



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

« 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 débutant)

Ce programme de remise en forme est destiné aux jeunes du club évoluant sur grand panneau (maxi-basket) et plus particulièrement les joueurs/joueuses des catégories U14-U16. 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 ^{ère} séance (± 35 min) CARDIO	<ul style="list-style-type: none">• Trottiner 5 min• 4 X 3 min de course (allure jogging). 1 min de repos actif (marcher ou trottiner à faible allure) entre les séries.• 4 X 20 sec de corde à sauter. 30 sec de repos entre les séries.• 5 min de stretching/mobilité articulaire
2 ^{ème} séance (± 20 min) MUSCULAIRE	<ul style="list-style-type: none">• Cfr Annexe
3 ^{ème} séance (± 35 min) CARDIO	<ul style="list-style-type: none">• Trottiner 5 min• 3 X 4 min de course (allure jogging). 1 min de repos actif (marcher ou trottiner à faible allure) entre les séries.• 2 X 30 sec de corde à sauter. 30 sec de repos entre les séries.• 5 min de stretching/mobilité articulaire

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

Michael Jordan

Semaine 2

	Contenu de la séance
4 ^{ème} séance (± 35 min) CARDIO	<ul style="list-style-type: none">• Trottiner 5 min• 3 X 5 min de course (allure jogging). 1 min de repos actif (marcher ou trottiner à faible allure) entre les séries.• 3 X 30 sec de corde à sauter. 30 sec de repos entre les séries.• 5 min de stretching/mobilité articulaire
5 ^{ème} séance (± 20 min) MUSCULAIRE	<ul style="list-style-type: none">• Cfr Annexe
6 ^{ème} séance (± 40 min) CARDIO	<ul style="list-style-type: none">• Trottiner 5 min• 2 X 8 min de course (allure jogging). 2 min de repos actif (marcher ou trottiner à faible allure) entre les séries• 3 X 30 sec de corde à sauter.30 sec de repos entre les séries)• 5 min de stretching/mobilité articulaire

« 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 ^{ème} séance (± 40 min) CARDIO	<ul style="list-style-type: none">• Trottiner 5 min• 1 X 10 min de course (allure jogging) + repos de 3 min avant d'entamer les exercices de sprint.• 5 X 10 mètres en sprint. Retour au point de départ en marchant. Attention : 2 traversées sur les 5 doivent être effectuées en dribblant.• 5 X 20 sec de corde à sauter. 1 min de repos entre les séries.• 5 min de stretching/mobilité articulaire
8 ^{ème} séance (± 20 min) MUSCULAIRE	<ul style="list-style-type: none">• Cfr Annexe
9 ^{ème} séance (± 40 min) CARDIO	<ul style="list-style-type: none">• Trottiner 5 min• 1 X 12 min de course (allure jogging) + repos de 3 min avant d'entamer les exercices de sprint.• 6 X 10 m en sprint. Retour au point de départ en marchant. 3 traversées doivent être effectuées en dribblant.• 5 X 30 sec de corde à sauter. 1 min de repos entre les séries.• 5 min de stretching/mobilité articulaire

« 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

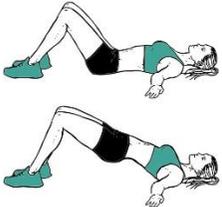
	Contenu de la séance
10 ^{ème} séance (± 45 min) CARDIO	<ul style="list-style-type: none">• Trottiner 5 min• 5 X 1 min de course (course rapide), 1 min de repos actif (marche) entre les séries.• 8 X 10 m en sprint. Retour au départ en marchant : 4 traversées doivent être effectuées en dribblant.• 5 X 20 sec de sauts, ballon au-dessus de la tête. 30 sec de repos (dribbler sur place) entre les séries.• 5 min de stretching/mobilité articulaire
11 ^{ème} séance (± 20 min) MUSCULAIRE	<ul style="list-style-type: none">• Cfr Annexe
12 ^{ème} séance (± 45 min) CARDIO	<ul style="list-style-type: none">• Trottiner 5 min• 10 X 30 sec de course (course encore plus rapide) ,30 sec de repos actif (marche) entre les séries.• 6 X 10 m en sprint. Retour au point de départ en marchant : 3 traversées doivent être effectuées en dribblant.• 5 X 20 sec de sauts ballon au-dessus de la tête. 30 sec de repos (dribbler sur place) entre les séries.• 5 min de stretching/mobilité articulaire

« 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	(3 X 20 sec) // Récupération 30 sec entre les séries		<ol style="list-style-type: none">1) Respecter l'alignement du dos (Tête, épaules, hanche)2) Ne pas bloquer sa respiration3) Rentrer le ventre
Gainage latéral sur Genoux	(2 X 20 sec de chaque côté) // Récupération 30 sec entre les séries		<ol style="list-style-type: none">1) Respecter l'alignement du dos (Tête, épaules, hanche). Bien monter la hanche2) Ne pas bloquer sa respiration3) Rentrer le ventre

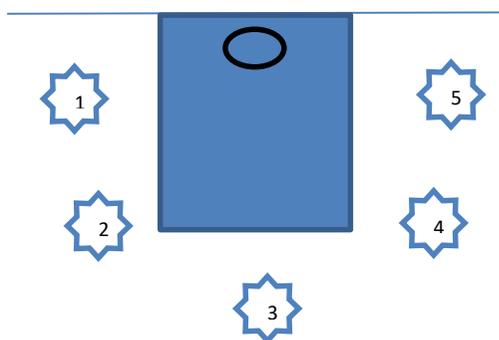
<p>Fentes sautées</p>	<p>(3 X 30 sec) // Récupération 60 sec entre les séries</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1) Genou de la jambe avant ne dépasse pas la pointe du pied 2) Rester gainé et sauter le plus haut possible 3) Amortir l'impact au sol (minimiser le bruit, être léger)
<p>Extension des mollets</p>	<p>(3X20 répétitions) // Récupération 30 sec entre les séries</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1) Rester gainé 2) Bien monter sur la pointe des pieds 3) Pas de talon au sol entre les répétitions
<p>Hip Thrust</p>	<p>(3X20 répétitions) // Récupération 30 sec entre les séries</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1) Rester gainé 2) Aligner les genoux, le bassin et les épaule

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...

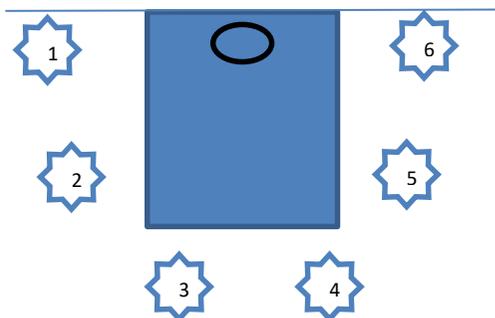
I. NBA Shooting → 5 positions x 5 shoot (5^{ème} shoot à 3 points pour les U16F). *Exercice à réaliser 2 fois. Objectif : battre son score à chaque tentative.*



- 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 = 60% (= 6/10)

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 (dribbler rapidement/dribbler forts 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)

« 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)