



ROYAL 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 2025-2026

Auteur : Letroye Benjamin

Programme de remise en forme (niveau expert)

Ce programme de remise en forme est destiné aux jeunes adultes du club (U21) 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 ^{1ère} séance (± 45 min) CARDIO	• Trottiner 5 min • 3 X 6 min de course (allure jogging), 1 min de repos actif (trottiner à faible allure) entre les séries. • 4 X 30 sec de corde à sauter. 30 sec de repos entre les séries. • 5 min de stretching
0 ^{2ème} séance (± 45 min) CARDIO	• Trottiner 5 min • 2 X 9 min de course (allure jogging), 1 min de repos actif (trottiner à faible allure) entre les séries • 4 X 30 sec de corde à sauter (30 sec de repos entre les séries) • 5 min de stretching

« 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 ^{ère} séance (± 50 min) CARDIO	• 30 min d'endurance • Tabata Fentes sautées : 2 x 8 (20s fentes sautées/10s repos) → 2 min de repos entre les séries • 10 min en endurance • 5 min de stretching
2 ^{ème} séance (± 45 min) MUSCULAIRE	• Cfr Annexe 1
3 ^{ème} séance (± 45 min) CARDIO	• Bloc 1 : 20 pompes – 20 jumping jack – 20 pompes – 20 Burpees • 15 min endurance • Bloc 2: - 2x(20s sprint / 40s repos) – 20 Squat - 2x(20s sprint / 40s repos) – 30 fentes avant (dr/g) • 15 min endurance • 5 min de stretching
4 ^{ème} séance (± 45 min) MUSCULAIRE	• Cfr Annexe 2

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

Michael Jordan

Semaine 2

	Contenu de la séance
5 ^{ème} séance (± 40 min) CARDIO Mixte	• 20 min endurance • Maxi-pompes sur 2 min (Réaliser un maximum de pompes sur 2 min) • Maxi-Burpees sur 2 min • Maxi-squat sur 2 min • 10 min endurance • 5 min stretching
6 ^{ème} séance (± 45 min) MUSCULAIRE	• Cfr Annexe 1
7 ^{ème} séance (± 40 min) CARDIO Mixte	• Bloc 1 : 20 jumping jack – 20 squat – 20 sauts groupés – 2x (20s sprint/ 40s repos) • 15 min endurance • Bloc 2: 20 fentes avant - 2x(20s sprint / 40s repos) – 20 pompes – 20 Burpees • 15 min endurance • 5 min stretching
8 ^{ème} séance (± 45 min) MUSCULAIRE	• Cfr Annexe 2

« 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 ^{ème} séance (± 45 min) CARDIO	• 10 min échauffement • 2 X 5 x (1min course à une bonne cadence / 1min trotter) run → 2 min de repos entre les 2 séries • 5 sprints sur 20 m (avec ou sans dribbles) • 1 min de corde à sauter sans s'arrêter • 5 min de stretching
10 ^{ème} séance (± 45 min) MUSCULAIRE	• Cfr Annexe 1
11 ^{ème} séance (± 40 min) CARDIO	• 10 min échauffement • Tabata en endurance : 8 x (20s course rapide – 10s trotter) • 7 sprints sur 15 m (avec ou sans dribbles) • 2X1 min de corde à sauter sans s'arrêter – 30 sec de repos /e/ séries • 5 min de stretching
12 ^{ème} séance (± 45 min) MUSCULAIRE	• Cfr Annexe 2

« 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 ^{ème} séance (± 50 min) CARDIO	• 10 min échauffement • 2 x 8 x (30 sec course rapide /30 sec trotter) run : 2 min de repos entre les séries • 7 sprints sur 15 m (avec ou sans dribbles) • 2X1 min de corde à sauter sans s'arrêter – 30 sec de repos /e/ séries • 5 min de stretching
14 ^{ème} séance (± 45 min) MUSCULAIRE	• Cfr Annexe 1
15 ^{ème} séance (± 45 min) CARDIO	• 10 min échauffement • 2 X 5 (30s à allure jogging /20s à course rapide /10s en sprint) run : 2 min de repos entre les séries • 10 sprints sur 10 m (avec ou sans dribbles) • 2X1 min de corde à sauter sans s'arrêter – 30 sec de repos /e/ séries • 5 min de stretching
16 ^{ème} séance (± 45 min) MUSCULAIRE	• Cfr Annexe 2

« 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

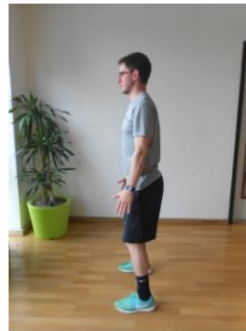
EXERCICES	PROTOCOLE	IMAGE	REMARQUE
Gainage ventral	(3 X 60 sec) // Récupération 30 sec entre les séries		1) Respecter l'alignement du dos (Tête, épaules, hanche) 2) Ne pas bloquer sa respiration 3) Rentrer le ventre (rester gainé)
Gainage latéral	(2 X 45 sec de chaque côté) // Récupération 30 sec entre 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)

Tabata Burpees

2 X [6 X (20s hard/10s repos)] // Récupération de 2 min entre les deux séries

Phase 1

S'accroupir



Phase 2

Se positionner en chute faciale



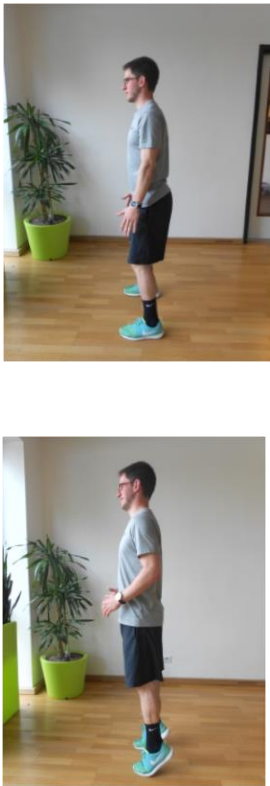
Revenir en position accroupie

Phase 3

Saut



Fentes sautées alternées	(5 X 60 sec) // Récupération 60 sec entre les séries	Genou avant droit ne dépasse pas la pointe du pied 	Rester gainé et sauter le plus haut possible et switch les appuis 	Genou avant gauche ne dépasse pas la pointe du pied 
Renforcement des rotateurs de l'épaule	(3 X 20 répétitions) // Récupération 30 sec entre les séries			1) Rester gainé 2) Les coudes restent fixes

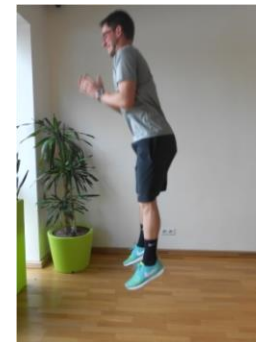
Extension des mollets	3 X [(20 répétitions) Ext. mollets/ 20 sauts en mollet] // Récupération 30 sec entre les séries	Extension des mollets 	Saut en mollets 	1) Rester gainé 2) Réagir au sol 3) Ne pas s'écraser lors du contact au sol (minimiser le bruit, être léger)
------------------------------	--	---	--	--

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

Squat combo

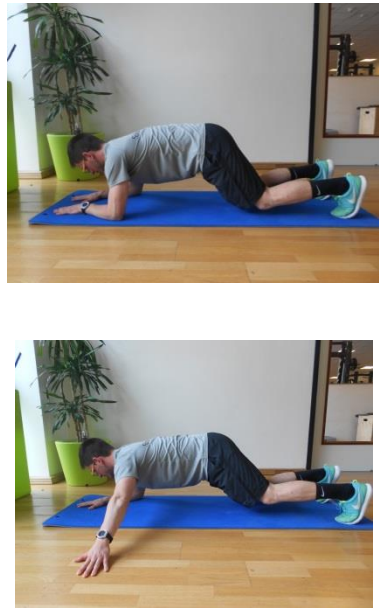


Jump Squat



- 1) Dos bien droit
- 2) Rester gainé
- 3) Rythme lors du jump squat
- 4) Ne pas s'écraser lors du contact au sol (minimiser le bruit, être léger)

Séance musculaire : Annexe 2

EXERCICES	PROTOCOLE	IMAGE	REMARQUE
Gainage ventral + Side Touch	(2 X 45 sec) // Récupération 15 sec entre les séries		1) Respecter l'alignement du dos (Tête, épaules, hanche) 2) Ne pas bloquer sa respiration 3) Rentrer le ventre (rester gainé)

Gainage ventral + Shoulder taps	(2 X 45 sec) // Récupération 15 sec entre les séries		1) Rester gainé et toucher alternativement les épaules 2) Bien respirer 3) Alignement du dos
Tabata Pompe	2 X [6 X (20s hard/10s repos)] // Récupération de 2 min entre les deux séries		

Gainage latéral sur
Genoux + abduction de
la jambe côté ciel

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

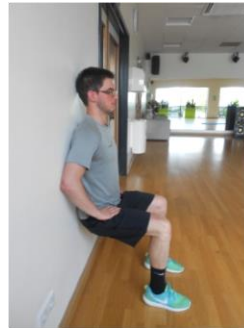


- 1) Respecter
l'alignement du dos
(Tête, épaules,
hanche). Bien
monter la hanche
- 2) Ne pas bloquer sa
respiration
- 3) Rentrer le ventre
(rester gainé)

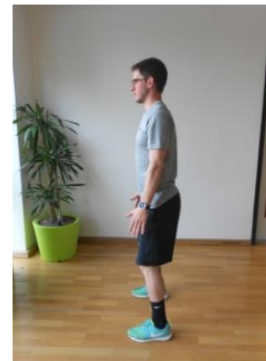
Combo

- 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



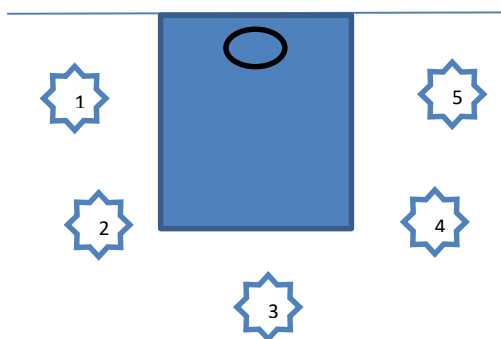
Fentes latérales	(4 X 20 répétitions en alternant jambe droite, jambe gauche) // Récupération 30 sec entre les séries			1) Genou avant ne dépasse pas la pointe du pied 2) Rester gainé
Extension mollet une jambe	(3X15 répétitions de chaque côté) // Récupération 30 sec entre les séries			1) Rester gainé 2) Attitude 3) Jambe inactive ne revient pas au sol

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...

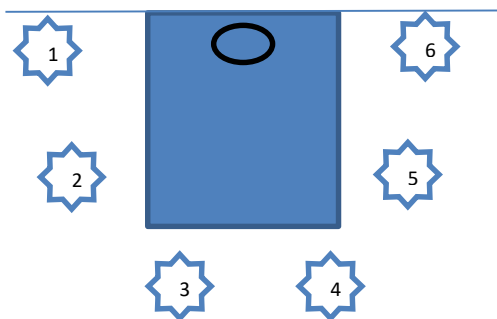
I. NBA Shooting → 5 positions x 5 shoot (5^{ème} shoot à 3 points pour les U16F). *Exercice à réaliser 2 fois. Objectif : battre son score à chaque tentative.*



- a) Shoot sur place (2x)
- b) Après chaque shoot, toucher la ligne latérale pour les postes n°1,2,4&5 // toucher la ligne médiane pour le poste 3 (2x)
- c) 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.

VII. « La méthode « +7/-3 » → si tu marques = +1 // si tu rates = -2 → tu remportes le défi quand tu as +7 // tu rates le défi à -3

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

- a) Dribble à hauteur des genoux : main droite / main gauche
- b) Dribble latéral : main droite / main gauche (hockey dribble)
- c) Dribble avant-arrière : main droite / main gauche
- d) Dribble entre les jambes :
 - a. Jambes fixes
 - b. Jambes en ciseaux (switch tes appuis après le cross)
- e) Dribble derrière le dos
- f) Enchaîner des cross simples en se rabaissant (et prenant de la vitesse) et en se redressant (en ralentissant le rythme), bien marquer les changements de rythme. Attention, coudes rentrés et bouger les épaules sur les cross = "danser"
- g) Combo : 1 dribble sur place + 2 X hockey dribble + 1 cross pour enchaîner le même combo avec l'autre main. (Evolution : varie le cross pour changer de main : entre les jambes, derrière le dos)
- h) Combo : 1x dribble main droite ; 1x hockey dribble main droite ; 1x dribble /e/ jambe ; 2 dribbles dans le dos pour revenir main gauche + répéter la séquence à gauche.

« 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. » Michael Jordan



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