

PREPA PHYSIQUE USBC INTERSAISON 2025



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, Août et Septembre alors tâchons de ne pas la gâcher avant même son commencement.

Quelques conseils :

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

Ne pas faire les séances le ventre vide

	Du 14 au 20 juillet Semaine 29	Du 21 au 27 juillet Semaine 30	Du 28 juillet au 03 août Semaine 31	Du 04 au 10 août Semaine 32	Du 11 au 17 août Semaine 33
1^{ère} séance	<p>Activité autre (vélo, tennis, randonnée, natation...) 1h</p> <p>Gainage</p> <p>5 minutes matin et soir</p> <p>De face, côté et dos</p>	<p>Cardio</p> <p>35 mn de footing</p> <p>Renforcement musculaire 2 séries</p> <p>max de pompes sur les genoux, mains largeur des épaules</p>	<p>Cardio</p> <p>40 mn de footing</p> <p>Renforcement musculaire 3 séries</p> <p>max de pompes sur les genoux, mains largeur des épaules</p>	<p>Cardio (course)</p> <p>10 mn Echauffement</p> <p>30/30 sur 10 min</p> <p>5 mn de récup</p> <p>30/30 sur 8 min</p> <p>5 min retour au calme</p> <p>Renforcement musculaire</p> <p>3 séries max de pompes sur les genoux, mains largeur des épaules</p>	<p>Cardio (course)</p> <p>10 mn Echauffement</p> <p>30/30 sur 10 min</p> <p>5 mn de récup</p> <p>30/30 sur 8 min</p> <p>5 mn de récup</p> <p>30/30 sur 6 min</p> <p>5 min retour au calme</p> <p>Renforcement musculaire</p> <p>4 séries max de pompes sur les genoux, mains largeur des épaules</p>
2^{ème} séance	<p>Cardio</p> <p>30 mn de footing</p> <p>Renforcement musculaire 2 séries</p> <p>max de pompes mains largeur des épaules sur les genoux</p>	<p>Cardio (course)</p> <p>10 mn course allure modérée</p> <p>Puis 2 minutes vite et 2 minutes lentes</p> <p>5 fois</p> <p>5 minutes footing récup</p> <p>Gainage</p> <p>5 minutes</p> <p>de face, côté et dos</p>	<p>Cardio (course)</p> <p>10 mn course allure modérée</p> <p>Puis 3 minutes vite et 3 minutes lentes</p> <p>6 fois</p> <p>5 minutes footing récup</p> <p>Gainage</p> <p>6 minutes</p> <p>de face, côté et dos</p>	<p>Cardio (course)</p> <p>10 mn Echauffement</p> <p>10/20 sur 10 min</p> <p>3 mn de récup</p> <p>10/20 sur 8 min</p> <p>5 min retour au calme</p> <p>Gainage</p> <p>10 minutes</p> <p>de face, côté et dos</p>	<p>Cardio (course)</p> <p>10 mn Echauffement</p> <p>10/20 sur 10 min</p> <p>3 mn de récup</p> <p>10/20 sur 8 min</p> <p>5 min retour au calme</p> <p>Gainage</p> <p>12 minutes</p> <p>de face, côté et dos</p>
3^{ème} séance	<p>Séance Prophylaxie</p> <p>(cf document de présentation)</p>	<p>Séance Prophylaxie</p> <p>(cf document de présentation)</p>	<p>Séance Prophylaxie</p> <p>(cf document de présentation)</p>	<p>Séance Prophylaxie</p> <p>(cf document de présentation)</p>	<p>Séance Prophylaxie</p> <p>(cf document de présentation)</p>

Reprise à partir du Lundi 11 Août ! Planning disponible sur le site internet du club.
Pour les absent(e)s cette semaine là bien continuer la prépa physique prévue sur la semaine 33.

Séance Prophylaxie

(Détails des exercices à droite ou sur la vidéo)

Echauffement :

- Toe touch Squat : 10 répétitions
- Swimming 4 pattes : 10 répétitions par côté.
- Superman lombaires : 10 répétitions

Membres inférieurs :

- Squats bulgares : 3*10/jambe
- 1 leg Glute Bridge : 3*10/jambe
- Step down : 3*8/jambe
- 1 leg Calf raises : 3*12/jambe

Tronc :

- Gainage escalier : 20 répétitions
- Gainage rotation : 10 répétitions
- Gainage 4 pattes : 45 secondes
- Gainage 4 pattes Aller-retour : 5 Aller-retours
- Cross Touch extension : 5 répétitions par côté

EFFECTUER 3 TOURS

Proprioception/équilibre Jambe gauche :

- Proprioception fléchie : 30 secondes
- Proprioception fléchie + yeux fermés : 30 secondes
- SEBT : 1 tour dans les 8 directions
- SEBT en sautant : 1 tour dans les 8 directions

Proprioception/équilibre Jambe droite :

- Proprioception fléchie : 30 secondes
- Proprioception fléchie + yeux fermés : 30 secondes
- SEBT : 1 tour dans les 8 directions
- SEBT en sautant : 1 tour dans les 8 directions

EFFECTUER 3 TOURS

Détails des exercices :

Vous trouverez dans la vidéo les explications pour les exercices suivants ou avec le QR code :

Lien de la vidéo : <https://www.union-du-sillon-basket-club.fr/>

Pour le reste voici quelques visuels et consignes pour vous aider à réaliser la séance :

Superman Lombaires : Se mettre en position allongée sur le ventre et relever les bras et les jambes vers le ciel en décollant la poitrine du sol et en gardant la tête dans le prolongement du corps



Gainage escalier : En gainage de face, passer de la position sur les coudes à la position sur les mains, puis inversement, en continu.



Gainage rotation : Réaliser une rotation de gainage de face et sur le côté. Le tout en appui sur les mains et non sur les coudes. Garder au maximum son équilibre pour ne pas vaciller. Ne pas poser les genoux au sol durant la rotation. Garder chaque position bloquée pendant 2 secondes. Passage par les 3 positions = 1 répétition



Gainage 4 pattes : mains sous les épaules, genoux sous les hanches, appuis largeur des épaules, dos creux

Gainage 4 pattes aller-retour : Ne pas poser les genoux au sol et avancer/reculer petit à petit, garder les genoux proches du sol et le dos creusé



SEBT : En appui sur 1 jambe, diriger l'autre jambe dans les 8 directions en fléchissant, comme sur l'image, et revenir au centre à chaque fois. Aller le plus loin possible

SEBT en sautant : Même principe avec des sauts sur la jambe en appui : sauter dans une direction puis revenir au centre (petits sauts)

