



520691 - ASPTT HYERES

Préparation physique U15

ACTION

Nom de l'action

Préparation physique U15

Date de l'action

10/03/2026

Public cible

U14-U19

Nombre de participants

10

Thème de l'action

Santé

Descriptif de l'action

Sensibiliser les joueurs à l'importance de la préparation physique Comprendre l'intérêt du renforcement musculaire en complément des entraînements de football Prévenir les blessures grâce à des exercices adaptés Encourager les joueurs à se dépasser physiquement dans un cadre encadré et sécurisé Déroulement de l'action Dans un premier temps, Ryan Shelby, coach sportif à We Are Athletic, est intervenu auprès des joueurs afin de leur expliquer l'importance de la préparation physique dans la pratique du football. Il a insisté sur le rôle du renforcement musculaire pour améliorer les performances physiques mais aussi pour réduire les risques de blessure. Les joueurs ont également été sensibilisés au fait que les blessures peuvent faire partie de la carrière d'un sportif. C'est dans cette optique que le club a mis en place le protocole FIFA 11+ qui est un programme reconnu de prévention des blessures. Suite à cette intervention théorique, les joueurs ont participé à une mise en situation pratique avec différents exercices de renforcement musculaire. La séance s'est poursuivie avec un défi cardio afin de pousser les joueurs à se surpasser et à développer leur endurance. L'action s'est terminée par un moment convivial autour d'une collation permettant d'échanger avec les joueurs sur les bienfaits de l'activité physique et l'importance de la récupération. Les joueurs ont été très impliqués et ont montré un réel intérêt pour les exercices proposés. Cette intervention leur a permis de mieux comprendre l'importance de la préparation physique et de la prévention des blessures dans leur pratique sportive.<https://www.facebook.com/share/p/1CK6zwB8h5/>

Photo(s)









