



ASSOCIATION SPORTIVE CHÂTEAUNEUF-NEUVIC  
N° D'AFFILIATION F.F.F. : 512162

## PÔLE SÉNIORS

### PROGRAMME DE PRÉPARATION 2023-2024

Pour te permettre d'attaquer la reprise collective dans de bonnes conditions, nous te conseillons de maintenir une activité sportive autre que le football (tennis, natation, VTT, etc.).

Nous te joignons aussi un planning d'entraînement individuel que tu peux effectuer avant la reprise collective.

Nous te rappelons qu'en cas de besoin, tu peux contacter les personnes ci-dessous.

Didier JOUGLARD (Directeur du pôle séniors) : 06 15 25 28 59

Johnny CORREIA (Président) : 06 30 76 43 38

Stéphanie VINCENT (Vice-Présidente) : 06 82 30 63 07

Kilian AUTIER (Secrétaire général) : 06 40 13 59 46 ou [secretariat@as-chateauneuf-neuvic.fr](mailto:secretariat@as-chateauneuf-neuvic.fr)

**La présence aux entraînements est la base de toute réussite sportive individuelle et collective.** Les séances d'entraînement sont ouvertes à toutes les équipes séniors sans distinction. Les matchs amicaux sont établis sous réserve de modification du calendrier.

  
PÔLE SÉNIORS

# PRÉPA ESTIVALE

  


LUNDI 07 AOÛT 2023 | 19:00  
CHÂTEAUNEUF-LA-FORÊT

# PROGRAMME DE REPRISE INDIVIDUELLE

Renforcement musculaire à effectuer à chaque fin de séance individuelle

	Pompes	Gainage ventral	Gainage latéral	Abdos grand droit	Abdos obliques
Temps session	0'20"	0'30"	0'20"	0'20"	0'15"
Nb. sessions	4	3	3	3	3

JUILLET			
Éq	Rég. 3	Dep. 3	Dep. 5
L 25			
M 26			
<b>M 27</b>	<b>PRÉPA INDIVIDUELLE</b>		
J 28			
<b>V 29</b>	<b>PRÉPA INDIVIDUELLE</b>		
S 30			
<b>D 31</b>	<b>PRÉPA INDIVIDUELLE</b>		

## SÉANCE 3 Dimanche 30 juillet 2023

- Footing** : 60' allure modérée (être capable de parler tout le long en étant un peu essoufflé)  
→ Entre 8 km et 10 km.
- Renforcement musculaire** : voir tableau
- Étirements** en fin de séance.

## SÉANCE 4 Mardi 1<sup>er</sup> août 2023

- Footing** : 15' + 5' exercices de l'échauffement.
- Travail des appuis** : 3 blocs de 6' de 0'30"/0'30" distance de 120m (récupération en course lente après 1' de travail et 4' de récupération libre entre les blocs)
- Finir avec un footing course lente de 5' pour récupération.
- Renforcement musculaire** : voir tableau
- Étirements** en fin de séance.

## SÉANCE 1 Mercredi 26 juillet 2023

- Footing** : 45' allure modérée (être capable de parler tout le long en étant un peu essoufflé)  
→ Entre 5 km et 7 km.
- Renforcement musculaire** : voir tableau
- Étirements** en fin de séance.

## SÉANCE 5 Jeudi 03 août 2023

- Footing** : 45' allure modérée (être capable de parler tout le long en étant un peu essoufflé)  
→ Entre 7 km et 10 km.
- Renforcement musculaire** : voir tableau
- Étirements** en fin de séance.

## SÉANCE 2 Vendredi 28 juillet 2023

- Footing** : 15' + 5' exercices de l'échauffement.
- Travail des appuis** : 2 blocs de 8' de 0'45"/0'45" distance de 150m (récupération en course lente et 4' de récupération libre entre les blocs)
- Finir avec un footing course lente de 5' pour récupération.
- Renforcement musculaire** : voir tableau
- Étirements** en fin de séance.

## SÉANCE 6 Samedi 05 août 2023

- Footing** : 15' + 5' exercices de l'échauffement.
- Travail des appuis** : 3 blocs de 6' de 0'15"/0'15" distance de 75m (récupération en course lente après 1' de travail et 3' de récupération libre entre les blocs)
- Finir avec un footing course lente de 5' pour récupération.
- Renforcement musculaire** : voir tableau
- Étirements** en fin de séance.

AOÛT			
Éq	Rég. 3	Dep. 3	Dep. 5
M 1	PRÉPA INDIVIDUELLE		
M 2			
J 3	PRÉPA INDIVIDUELLE		
V 4			
S 5	PRÉPA INDIVIDUELLE		
D 6			
L 7	PRÉPA COLLECTIVE		
M 8			
M 9	PRÉPA COLLECTIVE		
J 10			
V 11	PRÉPA COLLECTIVE		
S 12			
D 13			
L 14	PRÉPA COLLECTIVE		
M 15			
M 16	PRÉPA COLLECTIVE		
J 17			
V 18	AMIC		
S 19			
D 20			
L 21	PRÉPA COLLECTIVE		
M 22			
M 23	AMIC		
J 24			
V 25	PRÉPA COLLECTIVE		
S 26	CDF T1		
D 27			
L 28			
M 29	ENT		
M 30			
J 31	ENT		

## PROGRAMME DE REPRISE COLLECTIVE

**RDV à 19h00 aux vestiaires pour être à 19h30 en tenue**

*Prévoir à chaque séance :*  
**tenue complète + baskets + chaussures de foot + bouteille d'eau**

**Prévenir Didier en cas d'absence**

**Tél : 06 15 25 28 59**

**Préparation collective au stade de Châteauneuf-la-Forêt**

**Rappel matchs à domicile :**

Eq. 1 (R3) : Samedi 19h

Eq. 2 (D3) : Dimanche 15h

Eq. 3 (D5) : Dimanche 15h

**TOUTES LES INFOS MISES À JOUR :**  
**AS-CHATEAUNEUF-NEUVIC.FR**

**Bonne saison à tous !**

*Calendrier établi sous réserve de modifications.*

Depuis 1989

Abréviations :

AMIC : Match amical  
CDF : Coupe de France  
CDR : Challenge des réserves  
C NA : Coupe de Nouvelle-Aquitaine  
ENT : Entraînement  
RATT : Rattrapage  
J = Journée    T = Tour

SEPTEMBRE			
Éq	Rég. 3	Dep. 3	Dep. 5
V 1			
S 2	CDF T2		
D 3			
L 4			
M 5	ENT		
M 6			
J 7	ENT		
V 8			
S 9	R3 J1	D3 J1	D5 J1
D 10			
L 11			
M 12	ENT		
M 13			
J 14	ENT		
V 15			
S 16	CDF T3	CDR J1	
D 17			
L 18			
M 19	ENT		
M 20			
J 21	ENT		
V 22			
S 23	R3 J2	D3 J2	D5 J2
D 24			
L 25			
M 26	ENT		
M 27			
J 28	ENT		
V 29			
S 30	CDF J2	CDR J2	



**HAUTE-VIENNE**  
**(87)**

CHÂTEAUNEUF-NEUVIC  
PANAZOL (B)  
AIXE S/ VIENNE ↘  
SAINT LEONARD DE N.  
RILHAC-RANCON

**CORRÈZE**  
**(19)**

TULLE FOOTBALL (B)  
MEYMAC  
USSEL ↗

**CREUSE**  
**(23)**

BÉNÉVENT-MARSAC ↗  
LA SOUTERRAINE ↘  
AUBUSSON  
ST SULPICE LE G.



**Composition des poules (2023-2024)**

**RÉGIONAL 3**  
**Poule E**



AS-CHATEAUNEUF-NEUVIC.FR

LIMOGES KURDES ↘

CHÂTEAUNEUF-NEUVIC(B)

SUSSAC

FOOTSUD 87 (B)

ST LÉONARD DE N. (B)

NEXON (B)

ST JUST LE MARTEL

ROYÈRES

FEYTIAT (C)

AUREIL-EYJEAUX

LA CROISILLE LINARDS

SAUVIAT ↗



# Composition des poules (2023-2024)

## DÉPARTEMENTAL 3

### Poule C



AS-CHATEAUNEUF-NEUVIC.FR