

# Préparation Physique 2010

Ne jamais sous-estimer les effets des échauffements et des étirements avant et après chaque séance.

Les premiers servent à chauffer le muscle (donc se font souvent en mouvement, à vitesse lente mais bien faire le mouvement, en début de séance) alors que le second a pour effet d'étirer le muscle (se font dans le calme et en prenant le soin de bien s'oxygéner et en fin de séance).

Les échauffements permettront donc d'éviter toute blessure lors d'un entraînement, alors que les étirements aideront à la récupération et éviteront les douleurs musculaires (contracture) les jours suivants.

Que se soit pour les étirements et les échauffements, toujours commencer par un extrême (tête ou pied) et finir à l'opposé.

## Les échauffements

Quelques vidéos sont disponibles sur notre site :

**NOUVEAUTE** : [www.cluses-scionzier-thyez-basket.com/Videos/Echauffement.html](http://www.cluses-scionzier-thyez-basket.com/Videos/Echauffement.html)

- Rotation du cou
- Moulinet bras droit puis gauche
- Moulinet 2 bras
- Atteindre de la main la base de la cheville opposée
- Talons Fesses
- Genoux hauts
- Départ arrière, changement de directions après quelques mètres
- Sprint sur 5-6 mètres (2 fois)

## Les étirements

Quelques photos sont disponibles sur notre site :

**NOUVEAUTE** : [www.cluses-scionzier-thyez-basket.com/ Docs/Etirement.pdf](http://www.cluses-scionzier-thyez-basket.com/Docs/Etirement.pdf)

## Le programme estival 2010

Le programme comprend 3 séances par semaine. La première et la troisième sont plus générales à la condition physique alors que la seconde est plus spécifique aux sauts et besoins du Basketball.

Même si des séances peuvent paraître faciles, surtout celles du début, il est important de ne pas en faire trop dès le début au risque de se blesser et de ne plus pouvoir faire quoi que ce soit. Suivre la progression.

### Semaine 1 (du 2 Août au 8 Août)

#### Lundi 02 Août

Echauffement

Footing de 15 minutes, allure modéré (12-15 km/h)

3 Séries Abdos/Pompes (15/5)

Note : 15 Abdos suivi de 5 pompes, le tout 3 fois. Essayer de changer de types d'abdos à chaque série.

Optionnel : Saut à la Corde et séries de 30s de gainage

Etirements

#### Mercredi 04 Août

Echauffement

Saut à la corde de 5 minutes

Sur 10 mètres (Peu de longueur mais une excellente exécution et beaucoup de répétitions):

- Sauts sur la jambe droite d'un côté à l'autre d'une ligne imaginaire - Retour en marchant
- Même exercice mais cette fois de dos
- Sauts sur la jambe gauche d'un côté à l'autre d'une ligne imaginaire - Retour en marchant
- Même exercice mais cette fois de dos
- Sauts jambes serrées d'un côté à l'autre d'une ligne imaginaire - Retour en marchant
- Même exercice mais cette fois de dos
- Départ 2 pieds sur la même ligne, écartement des épaules, bien baisser les jambes et sauter le plus loin possible (4-5 répétitions)

Bien garder son équilibre à l'atterrissage

3 Séries Abdos/Pompes (15/5)

Optionnel : séries de 30s de gainage

Etirements

## Vendredi 06 Août

Echauffement

Footing de 15 minutes, allure modéré (12-15 km/h)

3 Séries Abdos/Pompes (15/5)

Optionnel : Saut à la Corde et séries de 30s de gainage

Etirements

## Semaine 2 (du 9 Août au 15 Août)

### Lundi 9 Août

Echauffement

Footing de 20 minutes, allure modéré (12-15 km/h)

Saut à la corde de 5 minutes

3 Séries Abdos/Pompes (20/7)

Optionnel : séries de 30s de gainage

Etirements

### Mercredi 11 Août

Echauffement

Exercices de sauts (Durée = 25 minutes)

8 exercices. 8 bonds par passage. 5 passages par exercice. (soit 320 bonds)

15 secondes de pause entre chaque passage, 3 minutes de repos entre chaque exercice

1. Sauts sur place avec grande flexion des jambes

Exercices avec banc (ou tout autre objet pouvant servir d'obstacle et de support)

2. sauts 1 pied par dessus le banc.

3. même chose à 2 pieds.

4. même chose en doublant les appels (2 sauts puis par dessus, 2 sauts puis par dessus, etc ...)

5. sauts sur le banc, puis de l'autre coté à 2 pieds.

6. sauts par dessus le banc en prenant appel 1 pied sur celui-ci.

7. sauts avant sur le banc et arrière.

8. sauts par dessus le banc avant et arrière.

3 Séries Abdos/Pompes (20/7)

Etirements

### Vendredi 13 Août

Echauffement

Saut à la corde de 7 minutes

Sprint

3 fois 30 mètres Retour en marchant à chaque répétition, à la fin des séries 1min 30 de repos

2 fois 100 mètres Retour en marchant à chaque répétition, à la fin des séries 2min de repos

1 fois 200 mètres Retour en marchant à chaque répétition, à la fin des séries 3min de repos

Footing de 15 minutes, allure modéré (12-15 km/h)

3 Séries Abdos/Pompes (20/10)

Optionnel : séries de 30s de gainage

Etirements

## Semaine 3 (du 16 Août au 22 Août)

### Lundi 16 Août

Echauffement

Footing de 20 minutes, allure modéré (15-20 km/h)

Saut à la corde de 5 minutes

4 Séries Abdos/Pompes (25/10)

Optionnel : séries de 30s de gainage

Etirements

### Mercredi 18 Août

Echauffement

Exercices de sauts (Durée = 25 minutes)

8 exercices. 8 bonds par passage. 5 passages par exercice. (soit 320 bonds)

15 secondes de pause entre chaque passage, 3 minutes de repos entre chaque exercice

1. Sauts sur place avec grande flexion des jambes

Exercices avec banc (ou tout autre objet pouvant servir d'obstacle et de support)

2. sauts 1 pied par dessus le banc.

3. même chose à 2 pieds.

4. même chose en doublant les appels (2 sauts puis par dessus, 2 sauts puis par dessus, etc ...)

5. sauts sur le banc, puis de l'autre coté à 2 pieds.

6. sauts par dessus le banc en prenant appel 1 pied sur celui-ci.

7. sauts avant sur le banc et arrière.

8. sauts par dessus le banc avant et arrière.

4 Séries Abdos/Pompes (25/10)

Etirements

### Vendredi 20 Août

Echauffement

Saut à la corde de 7 minutes

Sprint

3 fois 30 mètres Retour en marchant à chaque répétition, à la fin des séries 1min 30 de repos

3 fois 100 mètres Retour en marchant à chaque répétition, à la fin des séries 2min de repos

2 fois 200 mètres Retour en marchant à chaque répétition, à la fin des séries 3min de repos

Footing de 15 minutes

4 Séries Abdos/Pompes (25/10)

Optionnel : séries de 30s de gainage

Etirements

## Semaine 4 (du 23 Août au 29 Août)

Les entraînements auront repris pour les seniors et les équipes régions. Les plus jeunes peuvent continuer à courir 3 fois par semaine environ 30 minutes.