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 2018-2019

Programme de remise en forme (niveau débutant)

Ce programme de remise en forme destiné à nos jeunes n'est pas obligatoire mais est vivement conseillé pour reprendre les séances collectives mi-août. Ce programme est basé sur 4 semaines, à raison de 3 séances par semaine. Il est conseillé de conserver un jour de repos entre deux séances d'entrainement. Les jours de repos peuvent être utilisés pour améliorer sa technique de dribble et de shoot. Une séance spécifique sera annexée pour la développer. Pour en retirer un maximum de bénéfices physiques, il est nécessaire de faire ce programme de manière consciencieuse et assidue.

Semaine 1

	Contenu de la séance
1ère séance (± 35 min) CARDIO	• 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
2ème séance (± 20 min) MUSCULAIRE	• Cfr Annexe
3ème séance (± 35 min) CARDIO	• 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

«J'ai toujours cru que si tu mets tout en œuvre pour réussir, les résultats viendront»

Michael Jordan

Semaine 2

	Contenu de la séance
4ère séance (± 40 min) CARDIO	• 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 (60 sec de repos entre les séries) • 5 min de stretching
5ème séance (± 20 min) MUSCULAIRE	• Cfr Annexe
6ème séance (± 40 min) CARDIO	• 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 (60 sec de repos entre les séries) • 5 min de stretching

« 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
7ère séance (± 40 min) CARDIO	• Trottiner 5 min • 1 X 10 min de course (allure jogging), • 5 X 10 mètres en sprint, retour au départ en marchant : 2 traversées (sprint et retour) doivent être effectuées en dribblant. • 5 X 20 sec de corde à sauter (40 sec de repos entre les séries) • 5 min de stretching
8ème séance (± 20 min) MUSCULAIRE	• Cfr Annexe
9ème séance (± 40 min) CARDIO	• Trottiner 5 min • 1 X 12 min de course (allure jogging), • 6 X 10 m en sprint, retour au départ en marchant : 3 traversées (sprint et retour) doivent être effectuées en dribblant. • 5 X 30 sec de corde à sauter (60 sec de repos entre les séries) • 5 min de stretching

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

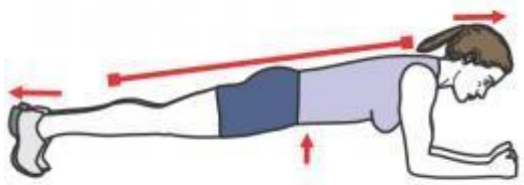
Semaine 4

	Contenu de la séance
10ère séance (± 45 min) CARDIO	• Trottiner 5 min • 5 X 1 min de course (course rapide), 1 min de repos actif (trottiner à faible allure) entre les séries • 8 X 10 m en sprint, retour au départ en marchant : 4 traversées (sprint et retour) doivent être effectuées en dribblant. • 5 X 20 sec de sauts ballon au-dessus de la tête (30 sec de repos entre les séries = dribble sur place) • 5 min de stretching
11ème séance (± 20 min) MUSCULAIRE	• Cfr Annexe
12ème séance (± 45 min) CARDIO	• Trottiner 5 min • 10 X 30 sec de course (course encore plus rapide) ,30 sec de repos actif (trottiner à faible allure) entre les séries • 6 X 10 m en sprint, retour au départ en marchant : 3 traversées (sprint et retour) doivent être effectuées en dribblant. • 4 X 20 sec de sauts ballon au-dessus de la tête (30 sec de repos entre les séries = dribble sur place) • 5 min de stretching

« Le talent permet de gagner des matchs, mais le travail d'équipe et l'intelligence permettent de gagner les championnats »

Michael Jordan

Séance musculaire :

EXERCICES	PROTOCOLE	IMAGE	REMARQUE
Gainage ventral	(3 X 20 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 sur Genoux	(2 X 20 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)

Fentes sautées	(2 X 30 sec) // Récupération 60 sec entre les séries		1) Genou de la jambe avant ne dépasse pas la pointe du pied 2) Rester gainé et sauter le plus haut possible
Extension des mollets	(2X20 répétitions) // Récupération 30 sec entre les séries		1) Rester gainé 2) Bien monter sur pointe de pied

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…

- ***Tour du monde***
- ***NBA Shooting*** → 5 positions x 4 shoot (4ème shoot à 3 points)
- ***Shooting time*** → *marquer de chaque position (6 postes au choix) et terminer le parcours en un minimum de shoot (5 shoot maximum par poste)*
    - *Recommence et améliore ton score*
- ***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.*
- ***Top Chrono*** → *réussir 21 points en moins de temps possible (shoot à 3 points et à 2 points)*
- ***Keep Calm*** → *3 séries de 10 Lancer-Franc. Objectif 70%*

Séance de dribble : 30 secondes par exercice (**dribble rapide sur place**)

a) Dribble main droite à hauteur des genoux

b) Dribble main gauche à hauteur des 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

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