

# 5 SEMAINES POUR REVENIR EN PLEINE FORME !

Guillaume TRAVAILLANT



**BASKET-BALL**

## PROGRAMME DE PRÉPARATION PHYSIQUE D' **INTER-SAISON**

Vitesse  
Détente verticale  
Force explosive  
Endurance musculaire  
Endurance cardio-respiratoire  
Étirements  
Nutrition

**35 SÉANCES**

**66 EXERCICES**

**3 ÉCHAUFFEMENTS-TYPES**

*... maintenant vous n'avez plus d'excuses !*

4<sup>e</sup> édition

# C'EST PARTI !

## AVERTISSEMENT

Ce programme est destiné à des joueur(euse)s de basket-ball en bonne santé et ne présentant aucune contre-indication à la pratique d'une activité sportive à haute intensité. En cas de doute, consultez votre médecin du sport.

Au moindre signe anormal (douleur, fatigue prononcée, nausée, maux de tête/ventre, vomissements, respiration forcée, sensation d'étouffement,...),

**ARRÊTEZ IMMÉDIATEMENT** toute activité physique et consultez votre médecin si le problème n'est pas résolu rapidement.

### Comment améliorer vos capacités physiques pour mieux jouer au basket ?

C'est très simple :

1. **Renforcez** votre musculature
2. **Développez votre explosivité** grâce aux sprints et à la pliométrie
3. **Enchaînez les courses et actions intenses** pour améliorer votre endurance spécifique au basket

Voilà, c'est tout ! Évidemment, tout ça demande un peu d'organisation, on ne peut pas faire n'importe quoi...

Mais ça tombe bien, les exercices présentés dans ce programme ont été sélectionnés pour :

- ▶ **Solliciter les qualités physiques du basketteur : VITESSE, FORCE et ENDURANCE**
- ▶ **Augmenter progressivement les charges** pour être affûté(e)s à la reprise des entraînements collectifs
- ▶ **Orienter les exercices d'un effort général vers l'effort spécifique** du basketteur

**Bon courage !**

## SOMMAIRE

	page
<b>VITESSE &amp; DÉTENTE verticale</b>	<b>3</b>
Exercices de vitesse et pliométrie	4
<b>FORCE explosive &amp; ENDURANCE musculaire</b>	<b>10</b>
Séance A - Sans charge	11
Séance B - Musculation avec charges libres	14
Séance C - Plein air	16
Séance D - Abdo-lombaires & Stabilisation	18
<b>CARDIO</b>	<b>20</b>
Séance Cardio-basket joueurs extérieurs	21
Séance Cardio-basket joueurs intérieurs	23
<b>ÉTIREMENTS de fin de séance</b>	<b>25</b>
Principes de base	
Exemple de routine d'étirements passifs	
<b>NUTRITION</b>	<b>26</b>
Qu'est-ce qu'une bonne alimentation ?	
Quelques règles de bon sens	
Quoi (ne pas) mettre dans son assiette ?	
<b>PLANNING d'entraînement sur 5 semaines</b>	<b>27</b>
Semaines 1 à 5	28 à 32
<b>Pour aller plus loin...</b>	<b>33</b>

# Séance **VITESSE** & **DÉTENTE VERTICALE**

Les exercices de cette séance sont parmi les meilleurs pour développer les qualités de vitesse exigées par le basket-ball : **déplacer ses appuis, se propulser, freiner, sauter, changer de direction,...** le tout en une fraction de seconde !



© Guillaume Travaillant

## **ÉCHAUFFEMENT**

Tout effort physique doit être précédé d'une phase d'activation musculaire, nerveuse et articulaire. Ne négligez jamais l'échauffement. Dans quelques années, votre corps vous remerciera !

- 1. Course lente** ou **Corde à sauter** : 1 à 2 min (intensité : 50-75%)
- 2. Étirement léger** (relâchement) de chaque membre, sans forcer
- 3. Mobilisation articulaire** à amplitude croissante : cercles d'épaules, hanches, genoux, chevilles,...
- 4. Montées de genoux** + retour en **Talon-fesse** : 4x 30m
- 5. Squat** (flexion de jambes, talons au sol) : 2x 15 répétitions
- 6. Accélération sur 30m** (+ retour en marchant) : 6 fois, en haussant l'intensité à chaque passage
- 7. Quelques répétitions** de chaque exercice de la séance à intensité non-maximale

### **ATTENTION !**

Les sauts et les sprints provoquent des tensions musculaires très intenses pouvant conduire à des blessures en cas de mauvaise préparation (inflammations, contractures, déchirures,...).

Les séances de vitesse nécessitent donc un **échauffement long (10-15 min), complet et à intensité progressive** pour bien préparer les muscles des jambes à l'effort.

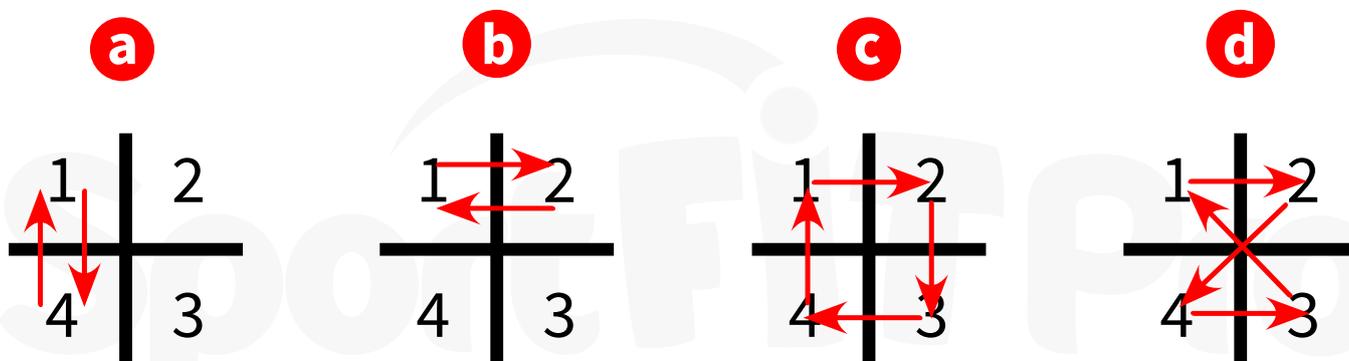
- ▶ Après l'échauffement, faites les exercices de **1 à 10** dans l'ordre proposé.
- ▶ Effectuez chaque exercice pendant **10 secondes** au maximum et à la **vitesse la plus ÉLEVÉE possible** puis reposez-vous pendant **1 minute** avant de continuer.
- ▶ Faites seulement **2 à 4 séries** de chaque exercice, même si vous sentez que vous pourriez faire plus. Lors de cette séance, on recherche une **intensité nerveuse** et une **vitesse d'action MAXIMALES**. On ne recherche pas à prolonger l'effort jusqu'à la fatigue (sinon il y a risque de blessure musculaire).

# 1 Croix

1x 20 sauts sur chaque modèle

Dessinez un "+" au sol d'environ 1m x 1m. Placez-vous dans le coin n°1 puis sautez alternativement d'un coin à l'autre à pieds joints et à **vitesse MAXIMALE**, dans l'ordre suivant :

a) Sauts avant-arrière → b) Sauts latéraux → c) Sauts en carré → d) Sauts en Z



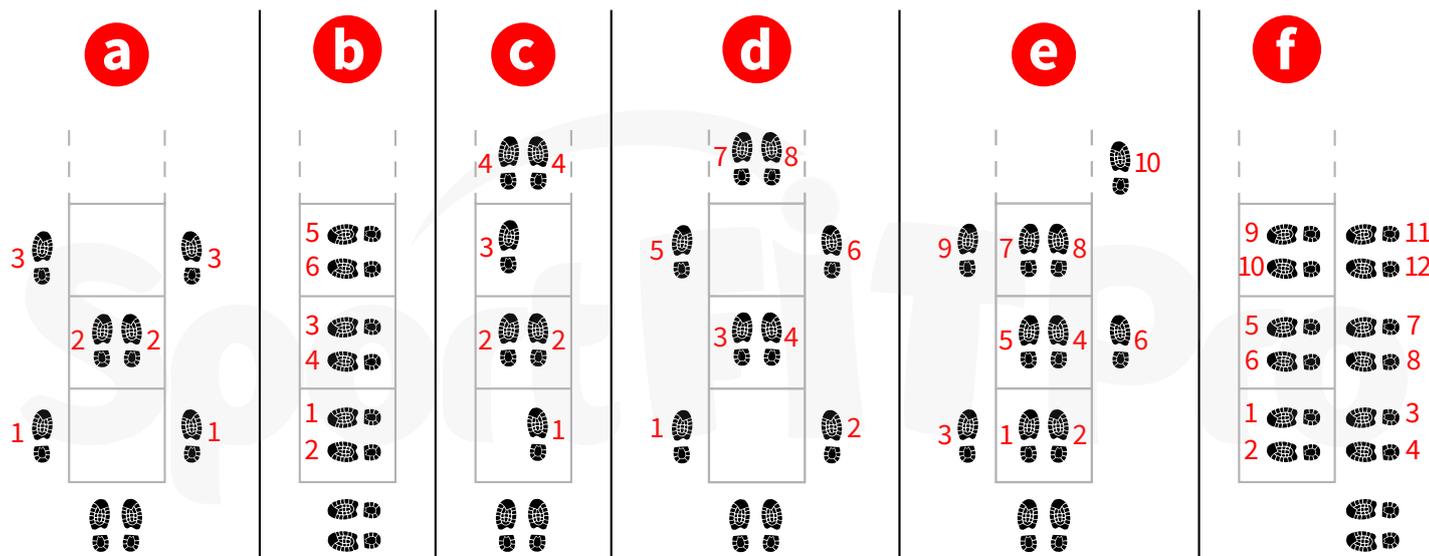
**VARIANTES :**

- ▶ 10 sauts dans un sens + 10 sauts dans l'autre
- ▶ 10 sauts sur 1 pied + 10 sauts sur l'autre

# 2 Échelle de rythme

2-4 passages sur l'exercice choisi

Choisissez l'un des modèles d'appuis suivants et reproduisez-le à **vitesse MAXIMALE** sur une distance de 6-8 m, en appui sur l'avant-pied (talons décollés). Dessinez des cases au sol si vous manquez de repères. Certains modèles demanderont un peu de pratique pour être bien maîtrisés.



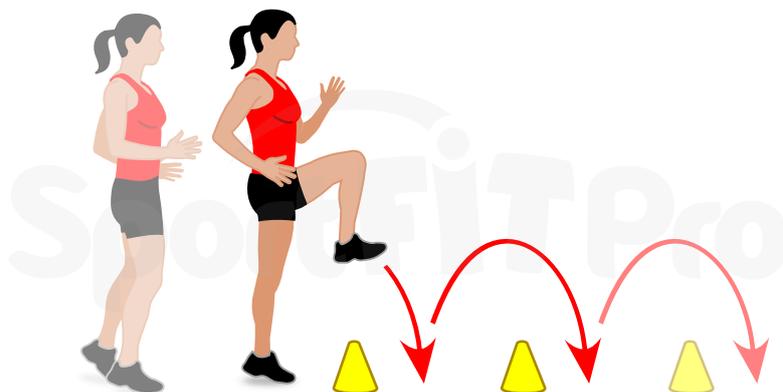
**VARIANTE :**

- ▶ En marche arrière

### 3 Montée de genou unilatérale

2-4 passages / jambe

- ▶ Alignez une dizaine de plots de 15-20 cm de hauteur, espacés d'environ 50 cm.
- ▶ Placez le  **pied droit**  face à la ligne de plots et commencez par trotter sur place, sur les pointes de pieds.
- ▶ Posez un appui  **pied droit entre chaque plot**  avec le genou très haut et la pointe du pied droit relevée (la jambe gauche continue à trotter à côté de la ligne de plots).
- ▶ Cherchez à atteindre votre  **vitesse MAXIMALE**  (aidez-vous de l'action dynamique de vos bras, coudes à 90°).
- ▶ Pour le retour, recommencez avec le  **genou gauche** .



### 4 Talon-fesse unilatéral

2-4 passages / jambe

- ▶ Même exercice que le n°3 en montant le  **talon du pied droit**  à la fesse.
- ▶ Cherchez à atteindre votre  **vitesse MAXIMALE** .
- ▶ Pour le retour, recommencez avec le  **talon gauche** .



## 5 Montée d'escalier

2-4 passages sur l'exercice choisi

Choisissez l'un des modèles suivants et exécutez-le à **vitesse MAXIMALE** en exagérant la **montée des genoux** et l'**utilisation des bras** :

- a** À chaque marche, **le pied droit monte en premier et le pied gauche le rejoint.**  
Au passage suivant, commencez par le pied gauche.
- b** Même exercice mais sur le rythme : “**monter 2 marches, descendre 1 marche, etc.**”
- c** Montée normale, avec **1 appui par marche.**
- d** Sauts à **2 pieds joints** sur chaque marche.
- e** Sauts à **cloche-pied** sur le rythme :  
“**2 marches pied droit, 2 marches pied gauche, etc.**”



**ATTENTION ! Ne confondez pas vitesse et précipitation.**  
Le travail en escalier nécessite de la concentration et de l'équilibre.

## 6 Manipulation avec ballon

2-4 x 10 sec sur l'exercice choisi

Choisissez l'un des exercices suivants et exécutez-le à **vitesse MAXIMALE** :

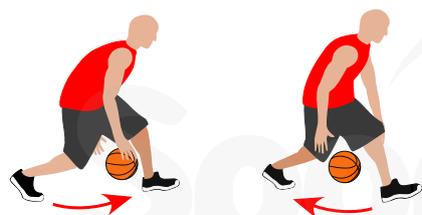


### a La Momie

Faites tourner le ballon autour des chevilles, genoux, hanches et tête.  
**VARIANTE** : en 8 entre les jambes

### b L'Essuie-glace

Dribblez devant les pieds, à 1 main (trajectoire en V).



### c Cross Dribble

Entre chaque dribble, sautez pour inverser la position des pieds.



### d Rattraper entre les jambes

Inversez la position des mains sans faire tomber le ballon.

## 7

## Sprint

2-4 passages sur l'exercice choisi

Construisez votre exercice en choisissant **1 mode de DÉPART (a, b, c, d ou e)** + **1 mode de SPRINT (f, g ou h)** :

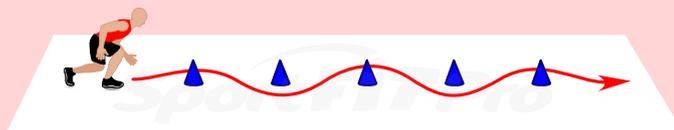
## DÉPART

- a** **Tipping** pendant 5 secondes (+ Dribble)
- b** **Fente avant** immobile (ou "Cross Dribble") pendant 5 secondes
- c** **Déplacements défensifs en "8"** (autour de deux plots espacés de 1,5 m) pendant 5 secondes
- d** **Tir + Rebond** (ou auto-passe contre la planche) + **SPRINT h** avec ballon
- e** **Demi-tour + SPRINT h** avec ballon : dos au terrain, lancez le ballon derrière vous (assez haut par-dessus l'épaule), retournez-vous dès que vous entendez le premier rebond et sprintez au panier en rattrapant le ballon avant le deuxième rebond.

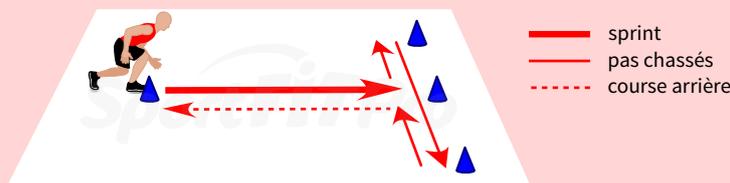


## SPRINT

- f** **Slalom**  
Espacez les cônes de 1 à 2 m. Sprintez entre les plots puis revenez en marche arrière en jeu de jambes défensif (toujours en slalom).



- g** **Parcours en T**  
Espacez les cônes aux extrémités de 4 à 6 m.



- h** **2x 30 m (aller-retour)**

**VARIANTE :** sur un terrain de basket avec un ballon, sprintez en aller-retour tout-terrain en ajoutant un tir sur chaque panier.



## 8

## Pliométrie

2-4 x 10 répétitions de chaque exercice choisi

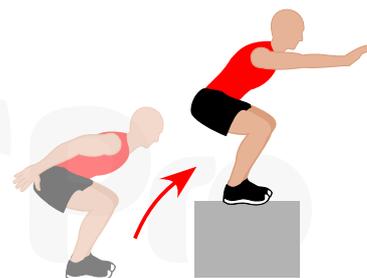
Choisissez **3 à 5 exercices (a à h)** en fonction de votre niveau d'entraînement en pliométrie et de l'impact musculo-tendineux de chaque exercice :

Niveau d'entraînement	
<b>Débutant(e)</b>	<b>3</b> exercices
<b>Intermédiaire</b>	<b>4</b> exercices
<b>Avancé(e)</b>	<b>5</b> exercices

Impact musculo-tendineux	
★☆☆	<b>faible</b>
★★★☆☆	<b>moyen</b>
★★★★★	<b>fort</b>

### a Box Jump ★☆☆

Sans bouger vos pieds au sol, fléchissez-vous puis aidez-vous de vos bras pour sauter sur un support de 20 à 40 cm de haut (banc, caisse,...). Amortissez la réception puis redescendez un pied après l'autre.



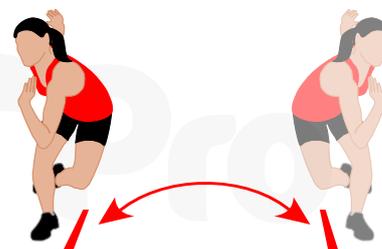
### b Pousée à 1 jambe ★☆☆

Posez le pied gauche sur un support de hauteur faible à moyenne (20 à 40 cm) et poussez vite sur votre jambe gauche pour passer de l'autre côté du support en inversant la position des pieds. Cherchez à vous élever **le plus haut possible** pour prolonger le temps de suspension. Enchaînez les pousées d'un côté à l'autre avec fluidité et sans perdre de hauteur.



### c Patineur ★★★

Tracer deux lignes parallèles espacées de 80 à 120 cm. En appui sur le pied droit à droite de la 1ère ligne, faites un grand saut latéral pour franchir la 2ème ligne en vous réceptionnant sur le pied gauche. Après une courte stabilisation à chaque fois, enchaîner les sauts d'un côté à l'autre.



### d Drop Box ★★★

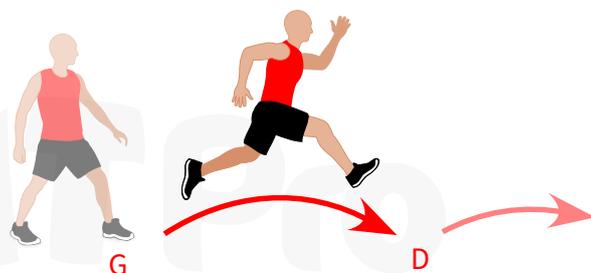
Enchaînez les sauts "avant-arrière" du sol au banc, en continu. Au sol, restez toujours sur l'avant-pied (n'amortissez pas votre réception avec les talons). Aidez-vous de vos bras pour vous alléger et garder l'équilibre.



## e Foulées bondissantes ★★★☆

Placez un pied en arrière au départ puis enchaîner 10 foulées bondissantes les plus longues possibles. Revenez au départ en marchant.

**VARIANTE :** Si vous manquez de place, faites 5 foulées à l'aller et 5 au retour.



## f Rebonds latéraux ★★★☆

Sautez latéralement en aller-retour par-dessus un obstacle bas : cône, serviette, ballon,... Commencez par faire un petit rebond de contrôle entre chaque saut. Avec l'entraînement, essayez d'enchaîner les rebonds d'un côté à l'autre sans temps d'arrêt et sans perdre en hauteur.



## g Saut maxi à impulsion 2 pieds ★★★

Sous un panier, pieds écartés à largeur d'épaules, faites un pas en arrière en vous fléchissant, puis ramenez ce pied près de l'autre pour pousser sur vos jambes et sauter aussi haut que possible. Utilisez vos bras pour aller toucher le filet, la planche, le cercle,...

**VARIANTE :** Avec un ballon, travaillez vos finitions de tir (main droite ET main gauche, bien sûr !).



## h Saut maxi à impulsion 1 pied ★★★

Prenez votre course d'élan à partir de la ligne à trois points. Accélérez sur **3 appuis** et prenez un appel à 1 pied en étendant votre bras opposé vers la cible (filet, planche, cercle,...). Faites 5 sauts du côté gauche du panier (impulsion pied droit) et 5 sauts du côté droit (impulsion pied gauche).

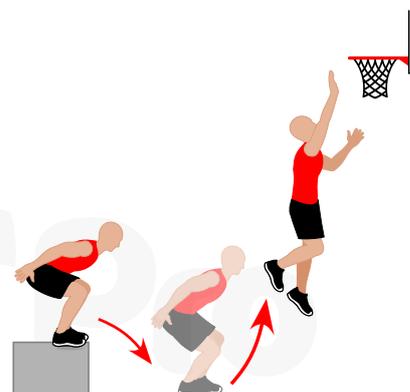
**VARIANTE :** Avec un ballon, travaillez vos finitions en double-pas (main droite ET main gauche, évidemment).



## i Drop jump ★★★

Montez sur un support de hauteur moyenne (30 à 50 cm) placé devant un panier. Sautez à pieds joints au sol et rebondissez aussi haut que possible pour toucher le filet, la planche, le cercle,... Minimisez le temps de contact des pieds au sol (imaginez un sol "brûlant").

**VARIANTE :** Avec un ballon, travaillez vos finitions de tir (main droite ET main gauche, comme toujours).



# Séances **FORCE EXPLOSIVE** & **ENDURANCE** musculaire



Les exercices de ces 4 séances-types (A, B, C et D) ont été sélectionnés pour solliciter la majorité des muscles, améliorer votre souplesse active, “booster” votre explosivité (en complément des séances de vitesse). Au final, le renforcement musculaire vous permettra d'élever nettement votre niveau de jeu et contribuera à vous préserver de certaines blessures.

**Séance A Exercices sans charge** On peut la pratiquer n'importe où, en plein air (une séance est spécialement prévue), dans un gymnase, une salle de sport ou à la maison.

**Séance B Exercices avec charges libres** Les charges permettent d'augmenter l'intensité des exercices et demandent davantage de coordination et de maîtrise de vos mouvements.

**Séance C Exercices en plein air** Elle combine du renforcement et de la course à haute intensité pour stimuler l'ensemble de votre organisme, à la fois au niveau musculaire et cardio-vasculaire.

**Séance D Exercices abdos-lombaires et stabilisation** Très importants pour améliorer l'endurance musculaire du dos, le gainage et l'équilibre général, le tout en mode dynamique !

**Les durées "effort-repos" sont indiquées dans le planning à chaque séance (ex : 25s-35s).**

Appropriiez-vous ces exercices : trouvez vos préférés et devenez-en le(la) champion(ne) ! Lancez-vous des défis, seul ou avec vos partenaires d'entraînement.

**Bref, amusez-vous à vous entraîner DUR !**

## ÉCHAUFFEMENT

Tout effort physique doit être précédé d'une phase d'activation musculaire, nerveuse et articulaire. Ne négligez jamais l'échauffement. Dans quelques années, votre corps vous remerciera !

1. **Course lente** ou **Corde à sauter** : 1 à 2 min (intensité : 50-75%)
2. **Étirement léger** (relâchement) de chaque membre, sans forcer
3. **Mobilisation articulaire** à amplitude croissante : cercles d'épaules, hanches, genoux, chevilles,...
4. **Quelques répétitions** de chaque exercice de la séance à intensité non-maximale

# SÉANCE A

## Exercices SANS CHARGE

Voici 18 exercices répartis en 3 circuits.  
Vous devez réaliser **3 tours** que vous pouvez répartir ainsi :

- ▶ **1 tour** de chaque circuit
- ▶ **2 tours** d'un circuit + **1 tour** d'un deuxième circuit
- ▶ **3 tours** d'un seul circuit

### CIRCUIT 1

### ISOMÉTRIE

Maintenir une position statique permet de stimuler le système nerveux et d'améliorer la résistance mentale.

#### 1 Chaise au mur

Le dos bien droit contre le mur, descendez jusqu'à avoir les cuisses parallèles au sol.

**VARIANTE** : sur 1 jambe



#### 2 Pompe isométrique

En appui sur les mains et les pieds (ou les genoux), coudes fléchis à 90°, serrez les abdominaux et alignez le corps.



#### 3 Gainage frontal

Décollez un bras ou un pied du sol puis reposez-le lentement.

**VARIANTE** : levez un bras et la jambe opposée



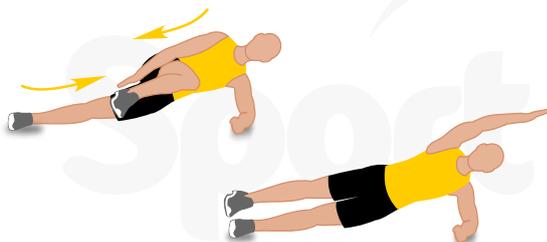
#### 4 Superman controlatéral

Appuyez un pied et la main opposée dans le sol en levant très haut les bras et jambe libres. Marquez l'arrêt puis reposez lentement et changez de côté.



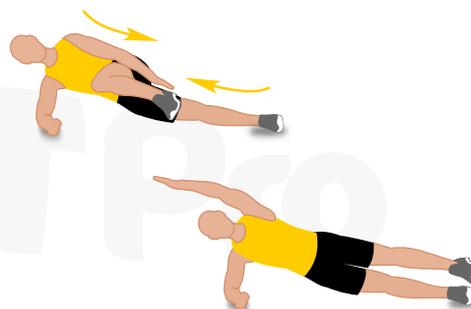
#### 5 Gainage latéral G

En appui sur le côté gauche, touchez le pied droit avec la main droite puis tendez le bras et la jambe aussi loin que possible l'un de l'autre.



#### 6 Gainage latéral D

Même exercice que le n°4 sur le côté droit.



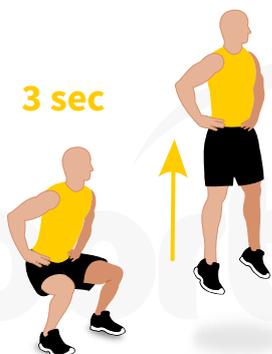
**Pause : 2 min**

**CIRCUIT 2****EXPLOSIVITÉ**

Les actions explosives sont au coeur de la performance en basket. La force doit aussi se travailler à vitesse max !

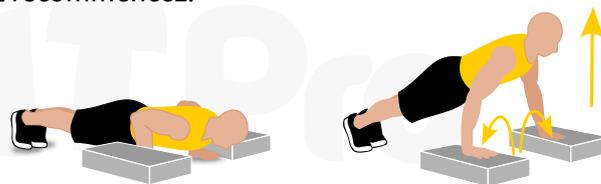
## 7 Squat Jump stato-dynamique

En position de squat, cuisses parallèles au sol, **tenez la position 3 secondes** puis sautez le plus haut possible. Revenez en position de squat dès la réception et recommencez.



## 8 Pompe stato-dynamique

En appui sur les mains et les pieds (ou les genoux), corps aligné et abdominaux serrés, fléchissez les coudes à 90°. Tenez la position 3 secondes, puis repoussez-vous pour faire un saut de mains sur des supports hauts de 10-20 cm. Redescendez lentement et recommencez.



## 9 Pont dorsal marché

En appui sur les épaules et les talons, jambes fléchies, tendez une jambe et poussez sur le talon au sol pour décoller le bassin. Reposez puis changez de jambe et enchaînez les montées de bassin.



## 10 Fente sautée alternée

En position de fente, genoux à 90°, enchaînez les sauts pour inverser la position des pieds.



## 11 Burpee sans pompe

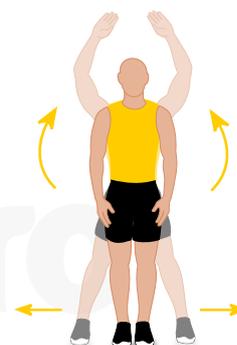
Baissez-vous pour poser les mains au sol, jeter les jambes en arrière en appui sur les bras tendus puis regroupez-vous et redressez-vous pour faire par un saut.



## 12 Pantin (Jumping Jack)

Enchaînez les sauts dynamiques sur les pointes de pieds pour passer d'une position en "I" à une position en "X".

**REMARQUE :** pour faciliter la montée des bras, fléchissez légèrement les coudes.



**Pause : 2 min**

## CIRCUIT 3

## SANGLES de suspension

Des exercices très utiles et variés avec un outil simple, pas cher et efficace !

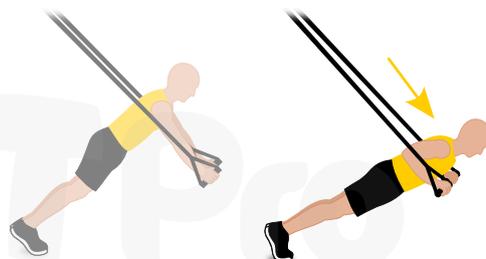
### 13 Squat à 1 jambe

En se retenant par les sangles, faites des flexions sur une seule jambe en vous laissant descendre en arrière jusqu'à avoir la cuisse horizontale.



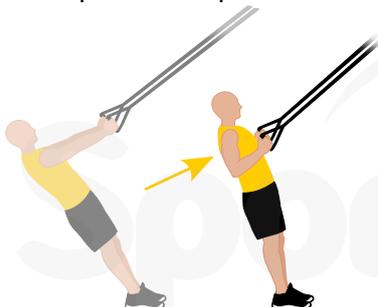
### 14 Pompe

En appui sur les bras tendus, corps aligné et abdominaux serrés, fléchissez les coudes à 90° puis repoussez-vous pour remonter à la position de départ.



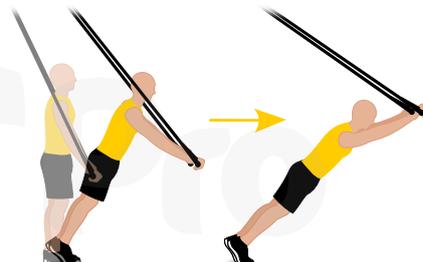
### 15 Traction

Penchez-vous en arrière, bras tendus. Fléchissez les bras en tirant les coudes en arrière pour vous redresser. Marquez l'arrêt puis contrôlez le retour.



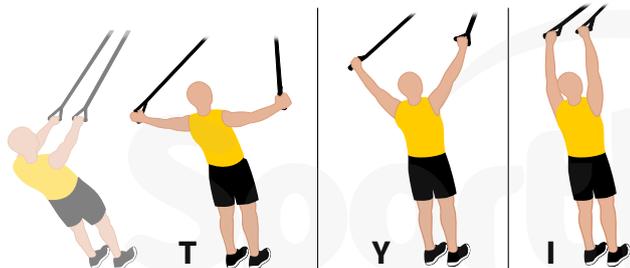
### 16 Allongement

En appui sur les bras tendus, corps aligné et abdominaux serrés, ouvrez les bras devant vous jusqu'à la position la plus étendue possible. Marquez un temps d'arrêt puis revenez à la position de départ.



### 17 Tractions en T, Y, I

Penché(e) en arrière et bras tendus, tirez les poignées pour vous redresser, marquez l'arrêt puis relâchez lentement. À chaque répétition, adoptez une position différente :



### 18 Grimpeur

En appuis sur les mains au sol et les bras tendus, mettez un pied dans chaque poignée et placez-vous en position de gainage, corps aligné. Ramenez alternativement chaque genou à la poitrine dans un mouvement de ciseaux.



Pause : 2 min

# SÉANCE B

## Musculation avec CHARGES LIBRES

Vous disposez d'un peu de matériel, voire

d'une salle de musculation ? Parfait ! Voici les exercices à charges libres les plus intéressants pour le basket : répulsions, tractions, jambes, combinés,... tout y passe !

Après un bon échauffement, faites les exercices dans l'ordre en respectant les temps d'effort et de récupération indiqués dans le planning (1 à 2 min). Commencez avec des charges légères jusqu'à maîtriser parfaitement chaque mouvement. La QUALITÉ avant la quantité !

### MEMBRES SUPÉRIEURS

#### 1 Développé couché

Allongé(e) sur un banc stable, fléchissez les coudes à 90° puis repoussez les poids en soufflant. Ne sacrifiez pas le contrôle du mouvement pour porter plus lourd. On peut utiliser une **barre** (a), **2 haltères** (b) ou **un seul haltère** (c).



#### 2 Développé debout

Avec deux haltères (a) ou un haltère dans chaque main (b), amenez la charge au niveau des épaules puis poussez-la verticalement au-dessus de la tête. Marquez l'arrêt puis contrôlez la descente.

Gardez le dos droit pendant tout l'exercice.

**VARIANTE :**  
avec 2 haltères, alternez les poussées de chaque bras.



#### 3 Tirage vertical

Trois possibilités, selon votre matériel et vos capacités :

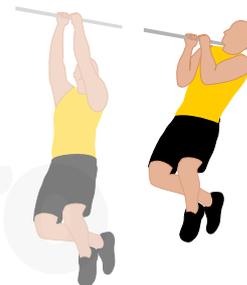
**a**  
Tirage poitrine à la poulie haute



**b**  
Traction à la barre fixe prise en supination (paumes face à soi)



**c**  
Traction "Commando" à la barre fixe : à chaque traction, passer la tête d'un côté ou de l'autre de la barre.



#### 4 Extension des coudes, allongé

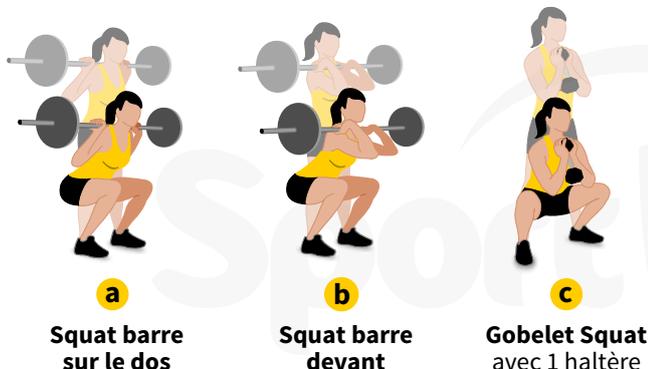
Bras tendus vers le haut, fléchissez lentement les coudes pour amener les haltères de chaque côté de la tête, puis tendez à nouveau les bras. Gardez toujours les bras parallèles et les coudes pointés vers le haut.



## MEMBRES INFÉRIEURS

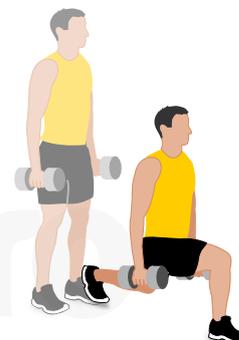
## 5 Squat

Trois possibilités, selon votre matériel et vos capacités :



## 6 Fente avant

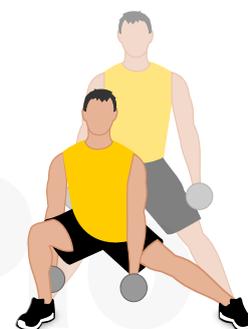
Avec un haltère dans chaque main, faites un grand pas en avant en fléchissant les genoux à 90° (sans poser le genou arrière à terre), puis poussez sur la jambe avant pour revenir à la position de départ. Recommencez aussitôt sur la même jambe. Gardez le dos droit pendant tout l'exercice et gardez le talon de la jambe avant au sol.



## 7 Fente latérale

Avec un haltère dans chaque main, pieds très écartés, fléchissez le genou droit tout en gardant la jambe gauche **tendue** et le talon droit au sol (comme pour s'asseoir) puis poussez sur la jambe droite pour revenir à la position de départ. Recommencez aussitôt sur la même jambe. Veillez à garder le **dos creux** (fesses en arrière) et aussi vertical que possible pendant tout le mouvement.

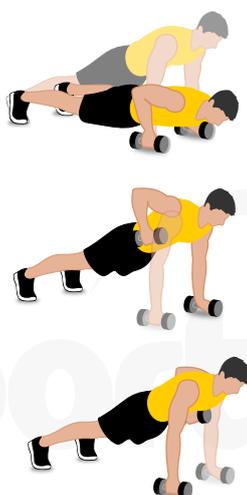
**VARIANTE** : Alternez un côté puis l'autre, en continu.



## EXERCICES COMBINÉS

## 8 Pompe + Tirage

En position de pompe, chaque main en appui sur un haltère (attention à ce qu'ils ne roulent pas), faites une pompe puis décollez l'haltère droit en le tirant à soi. Relâchez-le lentement sans perdre l'équilibre, puis faites de même avec l'haltère gauche. Cela équivaut à une répétition. Recommencez jusqu'à la fin de la série, sans bloquer la respiration.



## 9 Squat + Développé à 1 bras

Debout avec un haltère placé sur l'épaule, faites un squat puis remontez en poussant la charge à la verticale de l'épaule. Marquez l'arrêt puis contrôlez la descente et recommencez aussitôt. Gardez le dos droit pendant tout l'exercice.



# SÉANCE C

## ...en PLEIN AIR !

Dans un parc, un jardin, sur la plage,...

prenez l'air avec cette séance mixte qui alterne exercices de renforcement et sprint ! Après échauffement, faites les exercices dans l'ordre - en respectant les temps d'effort et de récupération indiqués dans le planning (20 à 35 secondes).

À la fin du premier tour, faites une pause de 2 minutes et repartez pour un deuxième tour.

### 1 Fente marchée

Marchez à grandes enjambées, lentement et sans perdre l'équilibre, en exagérant la montée des genoux et en vous fléchissant en fente à chaque pas.



### 2 Pompe

En appui sur les mains et les pieds (ou les genoux), serrez les abdominaux et alignez vos chevilles, hanches, épaules et tête. À partir de cette position gainée, fléchissez les coudes à 90° puis remontez en poussant le plus vite possible sur vos bras.



### 3 SPRINT

Courez à vive allure (70-80 %). À la moitié de la durée demandée, faites demi-tour et revenez au départ.

### 4 Squat Jump

Le dos bien droit, descendez en position de squat jusqu'à avoir les cuisses parallèles au sol puis sautez le plus haut possible (repoussez le sol avec vos pieds le plus vite possible). Dès la réception, retrouvez immédiatement la position de squat et enchaînez les sauts à un rythme régulier et sans perdre trop de hauteur.



### 5 Gainage frontal

Décollez un bras ou un pied du sol puis reposez-le lentement.

**VARIANTE :** lever un bras et la jambe opposée



### 6 SPRINT en navette ("Suicide")

Courez à vive allure (70-80%) en allers-retours et en augmentant le nombre de foulées de 5 en 5 : courez 5 foulées, revenez au point de départ, repartez pour 10 foulées, etc.

## 7 Pont dorsal marché

En appui sur les épaules et les talons, jambes fléchies, tendez une jambe et poussez sur le talon dans le sol pour décoller le bassin. Reposez puis changez de jambe et enchaînez les montées de bassin.



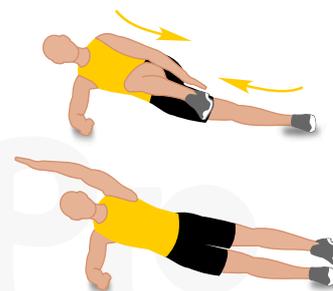
## 8 Burpee sans pompe

Baissez-vous pour poser les mains au sol, jeter les jambes en arrière en appui sur les bras tendus puis regroupez-vous pour vous redresser et finir par un saut.



## 9 Gainage latéral

Allongez-vous sur le côté, en appui sur un avant-bras. Décollez vos hanches du sol de manière à aligner vos chevilles, bassin, cou et tête. Changez de côté à la moitié de la durée demandée. Pour une variante plus facile, appuyez-vous sur vos genoux fléchis à 90°. Pour une variante plus difficile, ouvrez la jambe supérieure vers le haut.



## 10 COURSE FOLLE !

Courez à vive allure (70-80%) en utilisant les obstacles de votre environnement pour rendre l'exercice plus exigeant (et amusant !) : slalomez entre les arbres, montez sur un banc, sautez, changez de direction, etc.

### Pause : 2 min

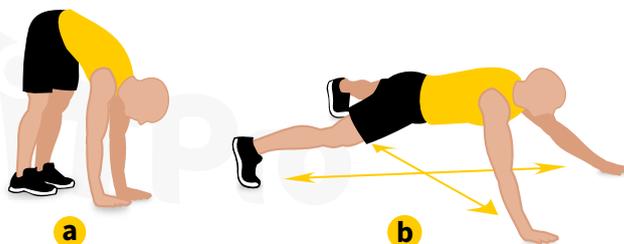
Après la pause, faites un deuxième tour.

## ABDOS-lombaires & STABILISATION

Cette séance va stimuler l'ensemble des muscles stabilisateurs, en particulier ceux du tronc (abdominaux et dorsaux) et des membres inférieurs. Après échauffement, faites les exercices dans l'ordre, avec beaucoup d'intensité et en respectant les temps d'effort et de récupération indiqués dans le planning (20 à 35 secondes). À la fin du premier tour, faites une pause de 2 minutes et repartez pour un deuxième tour.

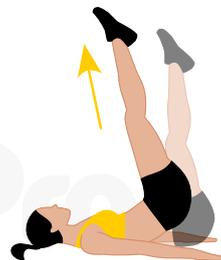
### 1 Araignée

Pieds et mains au sol, occupez alternativement une surface minimale (a) puis maximale (b) en faisant de petits pas.



### 2 Chandelle

Mains à plat au sol, décollez le bassin en poussant les pieds vers le haut. Marquez l'arrêt, relâchez lentement et remontez dès le contact du bassin au sol.



### 3 Grimpeur

En position de pompe, avancez un pied puis sautez de manière répétée pour inverser la position des pieds en ramenant alternativement chaque genou vers l'avant.



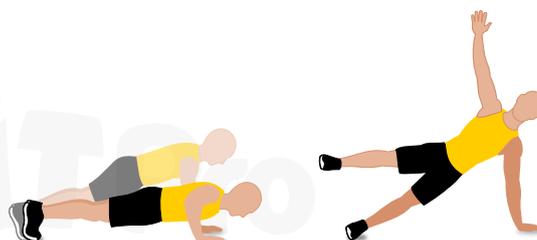
### 4 Fente avant + torsion

Debout, mains derrière la tête, faites un grand pas en avant et fléchissez-vous en fente. Tournez lentement les épaules à droite puis à gauche en gardant le bassin fixe. Remontez à la position de départ et recommencez sur l'autre jambe.



### 5 Pompe en X

En appui sur les pieds (ou les genoux) et les mains, faites une pompe puis ouvrez le bras et la jambe sur le côté jusqu'à l'alignement. Marquez l'arrêt puis revenez à la position de départ et recommencez de l'autre côté.



## 6 Squat à 1 jambe

En appui sur une seule jambe, asseyez-vous très lentement sur un support de hauteur égale ou inférieure à celle des genoux puis relevez-vous, toujours sans l'aide de la jambe libre.



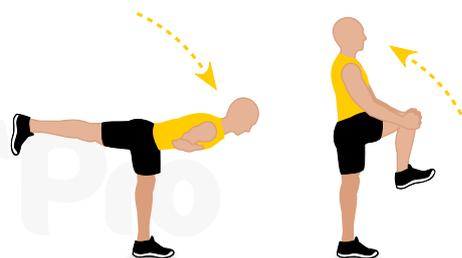
## 7 Négation

En position assise, retenez **très lentement** le déroulement du dos sur le sol jusqu'à la position allongée. Remontez en attrapant une jambe pour faire levier.



## 8 Planche

Tenez un genou à deux mains puis faites une planche faciale en écartant les bras. Stabilisez la position pendant 2-3 secondes et revenez à la position de départ. Recommencez sur la même jambe sans reposer le pied libre.



## 9 Fente sautée alternée

Bras tendus vers le haut, fléchissez lentement les coudes pour amener les haltères de chaque côté de la tête, puis tendez à nouveau les bras. Gardez toujours les bras parallèles et les coudes pointés vers le haut.



## 10 Gainage frontal

Décollez un bras ou un pied du sol puis reposez-le lentement.  
**VARIANTE :** levez un bras et la jambe opposée



## 11 Good Morning

En équilibre sur une jambe et les mains derrière la tête, fléchissez le buste en avant en gardant le dos plat et la jambe tendue. Marquez l'arrêt puis remontez. Enchaînez les répétitions sans reposer le pied libre.



**Pause : 2 min**

Après la pause, faites un deuxième tour.

# CARDIO

Dans cette section, vous trouverez deux types de séances CARDIO :

- ▶ **Séances de Course** (sans ballon) à allure variée ou intermittente
- ▶ **Séances Cardio-Basket** (avec ballon)



## Séances de COURSE

Vous n'aurez besoin que d'un **chronomètre** et d'un **parcours avec des repères** pour mesurer la distance totale parcourue.

Aucune vitesse de course n'est imposée, il vous sera simplement demandé de courir en mode **"rapide"** pendant l'effort, en mode **"lent"** pour la récupération active, ou encore de faire un **arrêt complet** pour une récupération passive.

À vous de bien faire la différence entre "Je cours vite", "Je cours tranquille" et "Je m'arrête" !

### Séance COURSE à ALLURE VARIÉE

1 séance = **4 à 6 blocs de 5 min** ▶

5 min

5 min

5 min

5 min

5 min

5 min

30 s lent

30 s rapide

30 s lent

30 s rapide

30 s lent

30 s rapide

2 min lent

Chaque bloc est composé de 3 périodes de [30 s lent + 30 s rapide] suivies de 2 min lent.

### Séance COURSE INTERMITTENTE

En **ligne droite** (parcours santé, piste d'athlétisme,...) ou en **navette** (allers-retours) sur 30 m.

Ex : [20 s course rapide + 20 s récup passive] ▶

20 s rapide

20 s arrêt

20 s rapide

20 s arrêt

etc...

## Séances CARDIO-BASKET - Extérieurs / Intérieurs

En plus du travail cardiovasculaire, ces séances vous feront aussi revoir vos **qualités techniques** !

Certains exercices seront communs aux **joueurs intérieurs** et **extérieurs**, les autres se focaliseront sur des habiletés spécifiques à chacun. Choisissez la séance qui correspond le mieux à votre profil.

## ÉCHAUFFEMENT

Tout effort physique doit être précédé d'une phase d'activation musculaire, nerveuse et articulaire. Ne négligez jamais l'échauffement. Dans quelques années, votre corps vous remerciera !

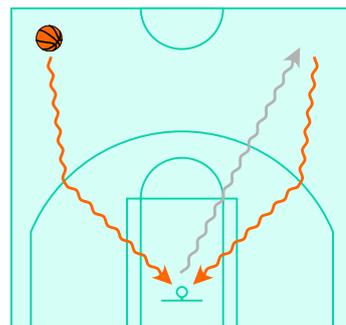
1. **Course lente** autour du terrain : 1 tour lent + 1/2 tour rapide + ... **à répéter 3 fois**
2. **Étirement léger** (relâchement) de chaque membre, sans forcer
3. **Mobilisation articulaire** à amplitude croissante : cercles d'épaules, hanches, genoux, chevilles,...
4. **Montées de genoux + retour en Talon-fesse** : 4x 30m
5. **Squat** (flexion de jambes, talons au sol) : 2x 15 répétitions
6. (**séance Cardio**) **Manipulation du ballon** : choisir 3 exercices du **n°6** de la séance **Vitesse** (p.6)

### DRIBBLE

## 1 Les 4 Basiques

- a) Vitesse :** Départ d'un coin près de la ligne médiane, dribbler main droite pour marquer un lay-up rapide, puis dribbler lentement pour se replacer dans le coin opposé et recommencer main gauche.
- b) Hésitation :** même exercice en ajoutant un dribble d'hésitation (feinte d'arrêt puis redémarrer) sur la ligne à 3 points.
- c) Crossover :** même exercice avec un dribble croisé.
- d) Reverse :** même exercice avec un dribble de retournement.

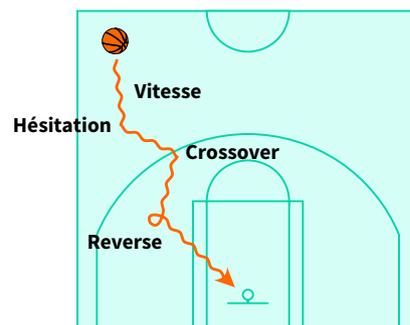
Répéter chaque exercice **3 fois de chaque côté**.



## 2 Les 4 Basiques combinés

Pendant **5 minutes**, répétez le même exercice en enchaînant 3-4 éléments à chaque passage et en variant les combinaisons.

Évitez de faire du "sur place" (5-6 secondes maxi pour marquer).



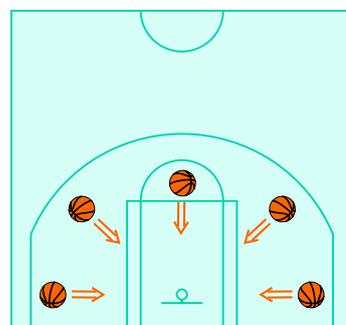
### TIR

## 3 Les 5 Positions

Choisissez 5 spots de tir à mi-distance. Pendant **5 minutes**, enchaînez **5 tirs** sur chaque position en comptant le total de paniers marqués (objectif : 3 sur 5). Votre résultat dépendra de votre adresse et votre vitesse pour récupérer les rebonds ! Faites une pause de 2 minutes puis recommencez une 2ème fois pour tenter de faire un meilleur score. Si vous réussissez, bravo ! Sinon, faites 10 burpees.

#### VARIANTES :

- Ajouter une feinte de départ avant chaque tir.
- Ajouter une feinte de tir + un dribble de décalage avant chaque tir
- Marquer 3 fois de suite pour changer de spot.



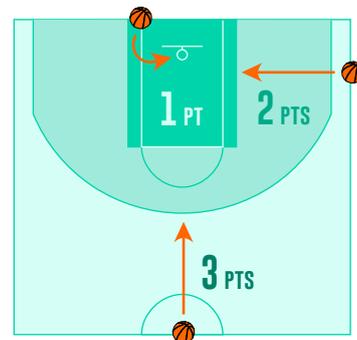
## 4 Lucky Ball

Prendre un tir dans chaque zone, dans l'ordre (1 pt, 2 pts, 3 pts, 1 pt, 2 pts, 3 pts,... etc) pendant **3 minutes**.

Toucher les lignes (fond, touche, médiane) avec le pied avant chaque tir.

### VARIANTES :

- en duel avec un partenaire
- en intermittent 30s-30s pendant 6 minutes



## 5 5 Marqués avant 3 Ratés

Choisissez une position de tir. Vous devez **marquer 5 paniers avant d'en rater 3**.

Si vous réussissez, bravo ! Sinon, faites 5 burpees.

Répétez l'exercice sur 3 positions différentes.

Un petit jeu de récupération active mais qui demande de la concentration !

## DÉFENSE

## 6 Défense sur Porteur

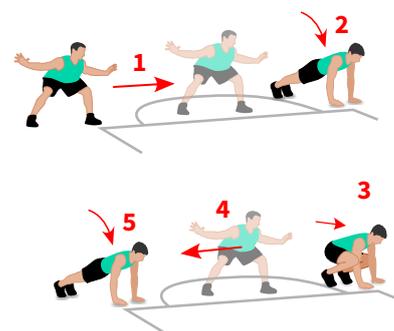
Départ ligne médiane, faites rouler le ballon au sol en direction de la ligne de fond puis sprintez pour le rattraper et repasser devant. Sans le toucher, reculez en appuis défensifs devant le ballon jusqu'à la ligne de fond puis arrêtez-vous et revenez au départ en marchant tranquillement.

Répétez l'exercice pour un total de **7 à 10 passages**.

Restez très bas, jambes fléchies, avec des appuis courts, rapides et rasants... comme si vous défendiez sur Steph Curry !

## 7 Slide défensif + Burpee

Départ pied gauche sur l'extrémité droite de la ligne des LF, posture fléchie, tête haute. Faire des appuis latéraux rasants (slide) à vitesse maximale jusqu'à l'autre bout de la ligne, enchaîner avec un demi-burpee (poser les mains au sol, jeter les pieds en arrière, se regrouper et se relever) puis revenir au départ, faire un demi-burpee, etc... Continuez ainsi pendant **30 secondes** puis récupérez 30 secondes et recommencez, le tout pour un total de **3 minutes**.



## 8 Finisher

Terminez la séance par :

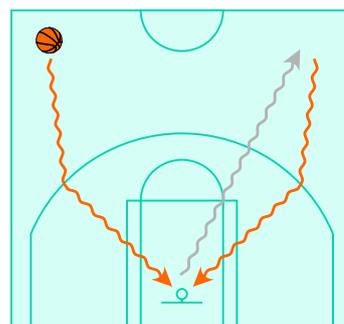
- **2 suicides** (objectif : moins de 30 secondes)
- **50 lancers-francs marqués** (comptez aussi le nombre de paniers ratés et faites autant de pompes).

### DRIBBLE

## 1 Les 4 Basiques

- a) Vitesse :** Départ d'un coin près de la ligne médiane, dribbler main droite pour marquer un lay-up rapide, puis dribbler lentement pour se replacer dans le coin opposé et recommencer main gauche.
- b) Hésitation :** même exercice en ajoutant un dribble d'hésitation (feinte d'arrêt puis redémarrer) sur la ligne à 3 points.
- c) Crossover :** même exercice avec un dribble croisé.
- d) Reverse :** même exercice avec un dribble de retournement.

Répéter chaque exercice **3 fois de chaque côté**.

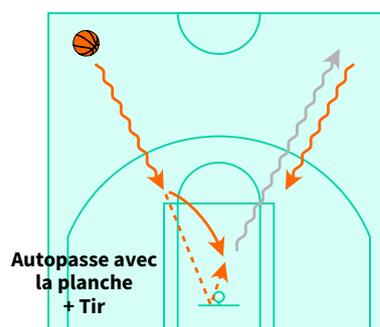


### TIR

## 2 Rebond + Tir intérieur

Pendant **5 minutes**, dribbler rapidement vers un coin de la raquette pour lancer la balle contre la planche, sauter pour prendre le rebond et finir par un tir intérieur. Dribbler tranquillement vers la ligne médiane du côté opposé, puis recommencer.

Chaque passage doit se terminer par un panier marqué. Varier les tirs et les finitions.

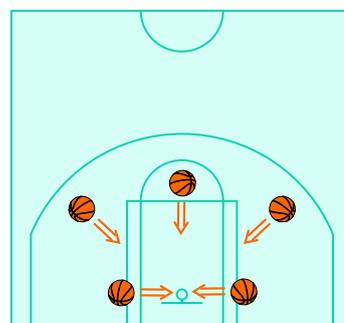


## 3 Les 5 Positions

Choisir 3 spots de tir à mi-distance + 2 spots au poste bas (départ dos au panier). Pendant **5 minutes**, enchaîner **5 tirs** sur chaque position en comptant le total de paniers marqués (objectif : 3 sur 5). Votre score dépendra de votre adresse et votre vitesse pour récupérer les rebonds ! Faire une pause de 2 minutes puis recommencer une 2ème fois pour tenter de faire un meilleur score. Si vous faites mieux, bravo ! Sinon, faites 10 burpees.

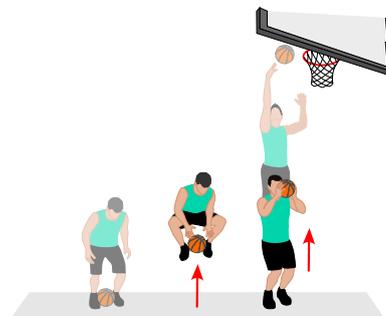
### VARIANTES :

- Ajouter une feinte de départ avant chaque tir.
- Ajouter une feinte de tir + un dribble de décalage avant chaque tir
- Marquer 2-3 fois de suite pour changer de spot.



## 4 Double-saut + Tir intérieur

Départ sous le panier avec un ballon serré entre les pieds.  
Sauter pour attraper le ballon à 2 mains et rebondir immédiatement pour faire un tir sous le panier.  
Répéter l'exercice pour un total de **4 séries de 5 tirs** entrecoupées de pauses de 30 secondes.



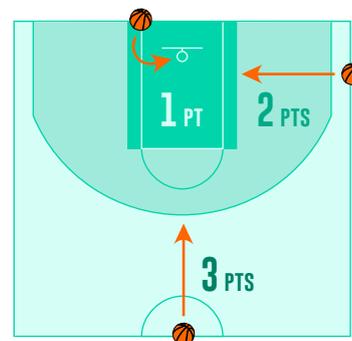
## 5 Lucky Ball

Prendre un tir dans chaque zone, dans l'ordre (1 pt, 2 pts, 3 pts, 1 pt, 2 pts, 3 pts,... etc) pendant **3 minutes**.

Toucher les lignes (fond, touche, médiane) avec le pied avant chaque tir.

### VARIANTES :

- en duel avec un partenaire
- en intermittent 30s-30s pendant 6 minutes



## 6 5 Marqués avant 3 Ratés

Choisissez une position de tir. Vous devez **marquer 5 paniers avant d'en rater 3**.

Si vous réussissez, bravo ! Sinon, faites 5 burpees.

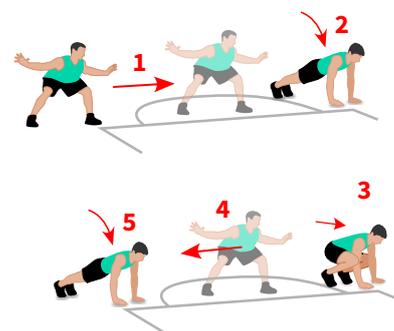
Répétez l'exercice sur 3 positions différentes.

Un petit jeu de récupération active mais qui demande de la concentration !

## DÉFENSE

## 7 Slide défensif + Burpee

Départ pied gauche sur l'extrémité droite de la ligne des LF, posture fléchie, tête haute. Faire des appuis latéraux rasants (slide) à vitesse maximale jusqu'à l'autre bout de la ligne, enchaîner avec un demi-burpee (poser les mains au sol, jeter les pieds en arrière, se regrouper et se relever) puis revenir au départ, faire un demi-burpee, etc...  
Continuez ainsi pendant **30 secondes** puis récupérez 30 secondes et recommencez, le tout pour un total de **3 minutes**.



## 8 Finisher

Terminez la séance par :

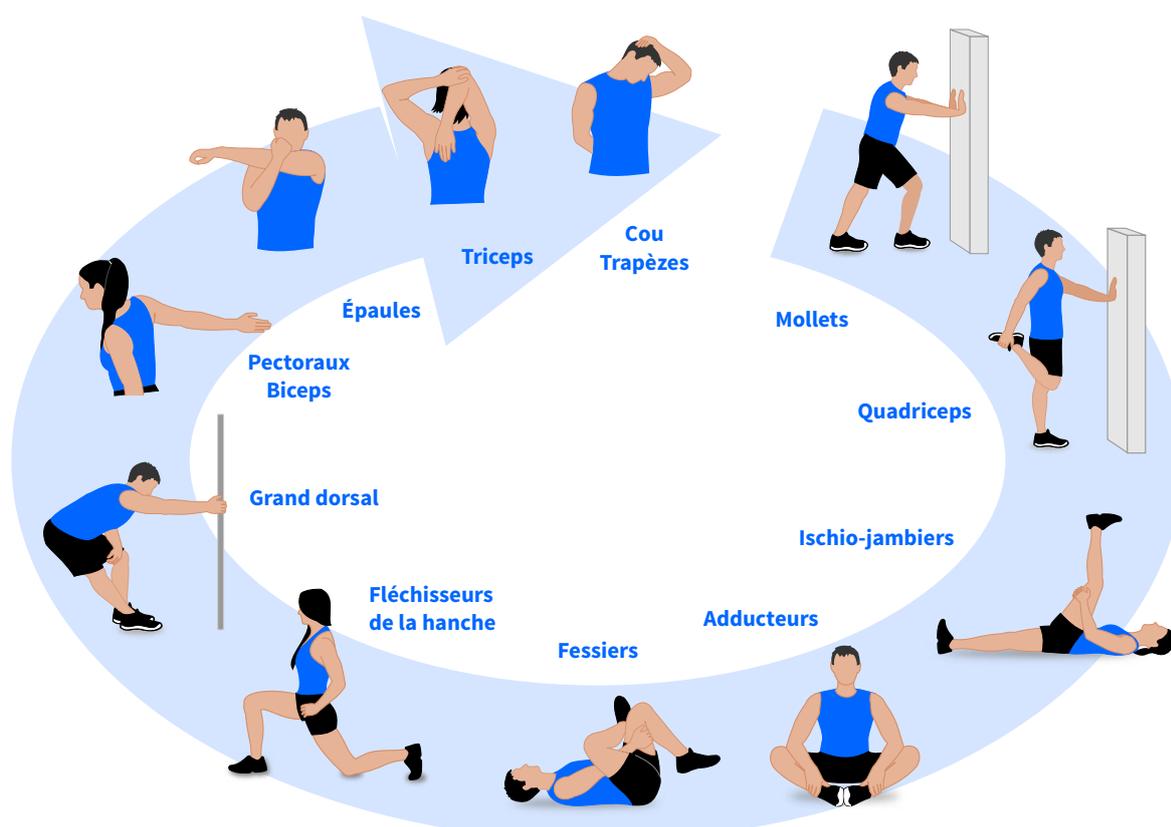
- **2 suicides** (objectif : moins de 30 secondes)
- **50 lancers-francs marqués** (comptez aussi le nombre de paniers ratés et faites autant de pompes).

## Principes

- ▶ **Un étirement ne doit pas faire mal !** Vous devez ressentir des tensions musculaires mais jamais de douleur.
- ▶ Restez concentré(e) sur le maintien de chaque position, détendez-vous, respirez très lentement et régulièrement par cycles (inspiration + expiration) de 4-5 secondes.
- ▶ Essayez de ressentir les muscles qui se relâchent lentement, millimètre par millimètre, à chaque expiration.

<b>Où ?</b>	Sur le lieu d'entraînement
<b>Quand ?</b>	Dans les 15 minutes après le dernier effort
<b>Comment ?</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Installez-vous confortablement au sol ou debout</li><li>2. Étirez lentement, sans à coup, en utilisant votre poids du corps et en laissant travailler la pesanteur ou à l'aide d'une force extérieure (soi-même ou un(e) partenaire)</li><li>3. Tenez la position d'étirement 20 à 30 secondes (ou 4-5 cycles respiratoires lents)</li><li>4. Revenez lentement à la position de départ</li></ol>
<b>Répétitions</b>	Au minimum 2 fois sur chaque groupe musculaire
<b>Durée totale</b>	10 à 15 minutes, sans vous presser

## Exemple de routine d'étirements passifs :



# NUTRITION

## Qu'est-ce qu'une bonne alimentation ?

C'est d'abord une alimentation **équilibrée**, qui va apporter tous les **nutriments essentiels** et qui peut être suivie **toute l'année**. Contrairement à ce qu'on croit, le corps est incapable de savoir tout seul ce dont il a besoin.

## Quelques règles de bon sens

### Nourrissez-vous d'aliments utiles

Posez-vous la question suivante quand vous vous apprêtez à manger quelque chose :

#### "Qu'y a-t-il de bon pour moi là-dedans ?"

Les aliments doivent avoir un rôle concret : fournir de l'énergie, hydrater, faciliter la digestion, réparer les tissus, construire du muscle, remplacer les minéraux perdus,... Mais si à l'évidence la réponse est "Rien", alors mangez autre chose ! Vous éviterez de vous accrocher un boulet au pied. N'oubliez pas que les calories les plus faciles à perdre sont celles qu'on n'a pas ingérées !



### Jetez-vous sur les fruits et légumes (de saison !)

Envie de sucre ? Lorgnez d'abord vers la corbeille de **fruits**. Ils vous apporteront bien plus que le (faux) plaisir immédiat des produits industrialisés.

Vous aimez cuisiner ? Faites le tour des marchés et découvrez de nouvelles recettes avec les légumes d'été. Et n'oubliez pas de **mélanger les couleurs** dans votre assiette !

### Hydratez-vous

Par temps chaud, soyez encore plus vigilant(e) sur l'hydratation, surtout à l'entraînement. "Refaites le plein" plus souvent (au moins **toutes les 15 minutes d'effort**) en compensant le poids perdu par son équivalent en eau : 1kg = 1 litre.

Nutriment	Rôle	Où les trouver ?
<b>Glucides</b> (ou sucres)	Fournir de l'énergie	Céréales Légumes Fruits
<b>Protides</b> (ou protéines)	Matériau de construction de l'organisme	Viande (maigre), Poisson Oeufs Produits laitiers Céréales, Soja
<b>Lipides</b> (ou graisses)	Fournir de l'énergie Protéger l'organisme	Graisses animales (viande, produits laitiers, oeufs) Graisses végétales (huiles)

## Quoi (ne pas) mettre dans son assiette ?

### RÉGULIÈREMENT (4-5 x / semaine)

Œufs	Haricots	Muesli
Foie	Yaourts (0 %)	Biscottes
Cheval	Fromage blanc (0 %)	Légumes frais
Gibier	Pain complet*	Fruits frais
Poulet (sans la peau)	Riz complet*	Huiles de colza et d'olive
Lapin	Pâtes complètes*	Lait écrémé
Poisson (sauf ceux cités au tableau suivant)	Lentilles	Confiture, Miel (1 fois/jour)
Thon au naturel (en boîte)	Pois (cassés, chiches)	Noisettes, Noix, Amandes,...
Fruits de mer	Flocons d'avoine	(* sans excès)

### PARFOIS (maximum 2-3 x / semaine)

Bœuf maigre (5 à 15 % de matière grasse)	Thon frais	Olives (<10 par repas)
Veau	Saumon frais	Sucre raffiné
Dinde	Lait demi-écrémé	Chocolat
Hareng	Fromage	Pain, riz, pâtes blanc(he)s
Maquereau	Avocat	Autres céréales

### EXCEPTIONNELLEMENT (maximum 1 x / semaine)

Bœuf (>15% de matière grasse)	Croissants	Margarine
Porc	Gâteaux	Mayonnaise
Mouton	Pâtisseries	Ketchup
Canard	Chips	Bonbons, Caramels,...
Thon à l'huile	Pizza	Alcool
Sardines	Hamburgers	Sodas (même "light")
Lait entier	Plats en sauce	... et, en général, tous
Fromage blanc (> 20%)	Gâteaux d'apéritif	les <b>produits industrialisés</b>

## La règle du "421 GPL"

À chaque repas, essayez de respecter les proportions suivantes :

- 4** portions de **Glucides**
- 2** portions de **Protides**
- 1** portion de **Lipides**

# PLANNING d'entraînement



## Quand planifier vos séances ?

**Les jours d'entraînement ne sont pas imposés** pour que vous puissiez gérer votre emploi du temps en fonction de vos contraintes personnelles et professionnelles.

Vous êtes donc libre de choisir le jour et l'heure qui vous conviennent le mieux pour chaque séance d'entraînement.

Par contre, pour assurer l'efficacité de ce programme, il y a seulement **deux contraintes à respecter impérativement** :

- ▶ **Faites vos séances dans l'ORDRE proposé (n°1, n°2, n°3...)**
- ▶ **Respectez les délais de RÉCUPÉRATION indiqués après chaque séance.**

Vous pourrez effectuer **plusieurs séances à la suite** (mais évitez d'en enchaîner plus de deux). Dans tous les cas, le planning est conçu pour vous accorder au moins **2 jours de repos complet** par semaine. À vous de bien calculer !

## Combien de temps dure une séance ?

Les séances sont relativement courtes (45 min à 1 heure environ) pour rester motivantes et que vous puissiez les insérer facilement dans votre emploi du temps.

Donc, après un échauffement complet, faites les exercices avec un **maximum d'INTENSITÉ** pour obtenir un **maximum de RÉSULTATS** !

**Et maintenant... à vous de jouer !**



## SEMAINE

## 1

N° séances	Qualités	Exercices	Résultats et commentaires	Récup. minimale après la séance
<b>1</b>	Endurance cardio-respiratoire	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Échauffement Endurance cardio (p. 20)</li> <li>▶ <b>Séance Cardio-basket</b> (p. 21/23) <b>ou Course à allure variée : 4 x [ 3x (30s course rapide + 30s course lente) ]</b></li> <li>▶ Récup = 2 min 30 de course lente entre les 4 séries</li> <li>▶ Étirements (p. 25)</li> </ul>		<b>24 h</b>
<b>2</b>	Vitesse & Explosivité	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Échauffement Vitesse (p. 3)</li> <li>▶ <b>Séance Vitesse</b> (p. 4)</li> <li>▶ Étirements (p. 25)</li> </ul>		↓
<b>3</b>	Force explo. & Endurance musculaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Échauffement F/E musculaire (p. 10)</li> <li>▶ <b>Séance Force A, C ou D</b> (25s-35s) <b>ou B</b> (2 x 12-15 reps + r 1 min)</li> <li>▶ Étirements (p. 25)</li> </ul>		↓
<b>4</b>	Endurance cardio-respiratoire	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Échauffement Endurance cardio (p. 20)</li> <li>▶ <b>Séance Cardio-basket</b> (p. 21/23) <b>ou Course intermittente en ligne droite : 2 x 6 min en (20s course rapide + 20s récup passive)</b></li> <li>▶ Récup entre les 2 séries = 6 min actives (marche, lancers-francs,...)</li> <li>▶ Étirements (p. 25)</li> </ul>		<b>24 h</b>
<b>5</b> BONUS	Vitesse & Explosivité	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Échauffement Vitesse (p. 3)</li> <li>▶ <b>Séance Vitesse</b> (p. 4)</li> <li>▶ Étirements (p. 25)</li> </ul>		↓
<b>6</b> BONUS	Force explo. & Endurance musculaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Échauffement F/E musculaire (p. 10)</li> <li>▶ <b>Séance Force A, C ou D</b> (25s-35s) <b>ou B</b> (2 x 12-15 reps + r 1 min)</li> <li>▶ Étirements (p. 25)</li> </ul>		↓
<b>7</b> BONUS	Endurance cardio-respiratoire	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Échauffement Endurance cardio (p. 20)</li> <li>▶ <b>Séance Cardio-basket</b> (p. 21/23) <b>ou Course intermittente en ligne droite : 3 x (6 min course rapide + 3 min récup passive)</b></li> <li>▶ Récup = 6 min actives (marche, lancers-francs,...)</li> <li>▶ Étirements (p. 25)</li> </ul>		<b>24 h</b>

## Légende :

↓ Cette flèche signifie que vous pouvez enchaîner cette séance avec la suivante (mais évitez de faire plus de deux séances à la suite).

## SEMAINE

## 2

N° séances	Qualités	Exercices	Résultats et commentaires	Récup. minimale après la séance
8	Endurance cardio-respiratoire	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Échauffement Endurance cardio (p. 20)</li> <li>▶ <b>Séance Cardio-basket</b> (p. 21/23) <b>ou Course à allure variée : 5 x [ 3x (30s course rapide + 30s course lente) ]</b></li> <li>▶ Récup = 2 min 30 de course lente entre les 5 séries</li> <li>▶ Étirements (p. 25)</li> </ul>		24 h
9	Vitesse & Explosivité	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Échauffement Vitesse (p. 3)</li> <li>▶ <b>Séance Vitesse</b> (p. 4)</li> <li>▶ Étirements (p. 25)</li> </ul>		↓
10	Force explo. & Endurance musculaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Échauffement F/E musculaire (p. 10)</li> <li>▶ <b>Séance Force A, C ou D</b> (30s-30s) <b>ou B</b> (3 x 8-12 reps + r 1min30)</li> <li>▶ Étirements (p. 25)</li> </ul>		↓
11	Endurance cardio-respiratoire	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Échauffement Endurance cardio (p. 20)</li> <li>▶ <b>Séance Cardio-basket</b> (p. 21/23) <b>ou Course intermittente en ligne droite : 2 x 8 min en (20s course rapide + 20s récup passive)</b></li> <li>▶ Récup entre les 2 séries = 6 min actives (marche, lancers-francs,...)</li> <li>▶ Étirements (p. 25)</li> </ul>		24 h
12 BONUS	Vitesse & Explosivité	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Échauffement Vitesse (p. 3)</li> <li>▶ <b>Séance Vitesse</b> (p. 4)</li> <li>▶ Étirements (p. 25)</li> </ul>		↓
13	Force explo. & Endurance musculaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Échauffement F/E musculaire (p. 10)</li> <li>▶ <b>Séance Force A, C ou D</b> (30s-30s) <b>ou B</b> (3 x 8-12 reps + r 1min30)</li> <li>▶ Étirements (p. 25)</li> </ul>		↓
14 BONUS	Endurance cardio-respiratoire	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Échauffement Endurance cardio (p. 20)</li> <li>▶ <b>Séance Cardio-basket</b> (p. 21/23) <b>ou Course intermittente en ligne droite : 3 x (6 min course rapide + 2 min récup passive)</b></li> <li>▶ Récup = 6 min actives (marche, lancers-francs,...)</li> <li>▶ Étirements (p. 25)</li> </ul>		24 h

## SEMAINE

3

N°	séances	Qualités	Exercices	Résultats et commentaires	Récup. minimale après la séance
<b>15</b> BONUS	Endurance cardio-respiratoire	▶ Échauffement Endurance cardio (p. 20) ▶ <b>Séance Cardio-basket</b> (p. 21/23) <b>ou Course à allure variée : 5 x [ 3x (30s course rapide + 30s course lente) ]</b> Récup = 2 min 30 de course lente entre les 5 séries ▶ Étirements (p. 25)			<b>24 h</b>
<b>16</b> BONUS	Vitesse & Explosivité	▶ Échauffement Vitesse (p. 3) ▶ <b>Séance Vitesse</b> (p. 4) ▶ Étirements (p. 25)			↓
<b>17</b>	Force explo. & Endurance musculaire	▶ Échauffement F/E musculaire (p. 10) ▶ <b>Séance Force A, C ou D</b> (30s-30s) <b>ou B</b> (3 x 8-12 reps + r 1min30) ▶ Étirements (p. 25)			↓
<b>18</b>	Endurance cardio-respiratoire	▶ Échauffement Endurance cardio (p. 20) ▶ <b>Séance Cardio-basket</b> (p. 21/23) <b>ou Course intermittente en ligne droite : 2 x 6 min en (15s course rapide + 15s récup passive)</b> Récup entre les 2 séries = 6 min actives (marche, lancers-francs,...) ▶ Étirements (p. 25)			<b>24 h</b>
<b>19</b>	Vitesse & Explosivité	▶ Échauffement Vitesse (p. 3) ▶ <b>Séance Vitesse</b> (p. 4) ▶ Étirements (p. 25)			↓
<b>20</b>	Force explo. & Endurance musculaire	▶ Échauffement F/E musculaire (p. 10) ▶ <b>Séance Force A, C ou D</b> (30s-30s) <b>ou B</b> (3 x 8-12 reps + r 1min30) ▶ Étirements (p. 25)			↓
<b>21</b>	Endurance cardio-respiratoire	▶ Échauffement Endurance cardio (p. 20) ▶ <b>Séance Cardio-basket</b> (p. 21/23) <b>ou Course intermittente en ligne droite : 3 x (7 min course rapide + 2 min récup passive)</b> Récup = 6 min actives (marche, lancers-francs,...) ▶ Étirements (p. 25)			<b>24 h</b>

## SEMAINE

## 4

N° séances	Qualités	Exercices	Résultats et commentaires	Récup. minimale après la séance
<b>22</b> BONUS	Vitesse & Explosivité	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Échauffement Vitesse (p. 3)</li> <li>▶ <b>Séance Vitesse</b> (p. 4)</li> <li>▶ Étirements (p. 25)</li> </ul>		↓
<b>23</b> BONUS	Force explo. & Endurance musculaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Échauffement F/E musculaire (p. 10)</li> <li>▶ <b>Séance Force A, C ou D</b> (35s-25s) <b>ou B</b> (4 x 6-10 reps + r 2min)</li> <li>▶ Étirements (p. 25)</li> </ul>		↓
<b>24</b>	Endurance cardio-respiratoire	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Échauffement Endurance cardio (p. 20)</li> <li>▶ <b>Séance Cardio-basket</b> (p. 21/23) <b>ou Course intermittente en navette sur 30m : 2 x 8 min en (15s course rapide + 15s récup passive)</b></li> <li>▶ Récup = 6 min actives (marche, lancers-francs,...)</li> <li>▶ Étirements (p. 25)</li> </ul>		24 h
<b>25</b>	Vitesse & Explosivité	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Échauffement Vitesse (p. 3)</li> <li>▶ <b>Séance Vitesse</b> (p. 4)</li> <li>▶ Étirements (p. 25)</li> </ul>		↓
<b>26</b>	Force explo. & Endurance musculaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Échauffement F/E musculaire (p. 10)</li> <li>▶ <b>Séance Force A, C ou D</b> (35s-25s) <b>ou B</b> (4 x 6-10 reps + r 2min)</li> <li>▶ Étirements (p. 25)</li> </ul>		↓
<b>27</b>	Endurance cardio-respiratoire	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Échauffement Endurance cardio (p. 20)</li> <li>▶ <b>Séance Cardio-basket</b> (p. 21/23) <b>ou Course intermittente en ligne droite : 3 x (8 min course rapide + 2 min récup passive)</b></li> <li>▶ Récup = 6 min actives (marche, lancers-francs,...)</li> <li>▶ Étirements (p. 25)</li> </ul>		24 h
<b>28</b>	Force explo. & Endurance musculaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Échauffement F/E musculaire (p. 10)</li> <li>▶ <b>Séance Force A, C ou D</b> (35s-25s) <b>ou B</b> (4 x 6-10 reps + r 2min)</li> <li>▶ Étirements (p. 25)</li> </ul>		↓
<b>29</b> BONUS	Endurance cardio-respiratoire	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Échauffement Endurance cardio (p. 20)</li> <li>▶ <b>Séance Cardio-basket</b> (p. 21/23) <b>ou Course à allure variée : 6 x [ 3x (30s course rapide + 30s course lente) ]</b></li> <li>▶ Récup = 2 min 30 de course lente entre les 6 séries</li> <li>▶ Étirements (p. 25)</li> </ul>		24 h

## SEMAINE

5

N° séances	Qualités	Exercices	Résultats et commentaires	Récup. minimale après la séance
<b>30</b> BONUS	Vitesse & Explosivité	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Échauffement Vitesse (p. 3)</li> <li>▶ <b>Séance Vitesse</b> (p. 4)</li> <li>▶ Étirements (p. 25)</li> </ul>		↓
<b>31</b> BONUS	Force explo. & Endurance musculaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Échauffement F/E musculaire (p. 10)</li> <li>▶ <b>Séance Force A, C ou D</b> (35s-25s) <b>ou B</b> (4 x 6-10 reps + r 2min)</li> <li>▶ Étirements (p. 25)</li> </ul>		↓
<b>32</b>	Endurance cardio-respiratoire	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Échauffement Endurance cardio (p. 20)</li> <li>▶ <b>Séance Cardio-basket</b> (p. 21/23) <b>ou Course intermittente en navette sur 30m : 2 x 10 min en (15s course rapide + 15s récup passive)</b></li> <li>▶ Récup = 6 min actives (marche, lancers-francs,...)</li> <li>▶ Étirements (p. 25)</li> </ul>		24 h
<b>33</b>	Vitesse & Explosivité	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Échauffement Vitesse (p. 3)</li> <li>▶ <b>Séance Vitesse</b> (p. 4)</li> <li>▶ Étirements (p. 25)</li> </ul>		↓
<b>34</b>	Force explo. & Endurance musculaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Échauffement F/E musculaire (p. 10)</li> <li>▶ <b>Séance Force A, C ou D</b> (35s-25s) <b>ou B</b> (4 x 6-10 reps + r 2min)</li> <li>▶ Étirements (p. 25)</li> </ul>		↓
<b>35</b>	Endurance cardio-respiratoire	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Échauffement Endurance cardio (p. 20)</li> <li>▶ <b>Séance Cardio-basket</b> (p. 21/23) <b>ou Course intermittente en ligne droite : 2 x (10 min course rapide + 3 min récup passive) + 2 x (5 min course très rapide + 2 min récup passive)</b></li> <li>▶ Étirements (p. 25)</li> </ul>		48 h avant la REPRISE

Pour aller **PLUS LOIN...**

Retrouvez tous nos **OUTILS** et **PROGRAMMES** pour  
le **BASKET-BALL** sur la boutique du site

**SportFITPro**.com

et profitez d'une **REMISE de 10%**  
sur votre prochaine commande  
avec le code promo :

**prog5basket**

(utilisable une seule fois et non-cumulable avec une autre promotion)

© 2018 Guillaume Travaillant

Toute reproduction, sous quelque forme que ce soit,  
est interdite sans le consentement écrit de l'auteur.