



PREPARATION SAISON 2021-2022

CATEGORIES U13 & U15

Féminines



PROGRAMME POUR LES VACANCES

Pour être en forme à la reprise, voici quelques conseils pour ses 2 (longs) mois de vacances !

POUR TOUTES : Faites du sport en essayant de varier les sports !!!



Une multitude de sports sont conseillés tels que :

- **Le tennis et le badminton** pour son travail sur le haut du corps.
- **La natation** pour son travail des bras et possible sur la respiration.
- **Le vélo** pour son travail des jambes et du souffle
- **La course à pied** qui reste excellente pour maintenir la forme physique et esthétique.
- **L'ensemble des activités sur le sable**, cette surface étant molle, elle fait travailler de manière quasi optimale les muscles inférieurs, profitez-en.

Pour les accrocs au foot, vous pouvez faire du foot pour vous faire plaisir tout en vous méfiant des **blessures** !

Et sinon il reste le basique : la **course à pied**

Si vous ne pouvez faire du tennis, natation, vélo ou autre sport, nous vous conseillons d'aller courir au moins 1 fois par semaine mais sans objectif. Allez courir idéalement 20-35 min en allure cool, votre organisme consommera un peu de graisse, vos jambes maintiendront un certain effort et vous verrez que la fatigue qui suivra sera bonne.

FAITES DES ETIREMENTS TOUS LES JOURS !!!

10 min LE MATIN -> Pourquoi le matin ? Parce qu'après un effort "intense", les étirements peuvent davantage léser le muscle qu'être bénéfiques...

Les règles à respecter pour bien s'étirer :

- Aucun à coup, coup de ressort
- Ne pas dépasser le seuil de la douleur
- S'étirer sans chaussure pour des questions de qualité d'appuis
- Eviter les atmosphères froides
- Aucun étirement sur des muscles endoloris sans avis médical ou kinésithérapeutique
- S'étirer environ 20 sec par exercice

Chaînes d'étirements conseillés :

Nous recommandons d'étirer dans l'ordre ci-dessous :

Abducteur	Adducteur	Psoas	Cuisse	Ischios	Mollets
					

POUR LES PLUS MOTIVEES ! On vous propose des exercices à suivre les deux semaines qui précéderont la reprise :

Semaine -2 :

Séance 1 : 20 min de course à un rythme qui laisse la possibilité de parler tout le long

Séance 2 : 25 min de course au même rythme que la première séance

Semaine -1 :

Séance 1 : 30 min de course à un rythme qui laisse la possibilité de parler la majorité du temps

Séance 2 : 30 min de course au même rythme que la première séance de cette dernière semaine

INFORMATIONS LICENCE 2021/2022

Faites votre licence via Internet le plus rapidement possible pour éviter de rater les premiers matchs de la saison !

Pour les nouvelles joueuses, première licence ou mutation, une permanence de licences papier sera mise en place lors des permanences d'essayages d'équipements EBS.

Voici le lien qui vous dirigera, pour les demandes de licences, sur notre site internet :

[Permanences licences et essayages des équipements - Essor Bresse Saône \(essorbressesaone.com\)](https://www.essorbressesaone.com)





Contacts : U13F -> **Léa GAUTHIER** (06.40.70.58.95 ou l.gauthier2001@gmail.com)

U15F -> **Morgan DECHAUD** (06.17.21.31.51 ou morgandechaud2001@gmail.com)

