



OFF-SEASON

saison morte

La saison de football est très intense pour le corps qui gère et accumule beaucoup de stress. Voilà pourquoi il faut prendre au moins une semaine de repos une fois la saison terminée avant de débiter son entraînement. Viennent ensuite l'évaluation post-saison et son bilan pour entamer la rééducation de la posture et des différentes blessures. Et c'est enfin reparti pour l'entraînement en vue de la prochaine campagne, que ce soit sur piste, sur le terrain ou en salle.

1

A. Évaluation et bilan post-saison

Posture, blessure(s), composition corporelle, tests musculosquelettiques
En novembre et décembre

B. Évaluations subséquentes / périodiques

Pour ajuster les prescriptions d'entraînement
Aux 3 mois

C. Tests spécifiques sur piste et gazon

40 verges laser, saut vertical, t-test, autres
En fonction du calendrier d'entraînement

2

A. Entraînement sur piste et gazon

Vitesse, agilité, conditionnement, technique de course, flexibilité
De janvier à août - supervision constante

B. Programme de musculation adapté

En fonction des résultats d'évaluation
De janvier à août - supervision au choix

C. Synchronisation (course / musculation)

Pour une progression constante et éliminer le plafonnement / risque de blessures
En tout temps

A

A. Remise en forme post-blessure(s)

B. Correction des faiblesses posturales et musculosquelettiques

B

A. Massages sportifs

B. Journée(s) de repos obligatoire(s)

C. Supplémentation au besoin

Pour tous les besoins de suivi en préparation physique du joueur et de l'équipe de football

GOT SKILLS

haute performance



Les athlètes GOT SKILLS bénéficient d'une expertise reconnue et d'un suivi complet pour des résultats concluants et de meilleures performances sur le terrain de football.

SERVICES SPÉCIALISÉS

1

Évaluation complète, testing adapté et suivi périodique

2

Méthodes spécifiques et planification complète d'entraînement

SERVICES COMPLÉMENTAIRES

A

Programme de rééducation et de prévention des blessures

B

Récupération et périodisation calculée pour l'athlète étudiant

Les programmes GOT SKILLS sont ajustés à chaque athlète et respectent la progression d'une planification annuelle.

www.got-skills.com

IN-SEASON

saison en cours



Le programme d'entraînement off-season permet de développer pleinement l'athlète sérieux et investi. Mais lorsque ce dernier met un terme à son entraînement durant la saison de football, on constate rapidement une diminution globale de sa condition physique. Pour contrer cette baisse de rendement, on encourage donc la poursuite d'un programme plus léger dans une optique de maintien. Le joueur ayant investi temps, argent et efforts dans sa préparation physique souhaite conserver ses résultats et être à son meilleur lors des matchs plus décisifs de fin de saison et les rencontres sans lendemain.

1

A. Bilan de la progression annuelle

Compilation des résultats d'évaluations et de tests physiques pour la période off-season
À remettre à l'entraîneur de football

B. Évaluations des blessures durant la saison

Identifier la ou les problématique(s) pour établir un programme de rééducation adapté
Voir la section A.1 de cette page
Après diagnostic et consentement médical

2

A. Programme de maintien

En fonction du bilan annuel de la progression de l'athlète, de sa position et de ses restrictions
1 ou 2 séances d'entraînement par semaine

B. Suivi et supervision

Ajustement des entraînements en fonction de la progression de la saison de football et de l'état de santé du joueur suivi
Au studio GOT SKILLS ou à distance

A

1. Programme d'exercices de rééducation

Fournir les exercices nécessaires afin de récupérer des blessures et poursuivre sa saison de football de façon plus efficiente et sécuritaire

2. Traitements de physiothérapie

B

1. Périodisation d'entraînement adaptée

Horaire des pratiques de football et charge de travaux scolaires à considérer
1 journée complète de repos par semaine

2. Massages sportifs

Catégories d'athlètes

un suivi adapté

Bien que l'athlète soit généralement responsable de son propre succès à travers son sérieux, ses efforts et sa constance, il est d'autant plus important pour le préparateur physique de savoir bien identifier le type de joueur avec qui il travaille. L'âge, le niveau et le stade de croissance de ce dernier sont donc considérés dans sa planification d'entraînement afin de fixer le niveau d'intensité souhaité pour un développement sécuritaire et un rendement optimal.

Athlète
TYPE 1

Croissance non entamée
Agilité, posture et force déficientes*

Objectif(s) : introduction à l'entraînement et ses bonnes méthodes, sensibilisation face à la récupération

Priorité(s) : renforcement musculaire et postural, amélioration du jeu de pieds et de la flexibilité

Athlète
TYPE 2

Croissance en cours (puberté)
Synergie musculaire, flexibilité et coordination déficientes*

Objectif(s) : augmentation de l'intensité à l'entraînement, instauration de nouvelles méthodes telles que l'entraînement en puissance, en force et en circuit.

Priorité(s) : rééducation posturale, vitesse et changement de direction, masse et qualité musculaire

Athlète
TYPE 3

Croissance complétée (maturité atteinte)
Flexibilité limitée, surentraînement fréquent et accumulation de blessures reliées au football*

Objectif(s) : dépassement des limites de l'athlète élite, intensité maximale à chaque entraînement, utilisation de méthodes plus avancées (haltérophilie et autres)

Priorité(s) : récupération à l'année (massages sportifs), prévention du surentraînement (périodisation calculée et repos adéquat), tests physiques plus fréquents.

* Faisant référence aux problématiques généralement rencontrées auprès d'une centaine d'athlètes de football déjà suivis par GOT SKILLS.

Répartition des joueurs

entraînement en groupe

Chaque athlète évolue lors de ses phases d'entraînement spécifiques de course et d'agilité avec un groupe de joueurs ayant des objectifs et des capacités similaires afin d'assurer la progression, la compétitivité et le niveau adéquat d'intensité.

1. Joueur de ligne 2. Développement 3. Élite

ÉQUIPE DE FOOTBALL



PROGRAMME ANNUEL DE PRÉPARATION PHYSIQUE

mise sur pied - Intégration - gestion

1 Séances d'évaluation et de testing Évaluation périodique et complète de chaque athlète. Tests physiques exécutés en groupe. Tout en 1 journée.

Poids, grandeur, PA et FC au repos, historique et antécédents, % de gras, circonférences, allométrie, tests musculosquelettiques (force, puissance, endurance - selon la position), évaluation fonctionnelle, évaluation posturale, vitesse linéaire (20 et 40 verges), vitesse avec changements de direction (T-Test et tests GS), saut vertical et horizontal, flexibilité et aptitudes cardiovasculaires

2 Élaboration des programmes d'entraînement

Planification complète des entraînements de course et de musculation par position.

Mise sur pied du calendrier annuel d'entraînement en fonction des camps d'entraînement ainsi que des phases préétablies. La progression tient également compte des périodes de tests physiques (s'il y a lieu), pour un suivi optimal et des ajustements en tout temps. Enfin, la périodisation d'entraînement doit tenir compte de l'horaire choisi par la direction de l'équipe cliente et doit prioriser la récupération de chaque joueur impliqué dans le programme de préparation physique.

3 Supervision et suivi

Présence de nos spécialistes à vos entraînements maximisant la sécurité et le transfert de techniques.

Que ce soit lors des entraînements de course ou la musculation, la supervision constante d'un spécialiste fait toute la différence. D'abord, on minimise les risques de blessures avec un encadrement sécuritaire. Ensuite, on corrige les mouvements et leurs mécaniques. Enfin, on motive les troupes pour un travail intense et efficace.

Les services d'équipe énumérés ci-dessus sont tous offerts de façon individuelle ou à travers une solution clé en main établie sur mesure pour les besoins de votre organisation et une intégration facile dans votre établissement.

Un travail d'équipe

kinésologues - thérapeutes - entraîneurs certifiés
préparateurs physiques - massothérapeutes

L'équipe GOT SKILLS compte à son bord plusieurs spécialistes possédant une grande expertise en entraînement haute performance et une bonne expérience du football assurant ainsi le développement optimal de chaque athlète.

Fait intéressant, ces derniers travaillent tous en étroite collaboration pour combiner leurs forces et leurs spécialités, tout en usant d'une communication constante entre eux (ex: rapport du thérapeute pour une blessure remis à l'entraîneur sur piste suivant l'athlète en question).

Enfin, la complémentarité et la complicité des membres de l'équipe GOT SKILLS assurent la qualité du suivi, des programmes adaptés, de même que des phases spécifiques d'entraînement (ex: l'entraîneur spécialisé en haltérophilie a le mandat proritairaire quant à la supervision des athlètes élités).

Le studio d'entraînement GS fonctionnel - moderne - motivant

Au studio GS, les athlètes bénéficient de leurs propres heures d'accès, utilisent des appareils neufs et sont supervisés en tout temps par des professionnels. Le studio supporte un aménagement fonctionnel spécifiquement conçu pour l'entraînement de football. Et il ne faut surtout pas oublier l'ambiance unique qui y règne, et favorisant du même coup intensité, plaisir et sécurité.

CONTACT

GOT SKILLS Haute Performance

(une division Optiforme)

Tél: 514.355.1837

Télé: 514.510.7289

7151 Beaubien Est
(coin Galeries d'Anjou)
H1M 2Y2 - Anjou (QC)

www.got-skills.com

