

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT À DOMICILE



Un projet pour garder nos joueurs et joueuses en mouvement!

Lundi le 20 avril prochain, nous lancerons un programme de travail « à domicile » pour tous les jeunes de U8 à Senior. Le programme sera accessible à tous les inscrits pour la saison d'été entre la date du 20 avril et la date de reprise des activités.

Chaque semaine, le programme sera automatiquement mis à jour le dimanche pour la semaine à venir. Deux programmes seront accessibles en fonction des groupes d'âge :

- Programme U8-U12
- Programme U13-Senior

Il est important de savoir que le travail n'est pas obligatoire. Nous avons identifié du travail « recommander » pour les joueurs et joueuses qui désirent le faire. Ainsi nous avons indiqué sur chaque séance si elle est « recommandée » ou « facultative ». Les séances « facultatives » s'adressent à ceux qui désirent en faire plus.

Les programmes seront renouvelés (via le même lien) chaque semaine, et ce jusqu'à ce que nous puissions réintégrer les terrains extérieurs. Deux liens vous seront envoyés par vos responsables techniques pour que vous puissiez choisir le « format » qui vous convient le plus.

Calendrier

13	14	15	16	17	18
Session technique (10h)	Anglais (10h) Renforcement Bas du corps (10h)	Session technique (10h)	Dét (10h)	Lecture et réflexion (10h)	Session technique (10h)
Course à pied (10h) Gainage/Abdominaux (10h)	Culture Foot (10h)	Course à pied (10h) Gainage/Abdominaux (10h)	"Yoga "Live"" (10h)	"Power Training "Live"" (10h)	Prévention de Blessure (10h)
"Yoga "Live"" (10h)		"Power Training "Live"" (10h)	"Conférence "Live"" (10h)		Podcast / Salados (10h)

Fiche par jour.

SEMAINE TYPE

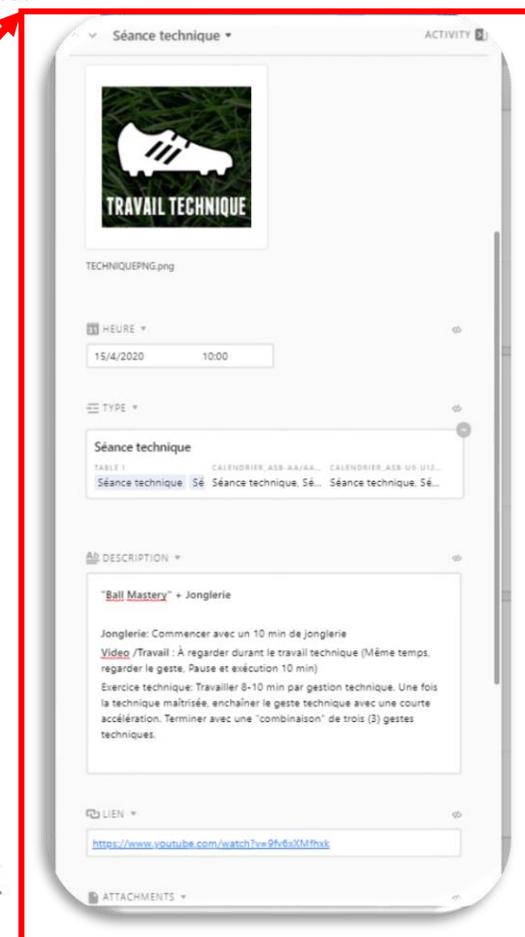
Un exemple de planification

Voici un exemple de la semaine du 20 avril 2020. Toutes les semaines auront une planification similaire, mais le contenu des séances changera chaque jour ou semaine en fonction du type. Pour plus de détails sur chacun des « types d'entraînements » proposés, voir la page 2. Il ne vous suffira que de cliquer sur l'entraînement indiqué pour avoir les détails, liens et autres informations importantes.

SEMAINE TYPE | 20 AU 25 AVRIL 2020

	LUNDI	MARDI	MERC.	JEUDI	VEND.	SAME.	DIMAN
AM	TRAVAIL TECHNIQUE	TRAVAIL TECHNIQUE	TRAVAIL TECHNIQUE	I DEFI!	ANALYSE	TRAVAIL TECHNIQUE	
PM	CARDIO RENFORCEMENT	ENT. PHYSIQUE	CARDIO RENFORCEMENT	LIVE YOGA	NORDIK LIVE CHEF EN HERBE	CULTURE FOOT	
SOIR	LIVE YOGA	CULTURE FOOT	LIVE ENT. PHYSIQUE	LIVE ENTREVUE EN DIRECT	FLEXIBILITE		
+		SUIVI MEDICAL					SUIVI MEDICAL

Association de soccer de Blainville.



TYPES D'ENTRAÎNEMENT

Le détail de ce qui se retrouvera à l'horaire durant la semaine.

Séances techniques : Travailler 20-30 min sur les éléments vus dans le vidéo référence. Enchaîner le geste technique avec une courte accélération. Terminer avec une "combinaison" de gestes techniques.

Pyramide de Jonglerie : Plusieurs étapes (9) sont intégrées à la pyramide des jongleries. Plus on complète des étapes, plus le niveau de jonglerie est élevé. Réaliser les niveaux / semaines

Défi : Plusieurs défis seront lancés aux jeunes, le principe est simple, le réaliser et nous faire parvenir le vidéo! Premier défi, nous voulons voir votre meilleur geste technique, move de jonglerie ou combinaison incroyable que vous êtes capable de réaliser

Lecture et réflexion : une question est posée au joueur pour stimuler sa réflexion. Une lecture complémentaire, un vidéo ou une Balado accompagne le tout. Faites-nous ensuite part de votre réflexion via le lien dans la section "Analyse & formulaire d'envoi"

Culture Foot (video) : Lecture, documentaire ou balados. Voici du contenu pour élargir la culture foot des joueurs.

Activité physique complémentaire : Nos entraîneurs se mobilisent pour vous donner des séances sur « ZOOM » pour continuer de bouger et vous mettre au défi sur des entraînements complémentaires! Les « en direct » actuellement prévus :

- **PowerTraining "live"** avec Marc-André (ancien gardien de but AAA du club et maintenant entraîneur de crossfit)
- **Yoga "live"** avec Olivia, ancienne joueuse de Première ligue féminine du club et enseignante en Yoga!
- **Renforcement "live"** avec Emmanuelle Paquin, ancienne joueuse AAA du club et maintenant professeur d'éducation physique.

Indisponible à cette période ? Nous avons inséré un vidéo qui ne remplacera pas l'incroyable entraînement en direct, mais qui saura vous faire travailler au moment où vous voudrez le faire !
**Attention les vidéos sont en Anglais seulement*

Conférence "Live !" : Des entrevues en direct! Des sujets variés avec des invités tout autant variés qui répondront aux questions de notre animateur. Nous avons prévu actuellement une « séance d'entrevue » par semaine. Les sujets actuellement confirmés :

- **Devenir PRO, leurs parcours au plus haut niveau.** (MLS, CPL)
- **Pro en devenir, comment gravit-on les échelons ?** Académie de l'impact, PLSQ, Université américaine
- **Découvrir le secteur PRO et universitaire féminin.** (Le monde PRO en Europe, les universités américaines, les universités québécoise)

Course à pied / Préparation physique et/ou Coordination motricité. : Une sélection d'exercices pour garder la forme! (Programme PDF)

Chef en herbe "live" Démonstration culinaire avec Pierre-Luc du Nordik Café! Pierre-Luc du Nordik café de Blainville nous ouvre sa cuisine pour réaliser une excellente recette en direct. Pour l'instant un « direct » est prévu, mais nous mettrons une « recette sportive » par semaine dans la programmation à réaliser avec vos jeunes. Pourquoi demander à votre ado de vous préparer la recette pour le dîner du vendredi?

Un projet pilote

Nous tenons à préciser que beaucoup de « videos » sont en version anglaise seulement. Nous cherchons actuellement des alternatives francophones pour offrir un contenu dans les deux langues, mais celles-ci sont beaucoup plus difficiles à trouver.

L'A.S. Blainville travaille activement au développement de ses services et espère que cette programmation saura garder joueurs et parents (pourquoi pas!) actifs et intéressés pour les prochaines semaines. Nous vous invitons également à nous faire part de toutes suggestions ou remarque qui pourrait nous permettre d'améliorer le service aux membres.

Pour toutes suggestions : <http://bit.ly/2TUizrz>

Au plaisir de se revoir bientôt sur les terrains.

Toute l'équipe de l'A.S. Blainville vous souhaite une semaine et espère que vous serez nombreux à appliquer ce programme. On espère vous voir en grand nombre durant les « directs »

L'A.S. Blainville vous remercie de votre collaboration face à cette situation exceptionnelle. Nous espérons que votre famille se porte bien et nous espérons vous revoir rapidement sur nos terrains extérieurs!

Association de soccer de Blainville.

Mise à jour le 2020-04-14