

POURQUOI LES FOOTBALLEURS STAGNENT MALGRÉ L'ENTRAÎNEMENT EN CLUB

Tu t'entraînes mais ton physique ne fait plus la différence.



SI TU LIS CES LIGNES, CE N'EST PAS UN HASARD

Tu t'entraînes.
Tu vas aux séances.
Tu fais les matchs chaque week-end.

Et pourtant...

- ✗ Ton physique ne fait pas la différence
- ✗ Tu baisses après 60 minutes
- ✗ Tu sens que tu pourrais faire mieux...
mais sans savoir comment

**La majorité des footballeurs
pensent que le problème vient :**

- du mental
- du talent
- ou du manque de motivation

**DIS-TOI UNE CHOSE :
SI TON PHYSIQUE FAISAIT VRAIMENT
LA DIFFÉRENCE, TU LE SAURAS DÉJÀ.**

Ce guide va t'expliquer pourquoi tant de
joueurs stagnent physiquement, et surtout comment
éviter cette erreur, **sans t'entraîner plus.**

RECONNAIS-TU CES SIGNAUX ?

RÉPONDS HONNÊTEMENT 📝

- ❑ Tu démarres fort mais tu baisses après 60 minutes
- ❑ Tu manques d'explosivité sur tes premiers appuis
- ❑ Tu ressens régulièrement des petites douleurs (ischios, genoux, dos)
- ❑ Tu récupères mal après les matchs
- ❑ Tu dors moins de 7h par nuit
- ❑ Tu t'entraînes... mais ton corps n'évolue plus

2 RÉPONSES OU PLUS
LE PROBLÈME N'EST PAS TA VOLONTÉ

ERREUR N°1

COPIER DES ENTRAÎNEMENTS QUI NE SONT PAS FAITS POUR LE FOOT

90 % DES JOUEURS AMATEURS FONT LA MÊME ERREUR. ILS COPIENT :

- des séances de musculation classiques
- des programmes trouvés sur internet
- ou ce que fait le joueur le plus "sec" du vestiaire

✗ PROBLÈME :

le foot n'est ni du bodybuilding,
ni du fitness général.

**Plus tu t'entraînes comme
un bodybuilder, plus tu t'éloignes de la
performance terrain.**

✓ LE FOOT EXIGE :

- explosivité
- coordination
- changements de direction
- endurance spécifique

**S'ENTRAÎNER DUR SANS LOGIQUE
= FATIGUER TON CORPS SANS LE RENDRE
PERFORMANT.**

ERREUR N°2

FAIRE PLUS... AU LIEU DE FAIRE MIEUX

Beaucoup de **joueurs** pensent que progresser = en faire plus.

RÉSULTAT :

- trop de séances
- pas assez de récupération
- aucune vision à moyen terme

✔ CE QUE ÇA PROVOQUE :

- ✔ stagnation invisible
- ✔ blessures évitables
- ✔ performances irrégulières

LA RÉALITÉ EST SIMPLE :

3 séances bien structurées valent mieux que 6 séances au hasard.

La performance n'est pas une question de volume, mais de **cohérence**.

Le plus dangereux ?

La stagnation ne se voit pas en une semaine... mais elle se paye sur une saison entière.

CE QU'UN FOOTBALLEUR DOIT RÉELLEMENT TRAVAILLER HORS CLUB

TOUS LES JOUEURS QUI PROGRESSED
RESPECTENT 4 PILIERS FONDAMENTAUX :

- 1 EXPLOSIVITÉ & APPUIS
- 2 MOBILITÉ & PRÉVENTION DES BLESSURES
- 3 RÉCUPÉRATION & HYGIÈNE DE VIE
- 4 DISCIPLINE & RÉGULARITÉ

Ces piliers fonctionnent ensemble.
En négliger un seul, c'est freiner tout le reste.
Ce n'est pas une question de motivation.
C'est une question de structure.

**C'EST CE CADRE QUE SUIVENT LES
JOUEURS QUI PROGRESSED
DURABLEMENT, PAS PAR HASARD.**

POURQUOI CERTAINS PROGRESSENT... ET PAS D'AUTRES

À NIVEAU ÉGAL, CE N'EST PAS LE TALENT
QUI FAIT LA DIFFÉRENCE.

C'est :

- la manière de s'entraîner
- la capacité à récupérer
- la constance sur **plusieurs semaines**

← **Les joueurs qui progressent :**

- ✓ SAVENT QUOI FAIRE
- ✓ SAVENT QUAND S'ARRÊTER
- ✓ SUIVENT UNE LOGIQUE CLAIRE.

← **LES AUTRES S'ÉPUISENT...**

SANS COMPRENDRE POURQUOI

TU AS MAINTENANT 2 CHOIX

 **Continuer
comme avant**

 **MÊMES HABITUDES**

 **MÊMES RÉSULTATS**

 **Plan spécifique
pour footballeurs**

-  **COMPATIBLE AVEC
L'ENTRAÎNEMENT CLUB**
-  **ORIENTÉE TERRAIN,
PAS SALLE**
-  **CONSTRUITE POUR
PROGRESSER SANS SE
CRAMER**

**C'EST EXACTEMENT CE QUE T'OFFRE
FOOT IMPACT.**

PASSER DES BASES À L'ACTION

FOOT IMPACT EST UN PROGRAMME
STRUCTURÉ POUR LES JOUEURS QUI
VEULENT :

- ✓ plus d'explosivité
- ✓ plus de régularité
- ✓ moins de blessures
- ✓ un physique réellement utile sur le terrain

SANS MATÉRIEL.
SANS SALLE.
SANS PERDRE DE TEMPS.



- ➡ AVEC UNE **STRUCTURE SPÉCIFIQUE** AU FOOT
- ➡ CONÇUE POUR PROGRESSER SEMAINE APRÈS SEMAINE
- ➡ CONSTRUITE POUR S'ADAPTER AU NIVEAU DE CHACUN

➡ **VOIR LA STRUCTURE FOOT IMPACT**

Si tu veux voir comment elle s'applique
concrètement à ton cas, écris-moi sur Instagram :

@revath.performance



REVATH

DISCIPLINE FOR DREAMS

www.revath.com



@revath.performance



@revath.performance