



PÔLE SÉNIORS

PROGRAMME DE PRÉPARATION 2022-2023

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.

Aziz ELAZ (Directeur du pôle séniors) : 06 66 24 40 72

Johnny CORREIA (Président) : 06 30 76 43 38

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

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

Le premier recrutement d’un club est la fidélisation des joueurs déjà présents. Nous sommes à ce titre très heureux de garder la quasi-totalité de nos effectifs, preuve d’une structuration du club qui commence à être visible. Nous sommes également ravis d’accueillir de nouveaux joueurs qui vont tenter de mener à bien le projet sportif du club !

Nous t’invitons par ailleurs à suivre toutes les actualités du club sur le site internet :

as-chateauneuf-neuvic.fr

Bonnes vacances et à bientôt !

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

SÉANCE 1 Lundi 18 juillet 2022

- 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 2 Mercredi 20 juillet 2022

- Footing** : 15’ + 5’ exercices de l’échauffement.
- Travail des appuis** : 2 blocs de 8’ de 1’/1’ distance de 200m (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 3 Vendredi 22 juillet 2022

- Footing** : 60’ 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 4 Lundi 25 juillet 2022

- 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 5 Mercredi 27 juillet 2022

1. **Footing** : 15' + 5' exercices de l'échauffement.
2. **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)
3. Finir avec un footing course lente de 5' pour récupération.
4. **Renforcement musculaire** : voir tableau
5. **Étirements** en fin de séance.

SÉANCE 6 Vendredi 29 juillet 2022

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

SÉANCE 7 Lundi 1^{er} août 2022

1. **Footing** : 15' + 5' exercices de l'échauffement.
2. **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)
3. Finir avec un footing course lente de 5' pour récupération.
4. **Renforcement musculaire** : voir tableau
5. **Étirements** en fin de séance.

SÉANCE 8 Mercredi 03 août 2022

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

SÉANCE 9 Vendredi 05 août 2022

1. **Footing** : 15' + 5' exercices de l'échauffement.
2. **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)
3. Finir avec un footing course lente de 5' pour récupération.
4. **Renforcement musculaire** : voir tableau
5. **Étirements** en fin de séance.

JUILLET			
Éq	Rég. 3	Dep. 3	Dep. 5
L 18	PRÉPA INDIVIDUELLE		
M 19			
M 20	PRÉPA INDIVIDUELLE		
J 21			
V 22	PRÉPA INDIVIDUELLE		
S 23			
D 24			
L 25	PRÉPA INDIVIDUELLE		
M 26			
M 27	PRÉPA INDIVIDUELLE		
J 28			
V 29	PRÉPA INDIVIDUELLE		
S 30			
D 31			

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

PROGRAMME DE REPRISE COLLECTIVE

RDV à 19h aux vestiaires pour être à 19h15 en tenue

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

Prévenir Aziz en cas d'absence

Préparation collective au stade de Châteauneuf-la-Forêt

Rappel matchs à domicile :

Eq. 1 (R3) : Samedi 19h - Neuvic
Eq. 2 (D3) : Dimanche 15h - Neuvic
Eq. 3 (D5) : Dimanche 15h - Neuvic

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

Bonne saison à tous !

Calendrier établi sous réserve de modifications.

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
J 1	ENT		
V 2		AMIC	
S 3	CDF OU C NA		
D 4			
L 5			
M 6	ENT		
M 7			
J 8	ENT		
V 9		AMIC	
S 10	CDF OU C NA	CDR J1	
D 11			
L 12			
M 13	ENT		
M 14			
J 15	ENT		
V 16	ENT		
S 17	R3 J1	D3 J1	D5 J1
D 18			
L 19			
M 20	ENT		
M 21			
J 22	ENT		
V 23	ENT		
S 24	RATT OU C NA	CDR J2	
D 25			
L 26			
M 27	ENT		
M 28			
J 29	ENT		
V 30	ENT		



Composition des poules (2022-2023)

SOUS RÉSERVE D'APPROBATION DU PROCHAIN COMITÉ DE LIGUE

RÉGIONAL 3 Poule E



HAUTE-VIENNE (87)

CHÂTEAUNEUF-NEUVIC
C.S. FEYTIAT (B)
L. LANDOUGE 
L. ROUSSILLON

CORRÈZE (19)

E.S.A. BRIVE (B)
ARGENTAT
NONARDS
A.S.P.O. BRIVE
JUGEALS NOAILLES 

DORDOGNE (24)

CHANCELADE MARSAC 
LA TOUR MAREUIL
TRÉLISSAC A.P.F.C. (C)



1RE JOURNÉE CHAMPIONNAT
WEEK-END 17/18 SEPTEMBRE 2022

AS-CHATEAUNEUF-NEUVIC.FR



Composition des poules (2022-2023)

SOUS RÉSERVE D'APPROBATION DU PROCHAIN COMITÉ DIRECTEUR

DÉPARTEMENTAL 3

Poule C



CHÂTEAUNEUF-NEUVIC (B)

SOLIGNAC ↘

ST JUST LE MARTEL ↘

EYMOUTIERS (B)

NEXON (B)

LA CROISILLE-LINARDS

SUSSAC

AUREIL EYJEAUX

FOOT SUD 87 (B)

LA ROCHE L'ABEILLE (B)

ÉPIS DE ROYÈRES

LIMOGES AC TURQUE ↗



1RE JOURNÉE CHAMPIONNAT
WEEK-END 17/18 SEPTEMBRE 2022

AS-CHATEAUNEUF-NEUVIC.FR