

# Programme d'entretien physique pour préparer la saison d'U15F & U15M à l'USBC

## Avant-propos

Vous allez connaître votre 5<sup>ème</sup> saison à l'USBC, afin de réaliser une saison sportive pleine je vous conseille de suivre ce petit programme d'entretien physique. En effet plus vous allez être rigoureux durant l'été plus la reprise sera aisée et orientée sur le basket. On a coutume de dire que 80% de la saison se jouent sur les mois de Juillet, Aout et Septembre alors tâchons de ne pas la gâcher avant même son commencement.

### Quelques conseils :

*Respecter un temps d'échauffement/de mise en route*

*Bien s'hydrater avant, pendant et après l'effort*

*S'étirer en fin de séance*

*Ne pas faire les séances aux heures de forte chaleur privilégier le matin ou en soirée*

*Prendre une collation 1h avant la séance*

N'hésitez pas à chiffrer vos séances en termes de durée de course, nombre de kilomètres, nombre de répétitions.

Pour terminer, cette période est aussi propice à la pratique et à la découverte d'autres activités sportives donc laissez un peu de côté la balle orange et essayez-vous à de nouvelles disciplines !!

Ghislain  
[salarie.usbc@gmail.com](mailto:salarie.usbc@gmail.com)

## PREPA JUILLET – AOUT 2021

### **Du 19 au 25 juillet : 2 séances**

- Séance 1 (35 à 45min) : Footing de 20 à 30min à une allure de 65/70% de votre VMA (intensité moyenne) + Gainage en 30''/30'' en variant les positions (face ou latérales) sans déséquilibre pendant 10min
- Séance 2 (35min) : Course fractionnée de 26min décomposée en 10min de mise en route (intensité moyenne) puis 6min de fractionné (1min rythme soutenu / 1min rythme moyen) puis 10min de course de récupération (intensité moyenne) + Abdos 4 séries de 15 relevés de buste (petite amplitude) + 4 séries de 15 obliques (toucher le genou avec le coude opposé)

### **Du 26 juillet au 01 août : 3 séances**

- Séance 1 (35min) : Course : 3 X 10 minutes – entre les séries : gainage dynamique (avec déséquilibre) en 30''/30'' position de face déséquilibre en levant un bras puis une jambe le tout pendant 5min.
- Séance 2 (35min) : Footing de 25min à une allure de 75% de votre VMA (intensité moyenne ++ ) + Abdos 4 séries de 15 relevés de buste (petite amplitude) + 4 séries de 15 obliques (toucher le genou avec le coude opposé)
- Séance 3 (30min) : Vitesse - Puissance :
  - Échauffement (footing 10min + 3x20m montées de genoux retour talons fesses + 3 accélérations progressives sur 20-30m)
  - Sprint (4x15m à vitesse max et 1min45 de récup entre les sprints)
  - Sauts (4x20'' sauts à la corde jambes tendues avec recherche de hauteur max + 4x20'' avec le max de sauts 1min de récup entre les séries)

### **Du 02 août au 08 août : 3 séances**

- Séance 1 (40min) : Course : 3 X 12 minutes – gainage dynamique (avec déséquilibre) en 30''/30'' position de face déséquilibre en levant un bras puis une jambe le tout pendant 5min.
- Séance 2 (37min) : Footing de 25min à une allure de 80% de votre VMA (intensité moyenne ++ ) + Abdos 4 séries de 15 relevés de buste (petite amplitude) + 4 séries de 15 obliques (toucher le genou avec le coude opposé)
- Séance 3 (60min) : Renfo + 5x1000m :
  - Renfo: voir annexe « Circuit Crossfit » et « Circuit Gainage »
  - Les 1000m se décompensent ainsi : 250m course de mise en route puis 5 séries de 100m avec 35m de course rapide puis 15m de sprint x2 puis 250m de retour au calme le tout est répété 5 fois avec 3min de récup active (marche)

## **Du 09 août au 15 août : 3 séances**

- Séance 1 (42min) : Course : 3 X 12 minutes – entre les séries : gainage dynamique (avec déséquilibre) en 30''/30'' position de face déséquilibre en levant un bras puis une jambe le tout pendant 6min.
- Séance 2 (37min) : Footing de 25min à une allure de 85% de votre VMA (intensité soutenue) + Abdos 4 séries de 20 relevés de buste (petite amplitude) + 4 séries de 20 obliques (toucher le genou avec le coude opposé)
- Séance 3 (30min) : Vitesse - Puissance :
  - Échauffement (footing 10min + 3x20m montées de genoux retour talons fesses + 3 accélérations progressives sur 20-30m)
  - Sprint (4x15m à vitesse max et 1min45 de récup entre les sprints)
  - Sauts (4x20'' sauts à la corde jambes tendues avec recherche de hauteur max + 4x20'' avec le max de sauts 1min de récup entre les séries)

**Reprise prévue autour du 16 Août !**

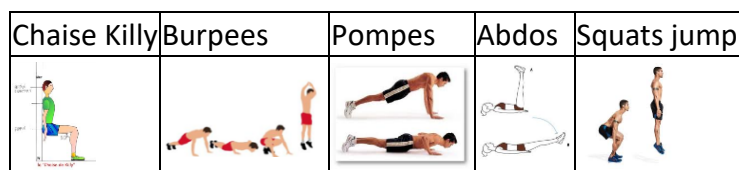
**Bon courage et bonnes vacances !!**

## Circuit CrossFit

Enchaînement d'ateliers de renforcement musculaire avec variation du temps de pratique et temps de récupération sur chaque tour.

En amont réaliser un footing de 5 à 10min pour monter le corps en température suivi d'une mobilisation articulaire (colonne vertébrale, épaules, hanches, genoux, chevilles et poignets).

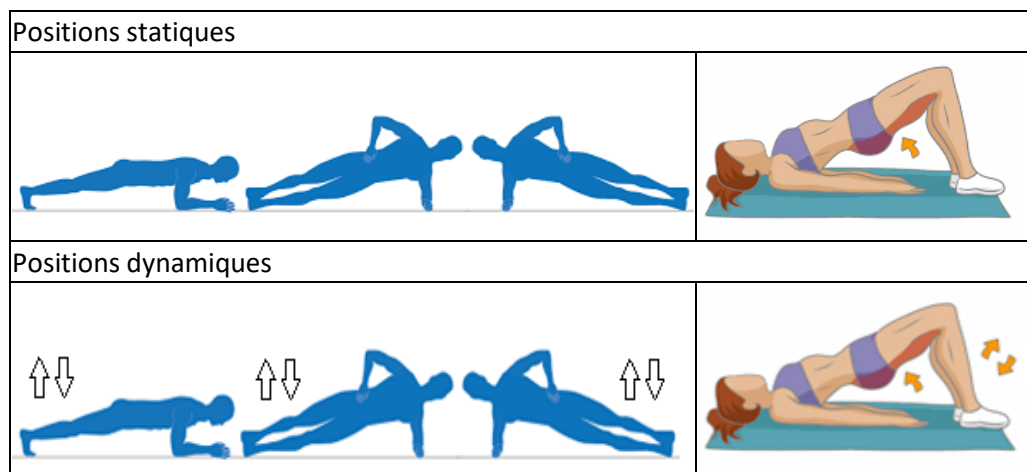
Ateliers :



Tour	Temps de pratique	Temps de récupération
1er tour	30 sec	30 sec
2ème tour	45 sec	30 sec
3ème tour	1min	30 sec
4ème tour	30 sec	30 sec



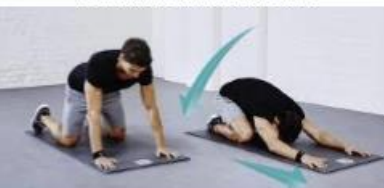

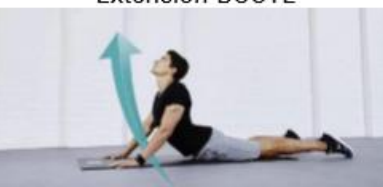
## Circuit Gainage

Enchaînement de position de gainage avec un travail statique puis un travail dynamique pendant 30sec entrecoupé de 30sec de récupération. Enchaîner les 4 positions statiques et faire 3 séries.



# Protocole d'étirements

2 fois 30 sec par étirement (soit 1 fois par jambe globalement)

<p>Etirement du PSOAS</p> 	<p>Etirement ISCHIOS JAMBIERS</p> 
<p>Etirement MOLLETS</p> 	<p>Etirement QUADRICEPS</p> 
<p>Etirement ADDUCTEURS</p> 	<p>Etirement FESSIERS</p> 
<p>Posture de l'ENFANT</p> 	<p>Etirement BAS du DOS</p> 
<p>Etirement DORSAUX</p> 	<p>Extension BUSTE</p> 

## CONSEILS POUR MIEUX S'ETIRER

- Ne jamais s'étirer à froid - Profitez-en pour vous hydrater - Expirez lors de l'extension - Les mouvements sont progressifs - Les étirements doivent être indolores

**Ne vous étirez pas avant un effort !**