

Pour les Cadets

Cette préparation physique a pour objectifs de vous remettre en forme, en condition et surtout, d'être prêt pour la reprise des entraînements du mois d'Aout et surtout de gagner du temps dans votre préparation pour le championnat à venir.

Les exercices proposés sont des exercices comprenant des mouvements de base qu'il sera nécessaire de maîtriser 'au mieux' pour pouvoir continuer de progresser dans votre sport. Ce programme de remise en forme vous est proposé au rythme de 3 jours par semaine.

Un jour est consacré à l'endurance et les deux autres à améliorer vos échauffements / gainage / muscles / cardio et pour finir étirements.
Une bonne endurance vous permet de réaliser des gestes de qualité du début à la fin d'un match.

Ce programme est basé sur un travail de 4 semaines mais vous pouvez commencer une semaine plus tôt en faisant du footing (max 1 heure en alternant la cadence de course : moyen, rapide, lent, sprint pendant quelques secondes, moyen etc ... au choix !! A vous de vous remémorer les conditions d'un match), en faisant du vélo mais pas en force (éviter de raccourcir vos muscles, du squash, du tennis, du badminton, courir à la plage (excellent pour renforcer vos chevilles), de la natation...) en y ajoutant 2 ou 3 exercices musculaires de la semaine 1 (voir plus loin).

Votre cerveau a lui aussi besoin de repos.

En juin et en juillet faites le moins possible de basket-ball.

Respectez bien les temps de repos et faites les exercices à fond.

Echauffement et Etirements

1. Echauffement

1.1 Activation cardio-pulmonaire

Footings 10' et corde à sauter 5'. Alternier le saut avec les 2 pieds en même temps, les 2 pieds alternés et plusieurs fois sur le même pied.

1.2 Mobilisations articulaires

- Rotations de la tête (10 x à gauche et 10 x à droite)
- Rotations des bras (10 x en avt et 10 x en arr)
- Joindre les mains dans le dos avec un bras par en haut et l'autre par en bas.
- Rotations latérales du tronc, la main gauche glisse le long de la jambe gauche (10 x à gauche et 10 x à droite)
- Rotations du tronc droit en gardant le bras à hauteur des épaules (10 x à gauche et 10 x à droite)
- Etc

2. Etirements

Pour un total de 10min, 6min sera réservé aux membres inférieurs. Les étirements musculaires se font par 2 répétitions de 10 sec chaque muscle en allant jusqu'au seuil de la douleur mais pas plus loin. Bien contrôler sa respiration, on expire en étirant le muscle, on inspire en se relâchant. Ne pas donner d'à-coup, relâcher lentement.

Voir à la fin de ce programme, un descriptif des différentes positions de stretching et d'échauffement comme source d'inspiration si besoin.

3. Rappel

Collation 1h avant les séances

Bien s'hydrater avant, pendant (si possible) et après la séance

Etirements en fin de séance : supérieure à 45sec par muscle

Semaine 1

Lundi 04/07/16

1. Echauffement

2. Exercices

2.1 Exercice de gainage

En chute faciale (position pompes)

5 x 60" avec 60" de repos entre chaque série.

Att : mains sous les épaules – alignement parfait des jambes du tronc du dos et de la tête.- ventre rentré

Si vous êtes deux, vous pouvez vous faire des petites passes à une main en y incluant quelques 'finger tips' dribbles (dribbles court du bout des doigts). Le gainage statique devient alors dynamique.



2.2 Renforcement musculaire

2.2.1. Pompes - En chute faciale

3 x 10 pompes avec 60" de repos entre chaque série.

Att : les cuisses, le bassin, les épaules et le visage rasant le sol avec une seconde d'arrêt avant de remonter. Bien contrôler sa respiration.



On inspire en descendant et on expire en remontant.

On descendra plus bas que sur la photo du milieu.

Toujours expirer sur l'effort et ce quel que soit l'exercice.

Si trop facile les pieds peuvent se trouver posé sur un banc ou une chaise.

2.2.2 Abdos

3 x 25 abdos à vitesse rapide avec 30" de repos entre chaque série.

Att : Les pieds restent, du début à la fin, en contact avec le sol.

Soulever les pieds c'est tricher. Att à ne pas creuser le bas du dos.

Les mains sont croisées sur le torse. On se redresse vite et on revient au sol plus lentement. Le dos ne frappe pas le sol. On peut varier les abdos en touchant le genou droit avec le coude gauche et ensuite on inverse. (1 fois à gauche et 1 fois à droite 10 fois).

On peut aussi déposer les talons de ses pieds sur un banc ou une marche d'escalier tout en maintenant le contact en permanence.

Si vous êtes deux, on peut se faire des passes (ballon basket ou médecine ball) après chaque redressement. Si on est seul face à un mur, on peut, après chaque redressement, se faire une ou deux passes via le mur avant de revenir dans la position de départ.

Toujours expirer sur l'effort et ce quel que soit l'exercice pratiqué.



2.2.3 ½ Squats

3 x 15 squats avec 60" de repos entre chaque série.

On fléchit les jambes comme si l'on voulait s'asseoir sur une chaise.



Toujours expirer sur l'effort et ce quel que soit l'exercice pratiqué.

Att : Les pieds se trouvent écartés au sol à largeur des épaules.

Pas plus bas qu'une demi-flexion des jambes. Le dos reste droit et les talons ne décollent pas du sol.

Peut se faire en tenant un ballon de basket devant soi bras tendu vers l'avant hauteur des épaules, les jambes droites, le dos bien droit. On lâche la balle, on touche ses hanches avec ses mains (le plus rapidement possible) et on récupère le ballon en fléchissant les jambes. Les jambes fléchies sont alors proche de 90°.

3. Etirements

Mercredi 06/07/16

4. Echauffement

5. Endurance

Courir 1 heure en alternant la cadence de course mais pas de vitesse maximum sauf des petits sprints de 10". Att : Ne pas s'arrêter, marcher pendant 2 min si besoin et puis reprendre la course.

6. Etirements

Vendredi 08/07/16

1. Echauffement

2. Exercices

2.1 Exercice de gainage

En chute faciale



Les bras tendus en station pompes ou les avant-bras posés au sol, lever une jambe tendue plus haut que les fesses.

4 x 30" avec 60" de repos entre chaque série

Att : Ne pas tourner les hanches.

2.2 Renforcement musculaire

2.2.1. Pompes - En chute faciale

3 x 10 pompes avec 60" de repos entre chaque série.

Toujours expirer sur l'effort et ce quel que soit l'exercice pratiqué.

2.2.2 Abdos

3 x 25 abdos à vitesse rapide avec 30" de repos entre chaque série.
Bien contrôler sa respiration.

2.2.3 ½ Squats

3 x 15 squats avec 60" de repos entre chaque série.



2.2.4 Fentes avant

3 x 10 de chaque jambe avec 60" de repos entre chaque série.

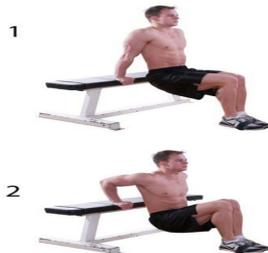


Att : Jambe avant fléchie à 90°. Le genou de la jambe arrière frôle le sol. Alternier droite et gauche par un saut en amortissant la réception. S'aider de ses bras pour le saut.

2.2.5 Dips

Avec un mur, une chaise ou un banc de max 60cm de hauteur comme support.

3 x 10 dips avec 60" de repos entre chaque série.



Att : En appui sur les mains, bras tendus, doigts vers l'avant et les cuisses à 90° et remonter en gardant le dos bien droit.

Si trop difficile => augmenter la hauteur du support

2.2.6 Vitesse et renforcement musculaire

2 x 5 glissements défensifs sur 10 mètre.

Si on part à droite, l'avant du pied droit pointe dans la direction où l'on va. La jambe gauche est ramenée en glissé dans sa position initiale. On maintient en permanence l'écart pieds-épaules. Bougez les bras et les mains comme si vous vouliez gêner l'attaquant.



On se repose en revenant à la place de départ en marchant.

3. Etirements

Semaine 2

Lundi 11/07/16

1. Echauffement

2. Exercices

2.1 Exercice de gainage

En chute latérale, appui sur un avant-bras.



4 x 30" avec 60" de repos entre chaque série. 2 X de chaque côté.

Att : Alignement tête/tronc/jambe, pieds joints. Autre bras collé le long du corps ou verticalement par rapport au sol pour intensifier l'exercice.

2.2 Renforcement musculaire

2.2.1. Pompes - En chute faciale

3 x 15 pompes avec 60" de repos entre chaque série.

Toujours expirer sur l'effort et ce quel que soit l'exercice pratiqué.

2.2.2 Abdos

3 x 30 abdos à vitesse rapide avec 30" de repos entre chaque série.
Bien contrôler sa respiration.

2.2.3 Squats complets

3 x 15 squats avec 60" de repos entre chaque série.

En semaine 2, les jambes sont fléchies à fonds, les fesses sont plus bas que les genoux.

2.2.4 Cardio

Saut à la corde pendant 10 minutes.

3. Etirements

Mercredi 13/07/16

1. Echauffement

2. Endurance

Courir 1 heure en alternant la cadence de course mais pas de vitesse maximum sauf des petits sprints de 10". Att : Ne pas s'arrêter, marcher pendant 2 min si besoin et puis reprendre la course.

3. Etirements

Vendredi 15/07/16

1. Echauffement

2. Exercices

2.1 Exercice de gainage

En chute faciale (position pompes)

Ramener une jambe sous le torse. Tenir 30". Le pied de la jambe pliée ne touche pas le sol.



3 x 20" avec 60" de repos entre chaque série

Att : Si trop facile, toucher le genou plié avec la main opposée à chaque flexion.

2.2 Renforcement musculaire

2.2.1. Pompes - En chute faciale

3 x 15 pompes avec 60" de repos entre chaque série.

Toujours expirer sur l'effort et ce quel que soit l'exercice pratiqué.

2.2.2 Abdos

3 x 30 abdos à vitesse rapide avec 30" de repos entre chaque série.

Bien contrôler sa respiration. Alternier une série transverse et une oblique....

Att : On peut aussi déposer les talons de ses pieds sur un banc ou une chaise tout en maintenant le contact en permanence.



2.2.3 Fentes avant

4 x 10 de chaque jambe avec 60" de repos entre chaque série.

2.2.4 Dips

Avec un mur, une chaise ou un banc de max 60cm de hauteur comme support.

4 x 10 dips avec 60" de repos entre chaque série.

2.2.5 Vitesse et renforcement musculaire

2 x 8 glissements défensifs sur 10 mètre.

Si on part à droite, l'avant du pied droit pointe dans la direction où l'on va. La jambe gauche est ramenée en glissé dans sa position initiale. On maintient en permanence l'écart pieds-épaules. Bougez les bras et les mains comme si vous vouliez gêner l'attaquant.



On se repose en revenant à la place de départ en marchant.

2.2.6 Cardio

Footing vitesse moyenne de 10 minutes.

3. Etirements

Semaine 3

Lundi 18/07/16

1. Echauffement

2. Exercices

2.1 Exercice de gainage

En chute faciale et dynamique.

5 x 30" avec 60" de repos entre chaque série pour chute faciale



et 4 X 15" dynamique avec 60" de repos entre chaque série.

Le bras qui n'est pas au sol peut être levé vers le haut.



Alterner une série statique et une dynamique

2.2 Renforcement musculaire

2.2.1. Pompes - En chute faciale

3 x 20 pompes avec 60" de repos entre chaque série.

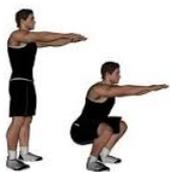
2.2.2 Abdos

3 x 40 abdos à vitesse rapide avec 30" de repos entre chaque série.

2.2.3 Squats complets

3 x 20 squats avec 60" de repos entre chaque série.

Face à un mur on peut se faire des passes. Idem si deux joueurs face à face.



2.2.4 Fentes avant

4 x 15 de chaque jambe avec 60" de repos entre chaque série.

2.2.5 Dips

Avec un mur, une chaise ou un banc de max 60cm de hauteur comme support.

4 x 15 dips avec 60" de repos entre chaque série.

2.2.6 Vitesse

4 x 5 sprints sur 10m. Repos = retour en marchant

3. Etirements

Mercredi 20/07/16

4. Echauffement

5. Endurance

Courir 1 heure en alternant la cadence de course mais pas de vitesse maximum sauf des petits sprints de 10". Att : Ne pas s'arrêter, marcher pendant 2 min si besoin et puis reprendre la course.

6. Etirements

Vendredi 22/07/16

1. Echauffement

2. Exercices

2.1 Exercice de gainage

En chute latérale et dynamique.

4 x 30" avec 60" de repos entre chaque série pour chute latérale



et 3 X 15" dynamique avec 30" de repos entre chaque série.



2.2 Renforcement musculaire

2.2.1. Epaules

4 x 10 avec poids max 1 kg avec 30" de repos entre chaque série.



2.2.2 Abdos

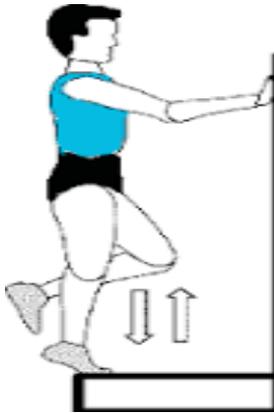
4 x 40 abdos à vitesse rapide avec 30" de repos entre chaque série.

2.2.3 Squats complets et mollets

3 x 20 squats avec 60" de repos entre chaque série.



2 x 10 mollets (à faire sur une marche, un banc ou bord de trottoir)



2.2.4 Vitesse et renforcement musculaire

2 x 10 glissements défensifs sur 10 mètre.

Si on part à droite, l'avant du pied droit pointe dans la direction où l'on va. La jambe gauche est ramenée en glissé dans sa position initiale. On maintient en permanence l'écart pieds-épaules. Bougez les bras et les mains comme si vous vouliez gêner l'attaquant.



On se repose en revenant à la place de départ en marchant.

2.2.5 Cardio

Corde à sauter de 10 minutes.

Alterner pied gauche pied droit et sur un seul pied.

3. Etirements

Semaine 4

Lundi 25/07/16

1. Echauffement

2. Exercices

2.1 Exercice de gainage

En chute faciale et dynamique.

4 x 40" avec 60" de repos entre chaque série en chute faciale



et 4 X 15 en chute faciale dynamique avec 60" de repos entre chaque série.



2.2 Renforcement musculaire

2.2.1. Pompages et épaules

3 x 20 pompes avec 60" de repos entre chaque série.

3 x 15 épaules avec 60" de repos entre chaque série.

Alterner 1 série pompages avec une série épaules

2.2.2 Abdos

5 x 25 abdos à vitesse rapide avec 30" de repos entre chaque série.

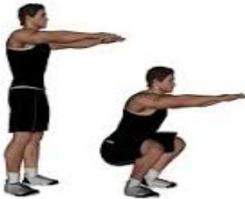
Bien contrôler sa respiration. Alternier une série transverse et une oblique....

2.2.3 ½ Squats et squats complets

4 x 15 ½ squats avec 60" de repos entre chaque série.



4 x 10 squats complets.



2.2.4 Fentes avant

4 x 15 de chaque jambe avec 60" de repos entre chaque série.

2.2.5 Vitesse

Footing pendant 20min.

3. Etirements

Mercredi 27/07/16

1. Echauffement

2. Endurance

Courir 1 heure en alternant la cadence de course mais pas de vitesse maximum sauf des petits sprints de 10". Att : Ne pas s'arrêter, marcher pendant 2 min si besoin et puis reprendre la course.

3. Etirements

Vendredi 29/07/16

1. Echauffement

2. Exercices

2.1 Exercice de gainage

En chute latérale et dynamique.

4 x 40" avec 60" de repos entre chaque série en chute latérale



et 4 X 15 en chute faciale dynamique avec 60" de repos entre chaque série.



2.2 Renforcement musculaire

2.2.1. Epaules

5 x 10 avec poids max 1 kg avec 30" de repos entre chaque série.

2.2.2 Abdos

5 x 30 abdos à vitesse rapide avec 30" de repos entre chaque série.

Bien contrôler sa respiration. Alternier une série transverse et une oblique...

2.2.3 Squats et mollets

3 x 15 squats avec 60" de repos entre chaque série.

2 x 15 mollets (sur une marche ou un bord de trottoir)

2.2.4 Vitesse et renforcement musculaire

2 x 12 glissements défensifs sur 10 mètre.

Si on part à droite, l'avant du pied droit pointe dans la direction où l'on va. La jambe gauche est ramenée en glissé dans sa position initiale. On maintient en permanence l'écart pieds-épaules. Bougez les bras et les mains comme si vous vouliez gêner l'attaquant.



On se repose en revenant à la place de départ en marchant.

2.2.5 Dips

Avec un mur, une chaise ou un banc de max 60cm de hauteur comme support.

4 x 15 dips avec 60" de repos entre chaque série.

2.2.6 Cardio

Corde à sauter de 10 minutes. Alternier pied gauche pied droit et sur un seul pied.

3. Etirements

Lors de la reprise au mois d'Aout 2016, votre admission aux entraînements dépendra de la réussite d'une majorité des tests suivants :

Votre endurance : courir 2.600m-2.800m en 12 minutes.

Vos pompes : 3 x 20 pompes avec 60" de repos entre chaque série.

Vos abdos : 3 x 30 abdos avec 60" de repos entre chaque série.

Votre vitesse de course :

1. 2 x 1 Suicide drill entre 30" et 34" par suicide drill avec 60" de repos entre chaque série.
2. 2 x 14 largeurs de terrain en 60" par série avec 180" de repos entre chaque série.

Détente :

1. Pour les joueurs de moins d'1m70 : 8 bonds consécutifs sans reprendre son élan en touchant le filet d'une ou deux mains.
2. Pour les joueurs de moins d'1m85 : 8 bonds consécutifs sans reprendre son élan en touchant la planche d'une ou deux mains.
3. Pour les joueurs de plus d'1m85 : 8 bonds consécutifs sans reprendre son élan en touchant le cercle d'une ou deux mains.

Saut à la corde : savoir sauter à la corde pendant 10 minutes

La 'non réussite' d'un certain nombre de ces tests vous fermera la porte des entraînements. Dès que vous serez en mesure de réussir une grande partie de ces tests, vous serez réintégré dans le noyau des entraînements.

La réussite ou non réussite de la globalité de ces tests sera défini par l'entraîneur de chaque équipe et le Head Coach des gros ballons.

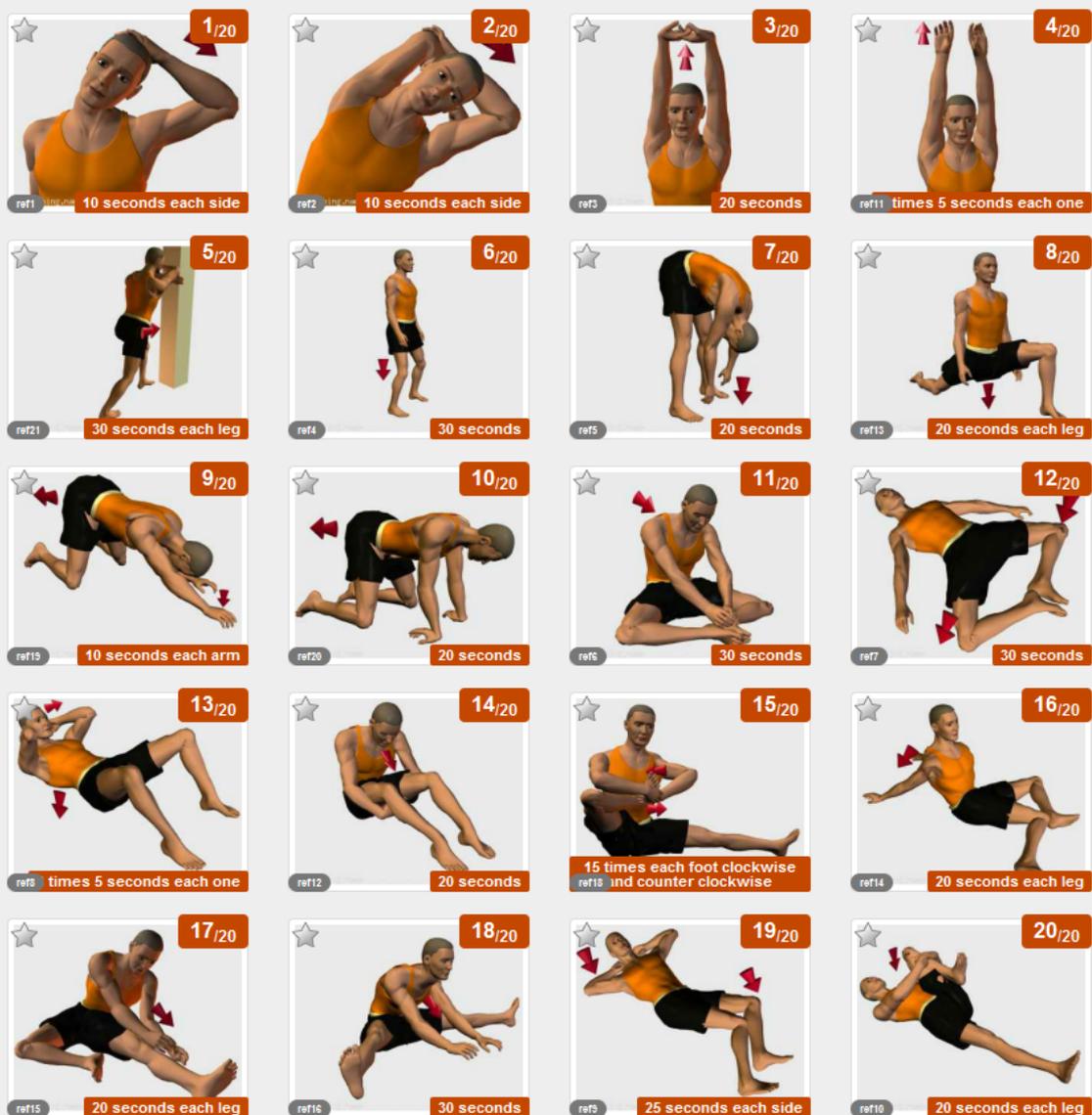
Mise en condition physique - Inter saison 2016-2017



Stretching.name

Recommended stretches - Basketball

Time: 11 minutes



Stretching routine (exercises guide) recommended for **basketball**