

**Objectifs:** Amélioration de l'endurance et du système cardio-vasculaire. Bien-être et plaisir !

**Débutant** = Je cours rarement et/ou je n'aime pas courir

**Moyen** = Je cours parfois, courir plus de 10min sans m'arrêter ne me fait pas peur

**Sportif** = Je pratique des activités physiques régulièrement, je peux courir longtemps.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Débutant	Marche rapide ou marche en pente durant 25 à 35min	Repos	Interval : Courir 1min30 (rythme moyen) puis marcher 2min. Répéter le tout entre 5 et 8x selon les capacités	Repos	Marche continue longue durée 45min à 1h15. Rythme faible (Je peux parler durant l'effort)	Repos	Repos, pétanque, tir à l'arc ou grillades (avec les gestes barrières !)
Moyen	Course rythme moyen (je peux difficilement parler en courant) durant 20 à 35 min selon les capacités.	Repos	Interval : Courir 1min30 (rythme soutenu) puis courir en récupérant durant 2min. Répéter le tout entre 6 et 10x selon les capacités	Repos	Course continue longue durée 35min à 45min. Rythme faible (Je peux parler en courant). Alternier avec de la marche rapide si trop difficile.	Repos ou ballade à pied ou en vélo sans forcer (1h-2h)	Repos, pétanque, tir à l'arc ou grillades (avec les gestes barrières !)
Sportif	Course rythme moyen durant 35min à 45min	Repos	Interval : Courir 1min30 (rythme très soutenu, 90% de la vitesse max) puis courir en récupérant durant 1min. Répéter le tout entre 6 et 10x selon les capacités	Course continue longue durée 1h15 à 1h30. Rythme faible (Je peux parler en courant)	Repos	Marche ou vélo sans forcer (1 - 2h). Ou course décrassage 20-30min.	Repos, pétanque, tir à l'arc ou grillades (avec les gestes barrières !)

**Remarques:** chaque semaine : augmentez soit les durées, soit le nombre de séries, soit l'intensité (mais pas le tout!)

## Endurance : semaine 3

**Objectifs:** Amélioration de l'endurance et du système cardio-vasculaire. Bien-être et plaisir !

**Débutant** = Je cours rarement et/ou je n'aime pas courir

**Moyen** = Je cours parfois, courir plus de 10min sans m'arrêter ne me fais pas peur

**Sportif** = Je pratique des activités physiques régulièrement, je peux courir longtemps.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Débutant	Marche rapide ou marche en pente durant 30 à 40min	Repos	Interval : Courir 2min (rythme moyen) puis marcher 1min30. Répéter le tout entre 4 et 7x selon les capacités	Repos	Marche continue longue durée 1h à 2h. Rythme faible (Je peux parler durant l'effort)	Repos	Repos, pétanque, tir à l'arc ou grillades (avec les gestes barrières !)
Moyen	Course rythme moyen (je peux difficilement parler en courant) durant 25 à 45 min selon les capacités.	Repos	Interval : Courir 2min (rythme soutenu) puis courir en récupérant durant 1min30. Répéter le tout entre 5 et 8x selon les capacités	Repos	Course continue longue durée 40min à 50min. Rythme faible (Je peux parler en courant). Alternier avec de la marche rapide si trop difficile.	Repos ou ballade à pied ou en vélo sans forcer (1h-2h)	Repos, pétanque, tir à l'arc ou grillades (avec les gestes barrières !)
Sportif	Course rythme moyen durant 40min à 50min	Repos	Interval : Courir 2min (rythme très soutenu, 90% de la vitesse max) puis courir en récupérant durant 1min30. Répéter le tout entre 5 et 8x selon les capacités	Course continue longue durée 1h30 à 1h45. Rythme faible (Je peux parler en courant)	Repos	Interval : Courir 3min (rythme soutenu ) puis courir en récupérant durant 1min. Répéter le tout entre 5 et 10x selon les capacités	Repos, pétanque, tir à l'arc ou grillades (avec les gestes barrières !)

**Remarques:** chaque semaine : augmenter soit les durées, soit le nombre de séries, soit l'intensité (mais pas le tout!)

## Endurance : semaine 4

**Objectifs:** Amélioration de l'endurance et du système cardio-vasculaire. Bien-être et plaisir !

**Débutant** = Je cours rarement et/ou je n'aime pas courir

**Moyen** = Je cours parfois, courir plus de 10min sans m'arrêter ne me fait pas peur

**Sportif** = Je pratique des activités physiques régulièrement, je peux courir longtemps.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Débutant	Je cours par séquences de 2 à 3 min (4-5x) Je marche rapidement pour récupérer. 30-40min d'effort au total	Repos	Interval : Courir 1min (rythme soutenu) puis marcher 1min. Répéter le tout entre 8 et 12x selon les capacités	Repos	Marche continue longue durée 1h à 2h. Rythme faible (Je peux parler durant l'effort)	Interval : Courir 2min puis marcher 2min. Répéter le tout entre 4 et 6x selon les capacités	Repos, pétanque, tir à l'arc ou grillades (avec les gestes barrières !)
Moyen	Course rythme moyen (je peux difficilement parler en courant) durant 30 à 45 min selon les capacités.	Repos	Interval : Courir 1min (rythme soutenu) puis courir en récupérant durant 1min. Répéter le tout entre 8 et 12x selon les capacités	Course continue longue durée 45min à 55min. Rythme faible (Je peux parler en courant). Alternier avec de la marche rapide si trop difficile.	Repos	Interval : Courir 2min30 (rythme soutenu) puis courir en récupérant durant 1min30. Répéter le tout entre 4 et 10x selon les capacités	Repos, pétanque, tir à l'arc ou grillades (avec les gestes barrières !)
Sportif	Course rythme moyen durant 45min à 1h	Repos	Interval : Courir 30" (rythme très soutenu, 95% de la vitesse max) puis récupérer durant 30sec à l'arrêt. Répéter le tout 5x puis 3min de récup et on recommence 5x.	Course continue longue durée 1h40 à 2h. Rythme faible (Je peux parler en courant)	Marche ou vélo sans forcer (1h30 - 2h). Ou course décrassage 20-30min.	Interval : Courir 2min (rythme soutenu) puis courir en récupérant durant 1min. Répéter le tout entre 7 et 12x selon les capacités	Repos, pétanque, tir à l'arc ou grillades (avec les gestes barrières !)

**Remarques:** chaque semaine : augmenter soit les durées, soit le nombre de séries, soit l'intensité (mais pas le tout!)



## Endurance : semaine 5

**Objectifs:** Amélioration de l'endurance et du système cardio-vasculaire. Bien-être et plaisir !

**Débutant** = Je cours rarement et/ou je n'aime pas courir

**Moyen** = Je cours parfois, courir plus de 10min sans m'arrêter ne me fait pas peur

**Sportif** = Je pratique des activités physiques régulièrement, je peux courir longtemps.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Débutant	Je cours par séquences de 3 à 5 min (3-4x) Je marche rapidement pour récupérer. 30-40min d'effort au total	Repos	Interval : Courir 1min30 (rythme soutenu) puis marcher 1min. Répéter le tout entre 6 et 10x selon les capacités	Repos	Course continue à un rythme tranquille, je tente 10 à 12min sans m'arrêter	Interval : Courir 2min30 puis marcher 1min30. Répéter le tout entre 4 et 8x selon les capacités	Repos, pétanque, tir à l'arc ou grillades (avec les gestes barrières !)
Moyen	Course rythme soutenu (je peux très difficilement parler en courant) durant 20 à 30min selon les capacités.	Repos	Interval : Courir 1min30 (rythme soutenu) puis courir en récupérant durant 1min. Répéter le tout entre 6 et 10x selon les capacités	Course continue longue durée 50min à 1h. Rythme faible (Je peux parler en courant). Alternier avec de la marche rapide si trop difficile.	Repos	Interval : Courir 2min30 (rythme soutenu) puis courir en récupérant durant 1min30. Répéter le tout entre 4 et 6x selon les capacités	Repos, pétanque, tir à l'arc ou grillades (avec les gestes barrières !)
Sportif	Course rythme soutenu durant 30min	Repos	Interval : Courir 1min (rythme très soutenu, 90% de la vitesse max) puis courir en récupérant durant 1min. Répéter le tout entre 10 et 16x selon les capacités	Course continue longue durée 1h45 à 2h15. Rythme faible (Je peux parler en courant)	Marche ou vélo sans forcer (1h30 - 2h). Ou course décrassage 20-30min.	Interval : Courir 2min30 (rythme soutenu) puis courir en récupérant durant 1min. Répéter le tout entre 6 et 10x selon les capacités	Repos, pétanque, tir à l'arc ou grillades (avec les gestes barrières !)

**Remarques:** chaque semaine : augmenter soit les durées, soit le nombre de séries, soit l'intensité (mais pas le tout!)

## Endurance : semaine 6

**Objectifs:** Amélioration de l'endurance et du système cardio-vasculaire. Bien-être et plaisir !

**Débutant** = Je cours rarement et/ou je n'aime pas courir

**Moyen** = Je cours parfois, courir plus de 10min sans m'arrêter ne me fait pas peur

**Sportif** = Je pratique des activités physiques régulièrement, je peux courir longtemps.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Débutant	Je cours par séquences de 3 à 5 min (4-5 x). Je marche rapidement pour récupérer. 35-45min d'effort au total	Repos	Interval : Courir 2min (rythme soutenu) puis marcher 30 sec. Répéter le tout entre 5 et 10x selon les capacités	Repos	Course continue à un rythme tranquille, je tente 15 à 20min sans m'arrêter	Interval : Courir 3min puis marcher 1min. Répéter le tout entre 3 et 6x selon les capacités	Repos, pétanque, tir à l'arc ou grillades (avec les gestes barrières !)
Moyen	Course rythme soutenu durant 25min à 35min selon les capacités.	Repos	Interval : Courir 2min (rythme soutenu) puis courir en récupérant durant 30 sec Répéter le tout entre 6 et 10x selon les capacités	Course continue longue durée 1h ou plus. Rythme faible (Je peux parler en courant).	Repos	Interval : Courir 3min (rythme soutenu) puis courir en récupérant durant 1min30. Répéter le tout entre 4 et 7x selon les capacités	Repos, pétanque, tir à l'arc ou grillades (avec les gestes barrières !)
Sportif	Course rythme soutenu durant 40min	Repos	Interval : Courir 2min (rythme très soutenu, 85% de la vitesse max) puis courir en récupérant durant 1min. Répéter le tout entre 7 et 12x selon les capacités	Course continue longue durée 2h à 2h45. Rythme faible (Je peux parler en courant)	Marche ou vélo sans forcer (1h30 - 2h). Ou course décrassage 20-30min.	Intermittent 15/15 : 15sec d'effort/15sec de pause (à l'arrêt). Faire 12x le tout (donc 6min). 3min de récup. puis on recommence 12x.	Repos, pétanque, tir à l'arc ou grillades (avec les gestes barrières !)

**Remarques:** chaque semaine : augmenter soit les durées, soit le nombre de séries, soit l'intensité (mais pas le tout!)

Nom : \_\_\_\_\_

## Plan personnel sur 6 semaines

Objectifs : \_\_\_\_\_

Je planifie et note mes performances

	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
Semaine 1							
Semaine 2							
Semaine 3							
Semaine 4							
Semaine 5							
Semaine 6							

**Remarques:**

chaque semaine : augmenter soit les durées, soit le nombre de séries, soit l'intensité (mais pas le tout!)