

BBC BRAINOIS :  
PROGRAMME D'ENTRAINEMENT  
(PRÉ-SAISON)  
NIVEAU : EXPERT

«Si tu abandonnes une fois, cela peut devenir une habitude. N'abandonne jamais»  
Michael Jordan

*Saison 2019-2020*

### Programme de remise en forme (niveau expert)

Ce programme de remise en forme est destiné aux jeunes adultes du club et aux équipes seniors. Ces séances sont vivement conseillées pour reprendre les entraînements dans les meilleures conditions possibles. Ce programme se base sur 4 semaines d'entraînement, à raison de 3 séances par semaine. Il est conseillé de conserver un jour de repos entre deux séances d'entraînement. Les jours de repos peuvent être utilisés pour améliorer sa technique de dribble et/ou de shoot. Une séance spécifique y sera annexée.

### Semaine 0 = Facultative

Afin d'être dans de bonnes conditions pour aborder la semaine 1, tu trouveras ci-dessous deux séances qui te permettront de retrouver quelques sensations. Cette semaine 0 n'est pas obligatoire mais vivement conseillée ; surtout si tu n'as rien fait durant les vacances.

	Contenu de la séance
0 <sup>1</sup> ère séance (± 45 min) CARDIO	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trottiner 5 min</li><li>• 3 X 6 min de course (allure jogging), 1 min de repos actif (trottiner à faible allure) entre les séries.</li><li>• 4 X 30 sec de corde à sauter. 30 sec de repos entre les séries.</li><li>• 5 min de stretching</li></ul>
0 <sup>2</sup> ème séance (± 45 min) CARDIO	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trottiner 5 min</li><li>• 2 X 9 min de course (allure jogging), 1 min de repos actif (trottiner à faible allure) entre les séries</li><li>• 4 X 30 sec de corde à sauter (30 sec de repos entre les séries)</li><li>• 5 min de stretching</li></ul>

*« Je peux accepter l'échec, tout le monde échoue dans quelque chose. Mais je n'accepterai jamais de ne pas avoir essayé »*

Michael Jordan

## Semaine 1

	Contenu de la séance
1 <sup>ère</sup> séance (± 50 min) CARDIO	<ul style="list-style-type: none"><li>• 30 min d'endurance</li><li>• Tabata Fentes sautées : 2 x 8 (20s fentes sautées/10s repos) → 2 min de repos entre les séries</li><li>• 10 min en endurance</li><li>• 5 min de stretching</li></ul>
2 <sup>ème</sup> séance (± 45 min) MUSCULAIRE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cfr Annexe 1</li></ul>
3 <sup>ème</sup> séance (± 45 min) CARDIO	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bloc 1 : 20 pompes – 20 jumping jack – 20 pompes – 20 Burpees</li><li>• 15 min endurance</li><li>• Bloc 2: - 2x(20s sprint / 40s repos) – 20 Squat - 2x(20s sprint / 40s repos) – 30 fentes avant (dr/g)</li><li>• 15 min endurance</li><li>• 5 min de stretching</li></ul>
4 <sup>ème</sup> séance (± 45 min) MUSCULAIRE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cfr Annexe 2</li></ul>

« Si tu mets tout en œuvre pour réussir, les résultats viendront »

Michael Jordan

## Semaine 2

	Contenu de la séance
5 <sup>ème</sup> séance (± 40 min) CARDIO Mixte	<ul style="list-style-type: none"><li>• 20 min endurance</li><li>• Maxi-pompes sur 2 min (Réaliser un maximum de pompes sur 2 min)</li><li>• Maxi-Burpees sur 2 min</li><li>• Maxi-squat sur 2 min</li><li>• 10 min endurance</li><li>• 5 min stretching</li></ul>
6 <sup>ème</sup> séance (± 45 min) MUSCULAIRE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cfr Annexe 1</li></ul>
7 <sup>ème</sup> séance (± 40 min) CARDIO Mixte	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bloc 1 : 20 jumping jack – 20 squat – 20 sauts groupés – 2x (20s sprint/ 40s repos)</li><li>• 15 min endurance</li><li>• Bloc 2: 20 fentes avant - 2x(20s sprint / 40s repos) – 20 pompes – 20 Burpees</li><li>• 15 min endurance</li><li>• 5 min stretching</li></ul>
8 <sup>ème</sup> séance (± 45 min) MUSCULAIRE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cfr Annexe 2</li></ul>

« Certains veulent que ça arrive, d'autres aimeraient que ça arrive et d'autres font que ça arrive »

Michael Jordan

### Semaine 3

	Contenu de la séance
9 <sup>ème</sup> séance (± 45 min) CARDIO	<ul style="list-style-type: none"><li>• 15 min échauffement</li><li>• 2 X 5 x (1min course à une bonne cadence / 1min trotter) run → 2 min de repos entre les 2 séries</li><li>• 5 min retour au calme : trotter</li><li>• 1 min de corde à sauter sans s'arrêter (à chaque fois que tu rates, fais 10 sauts type Jump Squat)</li><li>• 5 min de stretching</li></ul>
10 <sup>ème</sup> séance (± 45 min) MUSCULAIRE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cfr Annexe 1</li></ul>
11 <sup>ème</sup> séance (± 40 min) CARDIO	<ul style="list-style-type: none"><li>• 15 min échauffement</li><li>• Tabata en endurance : 10 x (20s course rapide – 10s trotter)</li><li>• 5 min retour au calme : trotter</li><li>• 2 min de corde à sauter sans s'arrêter (à chaque fois que tu rates, fais 10 sauts type Jump Squat)</li><li>• 5 min de stretching</li></ul>
12 <sup>ème</sup> séance (± 45 min) MUSCULAIRE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cfr Annexe 2</li></ul>

*« Les obstacles ne doivent pas t'arrêter. Si tu rencontres un mur, ne te retourne pas et n'abandonne pas. Tu dois comprendre comment escalader, traverser ou contourner le problème »*

Michael Jordan

## Semaine 4

	Contenu de la séance
13 <sup>ème</sup> séance (± 50 min) CARDIO	<ul style="list-style-type: none"><li>• 15 min échauffement</li><li>• 2 x 10 x (30 sec course rapide /30 sec trotter) run : 2 min de repos entre les séries</li><li>• 5 min retour au calme : trotter</li><li>• 2 min de corde à sauter sans s'arrêter (à chaque fois que tu rates, fais 10 sauts type Jump Squat)</li><li>• 5 min de stretching</li></ul>
14 <sup>ème</sup> séance (± 45 min) MUSCULAIRE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cfr Annexe 1</li></ul>
15 <sup>ème</sup> séance (± 45 min) CARDIO	<ul style="list-style-type: none"><li>• 15 min échauffement</li><li>• 2 X 5 (30s à allure jogging /20s à course rapide /10s en sprint) run : 2 min de repos entre les séries</li><li>• 5 min retour au calme</li><li>• 2 min de corde à sauter sans s'arrêter (à chaque fois que tu rates, fais 10 sauts type Jump Squat)</li><li>• 5 min de stretching</li></ul>
16 <sup>ème</sup> séance (± 45 min) MUSCULAIRE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cfr Annexe 2</li></ul>

*« Je ne suis pas en compétition avec quelqu'un d'autre. Je suis en compétition avec ce dont je suis capable »*

Michael Jordan

Séance musculaire : Annexe 1

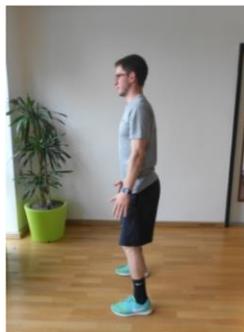
EXERCICES	PROTOCOLE	IMAGE	REMARQUE
Gainage ventral	(4 X 60 sec) // Récupération 30 sec entre les séries		<ol style="list-style-type: none"><li>1) Respecter l'alignement du dos (Tête, épaules, hanche)</li><li>2) Ne pas bloquer sa respiration</li><li>3) Rentrer le ventre (rester gainé)</li></ol>
Gainage latéral	(3 X 60 sec de chaque côté) // Récupération 30 sec entre les séries		<ol style="list-style-type: none"><li>1) Respecter l'alignement du dos (Tête, épaules, hanche). Bien monter la hanche</li><li>2) Ne pas bloquer sa respiration</li><li>3) Rentrer le ventre (rester gainé)</li></ol>

## Tabata Burpees

2 X [4 à 8 X (20s hard/10s repos)] // Récupération de 2 min entre les deux séries

Phase 1

S'accroupir



Phase 2

Se positionner en chute faciale

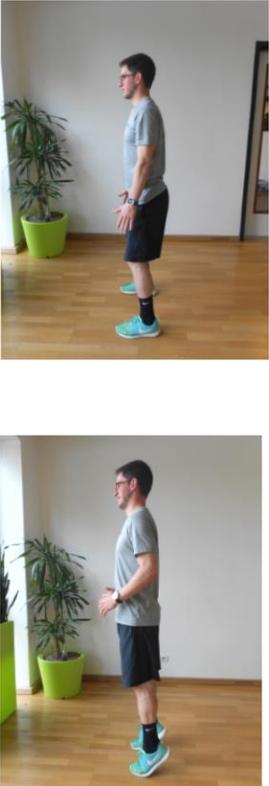


Phase 3

Saut



<p>Fentes sautées</p>	<p>(5 X 60 sec) // Récupération 60 sec entre les séries</p>	<p>Genou avant ne dépasse pas la pointe du pied</p> 	<p>Rester gainé et sauter le plus haut possible</p> 	<p>Genou avant ne dépasse pas la pointe du pied</p> 
<p>Renforcement des rotateurs de l'épaule</p>	<p>(3 X 20 répétitions) // Récupération 30 sec entre les séries</p>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Rester gainé</li> <li>2) Les coudes restent fixes</li> </ol>

<p>Extension des mollets</p>	<p>4 X [(20 répétitions) Ext. mollets/ 20 sauts en mollet] // Récupération 30 sec entre les séries</p>	<p>Extension des mollets</p> 	<p>Saut en mollets</p> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Rester gainé</li><li>2) Réagir au sol</li><li>3) Ne pas s'écraser lors du contact au sol</li></ol>
------------------------------	--	---	--	---

4 X [(15 X Squat + extension des bras/ 10 X Jump Squat)] // Récupération 30 sec entre les séries

Squat combo



Jump Squat



- 1) Dos bien droit
- 2) Rester gainé
- 3) Rythme lors du jump squat
- 4) Ne pas s'écraser lors du contact au sol

Séance musculaire : Annexe 2

EXERCICES	PROTOCOLE	IMAGE	REMARQUE
<p>Gainage ventral  + Side Touch</p>	<p>(2 X 45 sec) // Récupération 15 sec entre les séries</p>		<ol style="list-style-type: none"><li>1) Respecter l'alignement du dos (Tête, épaules, hanche)</li> <li>2) Ne pas bloquer sa respiration</li> <li>3) Rentrer le ventre (rester gainé)</li></ol>

<p>Gainage ventral + Shoulder taps</p>	<p>(2 X 45 sec) // Récupération 15 sec entre les séries</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Rester gainé et toucher alternativement les épaules</li> <li>2) Bien respirer</li> <li>3) Alignement du dos</li> </ol>
<p>Tabata Pompe (sur genoux pour les filles) :</p>	<p>2 X [4 à 8 X (20s hard/10s repos)] // Récupération de 2 min entre les deux séries</p>		

Gainage latéral sur  
Genoux + abduction de  
la jambe côté ciel

(3 X 60 sec de chaque  
côté) // Récupération 30  
sec entre les séries

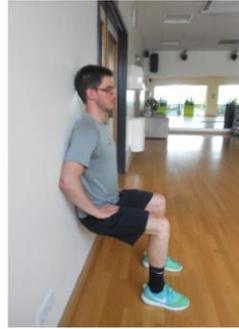


- 1) Respecter l'alignement du dos (Tête, épaules, hanche). Bien monter la hanche
- 2) Ne pas bloquer sa respiration
- 3) Rentrer le ventre (rester gainé)

## Combo

- 4 X (Chaise (60 sec) / 30 sec de pause/ Squat (30 répétitions)/ 30 sec de pause/ Jump Squat (15 répétitions)) // Récupération 60 sec entre les séries

Chaise : genoux à 90°



Squat : garder le dos droit



Jump Squat : rester gainé



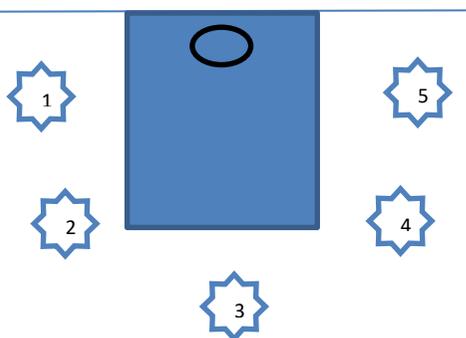
<p>Fentes latérales</p>	<p>(4 X 20 répétitions en alternant jambe droite, jambe gauche) // Récupération 30 sec entre les séries</p>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Genou avant ne dépasse pas la pointe du pied</li> <li>2) Rester gainé</li> </ol>
<p>Extension mollet une jambe</p>	<p>(3X15 répétitions de chaque côté) // Récupération 30 sec entre les séries</p>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Rester gainé</li> <li>2) Attitude</li> <li>3) Jambe inactive ne revient pas au sol</li> </ol>

## Séance de shoot :

Tu peux profiter des jours de repos pour améliorer ton shoot. Trouve-toi un panier, emporte ton ballon et effectue 150 à 200 Shoot par séance.

### **Quelques pistes...**

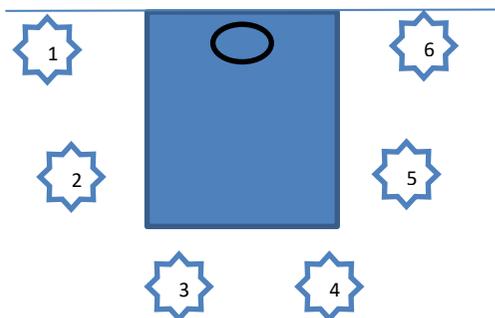
**I. NBA Shooting** → 5 positions x 5 shoot (5<sup>ème</sup> shoot à 3 points pour les U16F). *Exercice à réaliser 2 fois. Objectif : battre son score à chaque tentative.*



- Shoot sur place (2x)
- Après chaque shoot, toucher la ligne latérale pour les postes n°1,2,4&5 // toucher la ligne médiane pour le poste 3 (2x)
- Idem que b) mais un dribble après réception de balle. Attention le dribble doit se faire en accélérant et la trajectoire de la course doit être incurvée (comme si on évitait un défenseur). (2x)

**II. Shooting time** → marquer de chaque position (6 postes au choix hors raquette) et terminer le parcours en un minimum de shoot (5 shoot maximum par poste). Exercice à réaliser 2 ou 3 fois. Objectif : battre son score à chaque tentative.

Exemple :



**III. Top Chrono** → réussir 21 points en moins de temps possible (Lancer-franc = 1 point ; Shoot à 2 points = 2 points ; Shoot à 3 points = 3 points). Interdiction de shooter dans la raquette. Exercice à réaliser 2 ou 3 fois. Objectif : battre son score à chaque tentative.

**IV. Keep Calm** → 3 séries de 10 Lancer-Franc. Objectif minimal = 70% (= 7/10)

**V. Tour du monde**

**VI. L'échelle** → comme les barreaux d'une échelle, tu te marques 5 repères, espacés d'1 mètre chacun, à ta place préférentielle. Si tu marques, tu recules d'un cran ; si tu rates, tu avances.

Séance de dribble : 30 secondes par exercice (**dribble rapide sur place – attitude basket, bas sur les jambes**)

- a) Dribble main droite hauteur genoux
- b) Dribble main gauche hauteur genoux
- c) Dribble latéral main droite
- d) Dribble latéral main gauche
- e) Dribble avant-arrière main droite
- f) Dribble avant-arrière main gauche
- g) Dribble entre les jambes
- h) Dribble derrière le dos
- i) Dribble main droite : S'asseoir (fesses au sol) et se relever en dribblant
- j) Dribble main gauche : S'asseoir (fesses au sol) et se relever en dribblant
- k) Dribble main droite en position allongée
- l) Dribble main gauche en position allongée

*« J'ai raté 9000 tirs dans ma carrière. J'ai perdu presque 300 matchs. 26 fois, on m'a fait confiance pour prendre le tir de la victoire et j'ai raté. J'ai échoué encore et encore et encore dans ma vie. Et c'est pourquoi je réussis. »*

*M.J*



*« Même lorsque je serai vieux, que je ne serai plus capable de jouer, j'aimerai toujours ce jeu » (I'll still love the game)*