

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

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

*Saison 2019-2020*

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

Ce programme de remise en forme est destiné aux jeunes du club évoluant sur grand panneau (maxi-basket). 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 1

	Contenu de la séance
1 <sup>ère</sup> séance (± 35 min) CARDIO	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trottiner 5 min</li><li>• 3 X 4 min de course (allure jogging), 1 min de repos actif (trottiner à faible allure) entre les séries.</li><li>• 3 X 30 sec de corde à sauter. 30 sec de repos entre les séries.</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</li></ul>
3 <sup>ème</sup> séance (± 35 min) CARDIO	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trottiner 5 min</li><li>• 3 X 5 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>

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

Michael Jordan

## Semaine 2

	Contenu de la séance
4 <sup>ème</sup> 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>
5 <sup>ème</sup> séance (± 45 min) MUSCULAIRE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cfr Annexe</li></ul>
6 <sup>ème</sup> 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>

« 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
7 <sup>ème</sup> séance (± 45 min) CARDIO	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trottiner 5 min</li><li>• 1 X 10 min de course (allure jogging), + repos de 3 min avant d'entamer les exercices de sprint. 5 X 20 m en sprint, retour au point de départ en marchant. Attention : 2 traversées sur les 5 doivent être effectuées en dribblant.</li><li>• 5 X 20 sec de corde à sauter. 30 sec de repos entre les séries.</li><li>• 5 min de stretching</li></ul>
8 <sup>ème</sup> séance (± 45 min) MUSCULAIRE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cfr Annexe</li></ul>
9 <sup>ème</sup> séance (± 45 min) CARDIO	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trottiner 5 min</li><li>• 1 X 12 min de course (allure jogging), + repos de 3 min avant d'entamer les exercices de sprint.</li><li>• 6 X 20 m en sprint. Retour au point de départ en marchant. 3 traversées doivent être effectuées en dribblant.</li><li>• 5 X 30 sec de corde à sauter. 30 sec de repos entre les séries.</li><li>• 5 min de stretching</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
10 <sup>ème</sup> séance (± 45 min) CARDIO	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trottiner 5 min</li><li>• 5 X 1 min de course (course rapide), 1 min de repos actif (trottiner à faible allure) entre les séries.</li><li>• 8 X 15 m en sprint. Retour au départ en marchant : 4 traversées doivent être effectuées en dribblant.</li><li>• 5 X 20 sec de sauts, ballon au-dessus de la tête. 30 sec de repos (dribbler sur place) entre les séries.</li><li>• 5 min de stretching</li></ul>
11 <sup>ème</sup> séance (± 45 min) MUSCULAIRE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cfr Annexe</li></ul>
12 <sup>ème</sup> séance (± 45 min) CARDIO	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trottiner 5 min</li><li>• 10 X 30 sec de course (course encore plus rapide) ,30 sec de repos actif (trottiner à faible allure) entre les séries.</li><li>• 10 X 10 m en sprint, retour au départ en marchant : 5 traversées doivent être effectuées en dribblant.</li><li>• 4 X 30 sec de sauts ballon au-dessus de la tête. 30 sec de repos (dribbler sur place) entre les séries.</li><li>• 5 min de stretching</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*

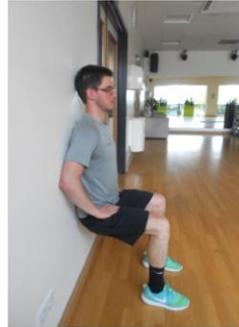
Séance musculaire :

EXERCICES	PROTOCOLE	IMAGE	REMARQUE
Gainage ventral	(4 X 30 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 sur Genoux	(3 X 30 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>

## Combo

3 X (Chaise (30 sec) / 30 sec de pause/ Squat (20 répétitions)/ 30 sec de pause/ Jump Squat (10 répétitions)) // Récupération 1'30 entre les séries

Chaise : genoux à 90°



Squat : garder le dos droit



Jump Squat : rester gainé



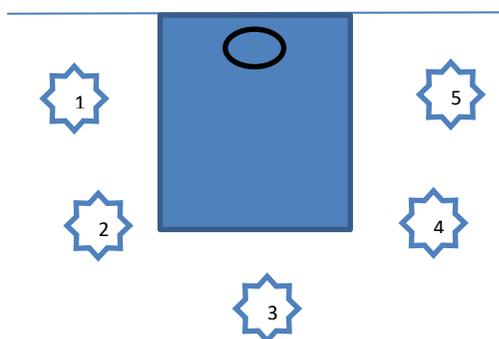
<p>Fentes sautées</p>	<p>(3 X 30 sec) // Récupération 1' entre les séries</p>	<p>Genou avant ne dépasse pas la pointe du pied</p> 	<p>Rester gainé et sauter le plus haut possible</p> 	<p>Genou avant ne dépasse pas la pointe du pied</p> 
<p>Extension des mollets</p>	<p>(4X20 répétitions) // Récupération 30 sec entre les séries</p>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Rester gainé</li> <li>2) Bien monter sur pointe de pied</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...**

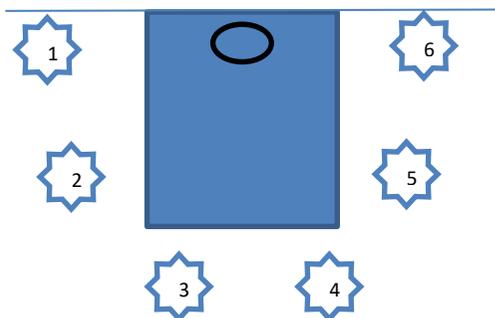
**I. NBA Shooting** → 5 positions x 5 shoot (5<sup>ème</sup> shoot à 3 points pour les U16F). *Exercice à réaliser 2 fois. Objectif : battre son score à chaque tentative.*



- 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)*