

PREVENTION et Basket

Septembre

2020

1/ PREVENTION des blessures

1/ Hygiène de vie et Alimentation

le sommeil

l'alimentation

l'hydratation

2/Equilibre global

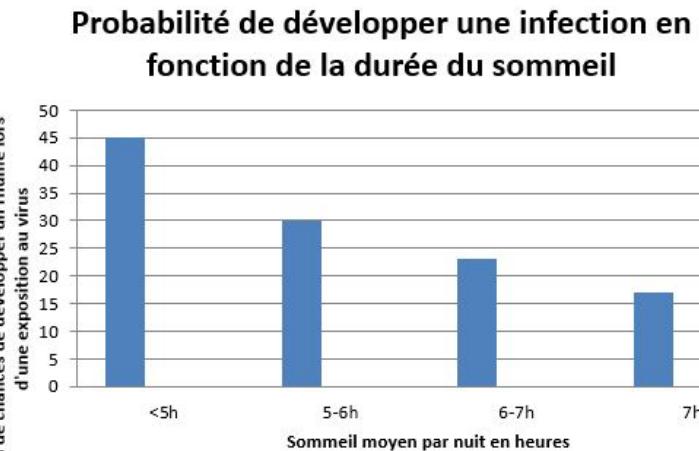
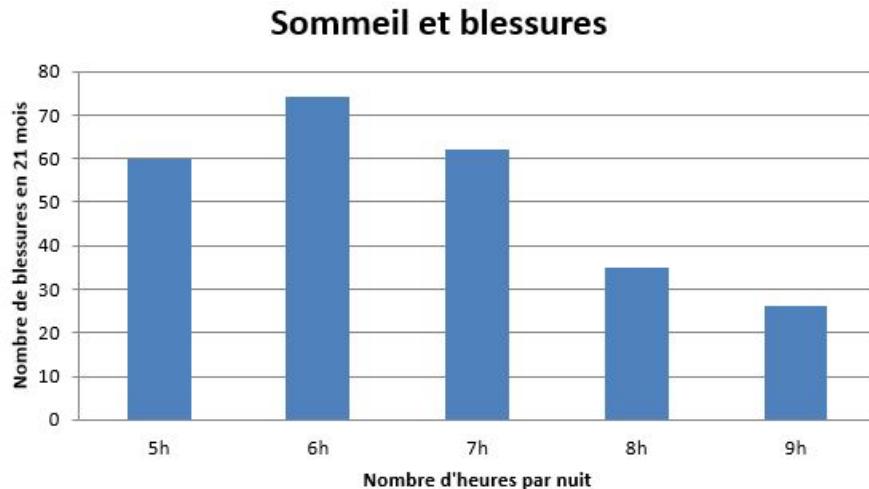
adéquation avec l'activité

équilibre musculaire

équilibre mental



Le sommeil



- Moins De 8h de sommeil , 1,7x plus de chance de blessure
- Moins de 5/6h , 4x plus de chance d'infection
- Construction neuro moteurs et formation du muscle, régénération cartilagineuse

L'alimentation



- Améliorer les performances et la récupération
- Augmenter la masse musculaire
- Maintenir ou perdre du poids
- Eviter les infections, les maladies
- Eviter le surmenage et les blessures
- Rester concentrer
- Bien dormir

9 CONSEILS POUR BI EN MANGER

3 portions de Fruits par jour



Au moins **3 produits laitiers** par jour

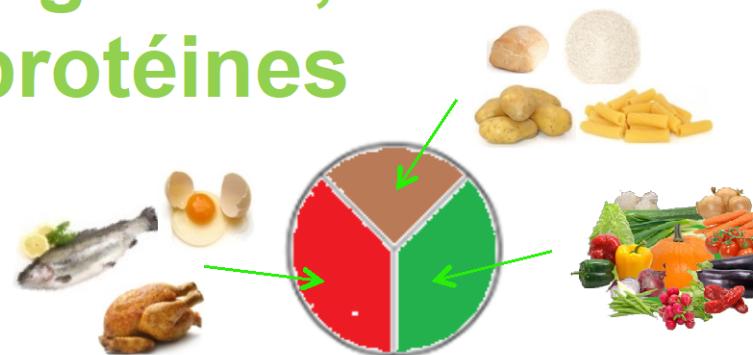


Boire **de l'eau tout au long de la journée**

4 repas par jour
3 principaux + 1 collation

Pas de grignotage

1 part de féculents, légumes, et protéines



Limiter les aliments gras et sucrés

Manger un petit déjeuner copieux
(fruit, laitage, pain/céréales)

1 Repas plaisir par semaine

10 CONSEILS POUR PRENDRE DU MUSCLE

Consommer une boisson riche en protéines immédiatement après l'entraînement



Manger des féculents, fruits/ légumes aux 3 repas principaux



Boire beaucoup d'eau minérale

5 repas par jour
3 principaux +
2 collations

Varier les exercices de musculation

Au moins 3 séances de musculation par semaine pendant 8 semaines au minimum



1 source de protéines à chaque repas



Limiter les exercices d'endurance (à proximité des séances de musculation)

Bien dormir 6 nuits par semaine



1 bol de fromage blanc au coucher



12 CONSEILS POUR PERDRE DU POIDS

Diminuer les Féculents
(pâtes, riz, pommes de terre, pain...)

Augmenter les crudités et légumes cuits

1 produit laitier + 1 fruit en collation



Boire beaucoup d'eau

4 repas par jour
3 principaux + 1 collation

Moins manger le soir

Eviter les aliments gras et sucrés

(charcuterie, viande grasse, fromage, frites, pâtisseries, ...)

1 bonne part de protéines contenant peu de graisses à chaque repas
(steak, rôti, poulet, escalope, bavette, filet de poisson)



Pas de grignotage

Favoriser les exercices intermittents et d'endurance

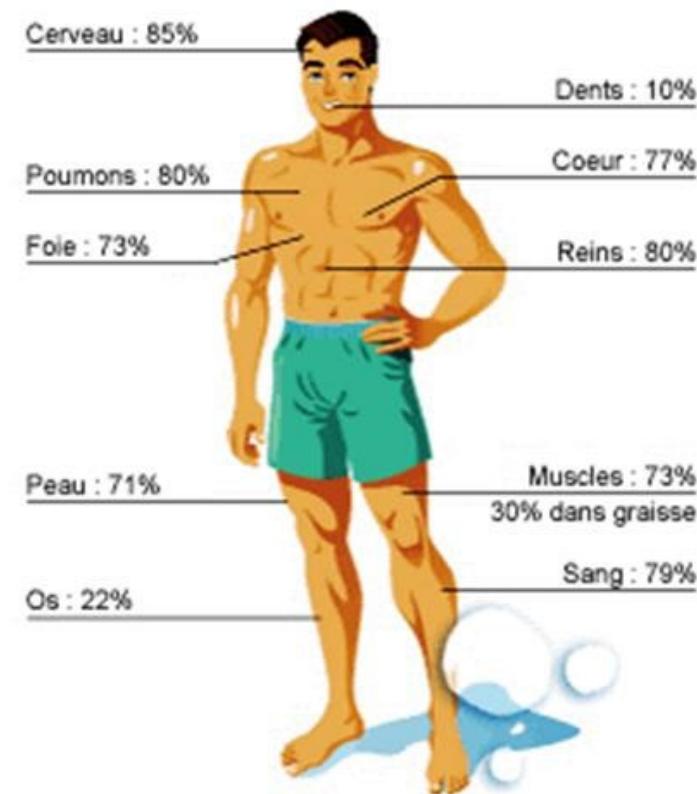
Bien dormir 6 nuits par semaine



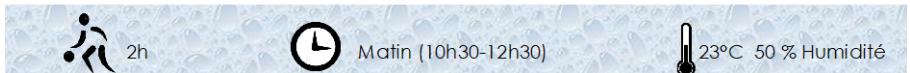
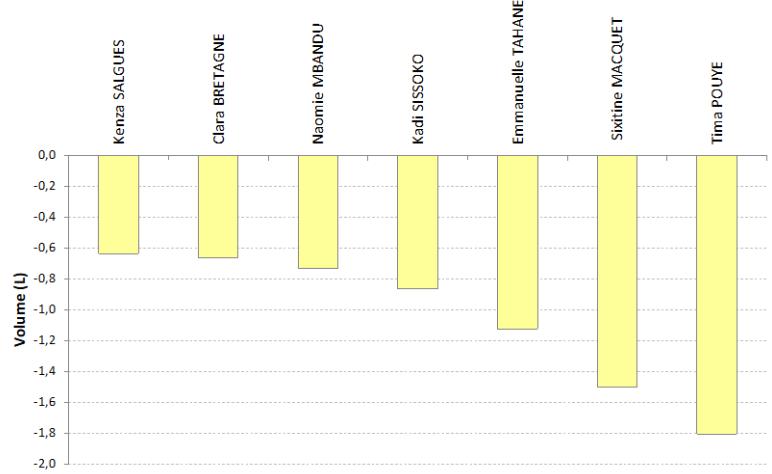
1 Repas plaisir par semaine

L'importance de l'eau

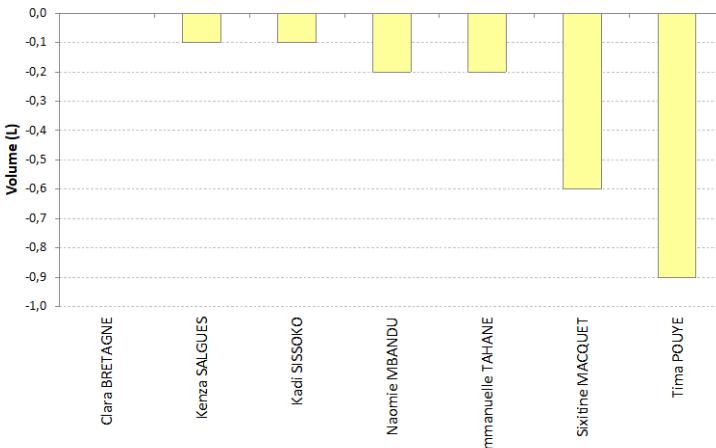
- Lors d'un entraînement la perte d'eau s'élève entre 1 et 3l/h
- Importance de compenser pour maintenir le volume plasmatique car une perte d'eau de seulement 2% diminue la VO₂max et la réactivité de 10%
- Au delà 1h/1h30 d'entraînement, apport glucidique indispensable pour retarder l'apparition de la fatigue, maintenir les capacités d'adresse
- Boire régulièrement par petites gorgées avant d'avoir soif



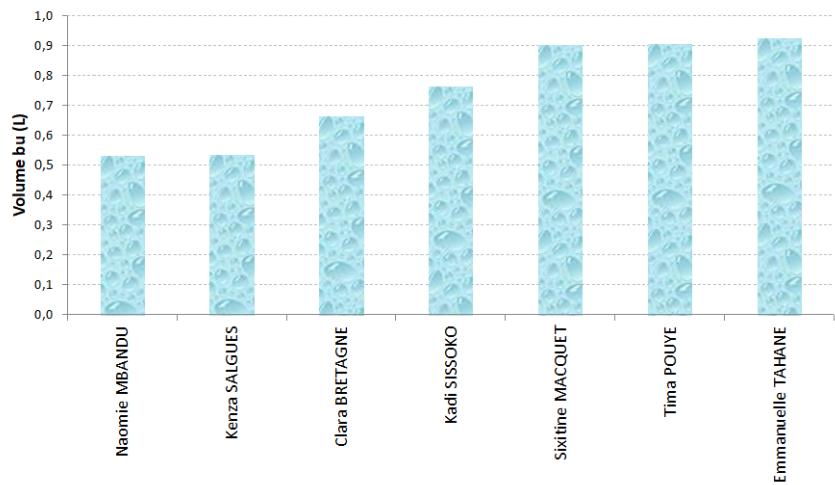
Volume de transpiration perdu pendant l'entraînement



Balance hydrique à la fin de l'entraînement

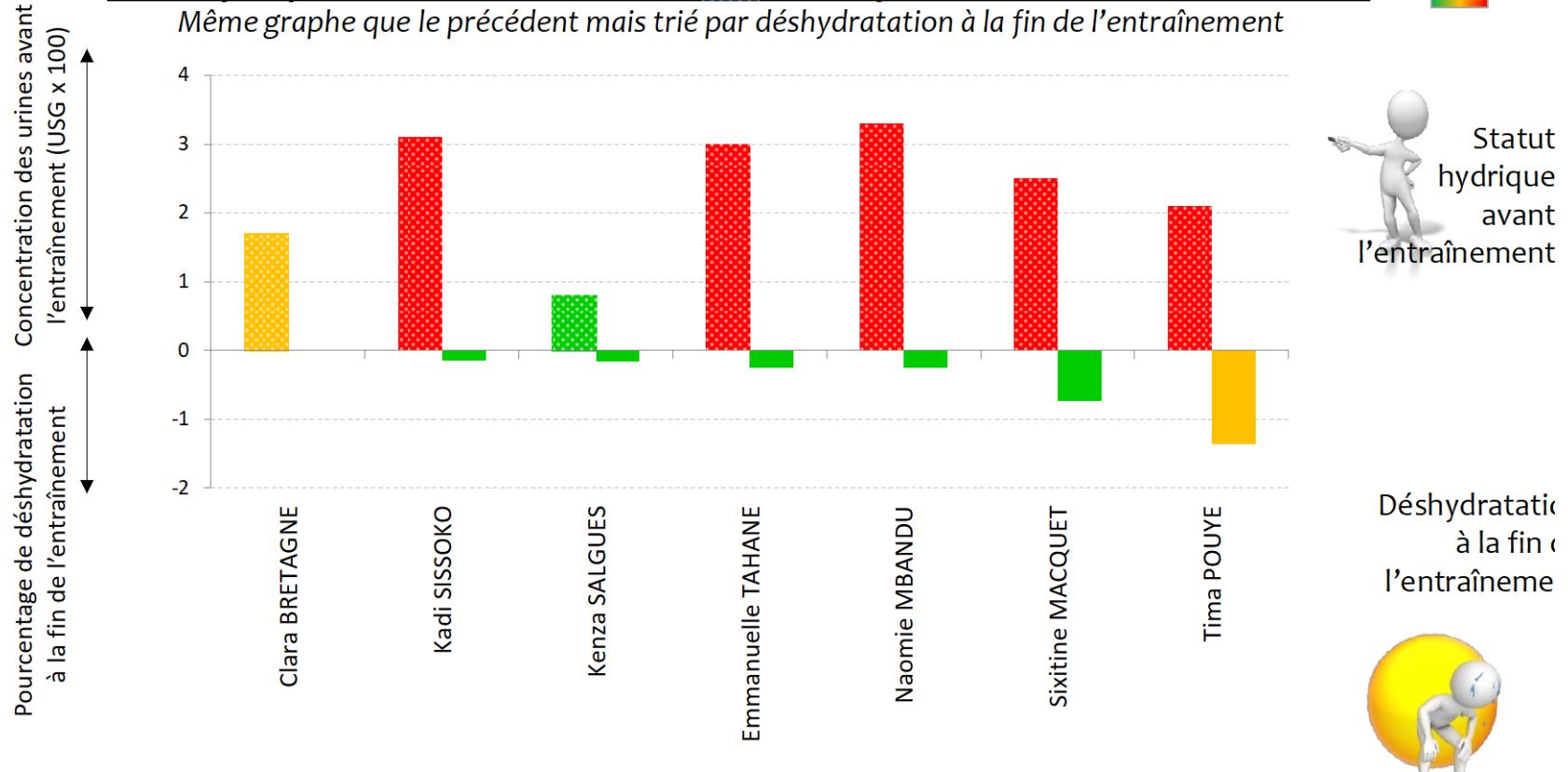


Volume bu au cours de l'entraînement



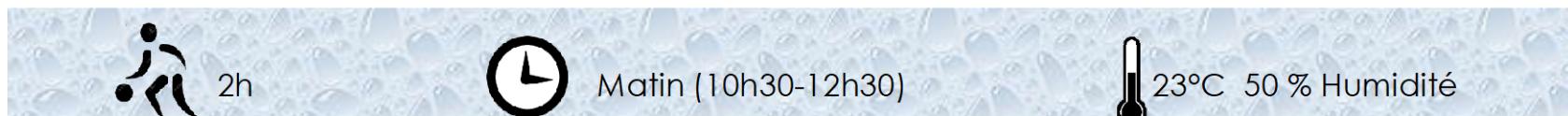
Statut hydrique avant l'entraînement et déshydratation en fin d'entraînement

Même graphe que le précédent mais trié par déshydratation à la fin de l'entraînement



Statut
hydrique
avant
l'entraînement

Déshydratation
à la fin de
l'entraînement



2h



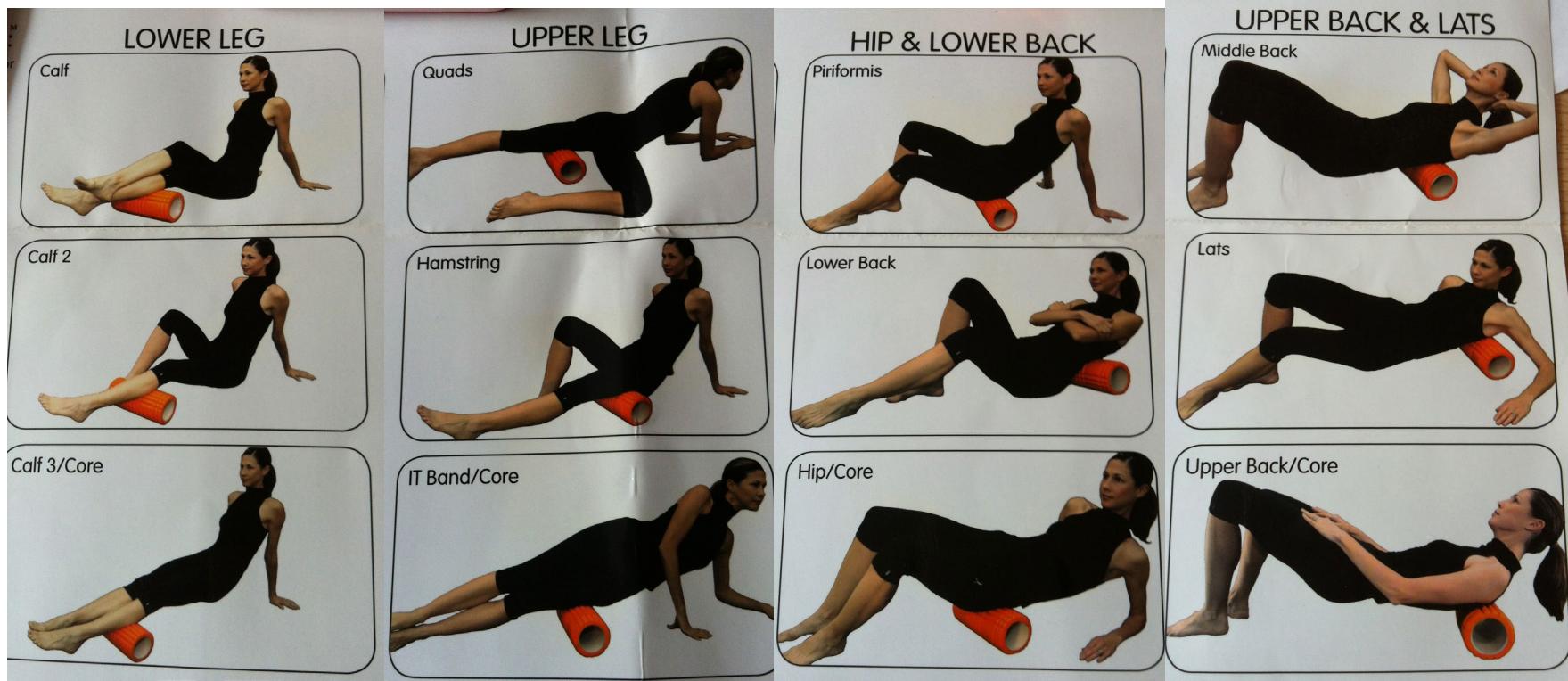
Matin (10h30-12h30)



23°C 50 % Humidité

Technique d'auto-massage

ROLLER FORM



L'importance de l'aérobie

- En dessous de 12 km/h chez les filles et 13km/h chez les garçons, augmentation du risque de blessures

L'échauffement

- Solliciter de manière progressive et raisonnée toutes les chaînes musculo-articulaires qui vont intervenir. Exercices simples de déplacements dans différentes directions qui sollicitent toutes les chaînes musculaires sans grosses contraintes mécaniques.
- Introduction d'exercices de proprioception, de travail de fessier, d'étirements activo dynamiques et ballistiques
- Variation des échauffements pour éviter l'ennui qui peut amener à un manque d'attention
- Individualises, Mettre en place des routines
- Apprentissage important dans la formation du joueur

L'échauffement

- Renforcement musculaire
- Travail du contact
- Prévention (proprioception, gainage, renfo spécifique)
- Travail de réactivité et de coordination
- Travail de la technique de pied
- Souplesse et amplitude
- Préparatif à la vitesse, défense, selon les postes de jeux

Routine de mobilité et de souplesse

SEANCE D'ETIREMENTS BUT echauffement de seance

Echauffement : 5'

Faire 10 mouvements du muscle puis maintenir la position de stretching pendant 5 " (maxi 10")

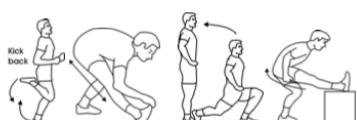
1/ Mollets



2/ face antérieur de la cuisse



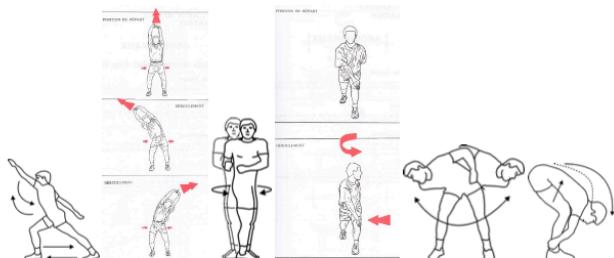
3/ face postérieure de la cuisse



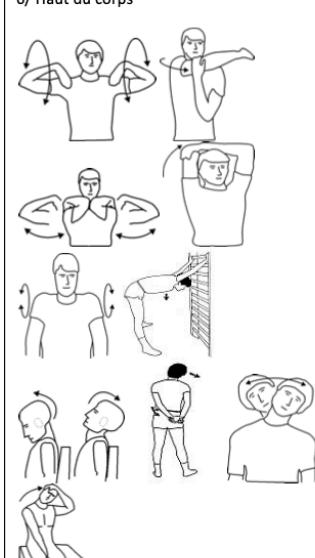
4/Hanche



5/ TRONC



6/ Haut du corps



FICHES D'ETIREMENT AU SOL

Echauffement, 10 mouvements puis stretching 5-10"

1/ Mollet



2/ Face antérieure de la cuisse



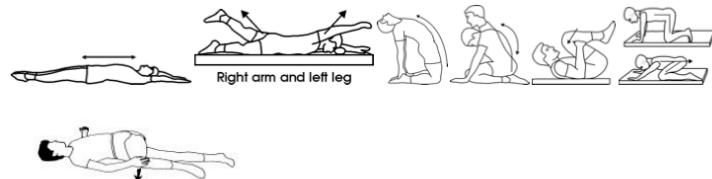
3/ face postérieure de la cuisse



4/ Hanche



5/ TRONC



7/ Haut du corps



Travail de mobilité



1x 45 Seconds



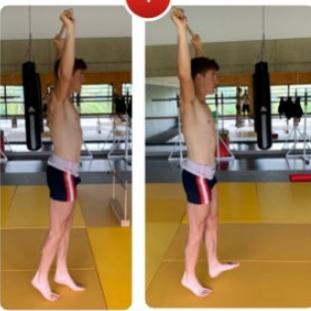
Routine de renforcement chevilles

Programme Prévention Cheville			
 Travail du déroulé du pied 	Consignes : Marche en attaquant talon et finir sur pointe de pied 1 Aller/retour	Progression : Marche arrière Pas de Sioux Déséquilibre par le haut Fermer les yeux	
Renforcement avec élastique  Consignes : Assis, écarter la pointe du pied, talon au sol, contrôler le retour 3x10	Renforcement sur marche  Consignes : Monter sur un pied Contrôler le retour 3x10	Corde à sauter  Consignes : Faire 3 fois 30 secondes Varier les sauts, sauts 1 pied, déplacements...	
Proprioception sur Waff® ou Bosu®  Consignes : Stabiliser sur 1 pied. 3 fois 30 secondes sur chaque jambe	Travail dynamique de stabilisation  Consignes : 2x10 sauts latéraux de part et d'autre de la ligne. Se stabiliser sur 1 pied entre chaque appui.		

Renforcement du pied

1 min

marcher en tenant le bassin notamment par l'action du transverse (progrès : temps d'arrêt sur le troisième appui, deux élastique avec poids de 1 kg sur les extrémités du bâton)



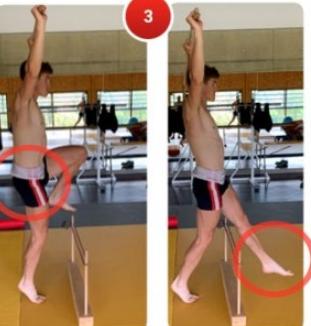
1



2

1 min

attention à l'extension du pied avant réception en tenant la position du bassin, en gardant le bassin haut et placé

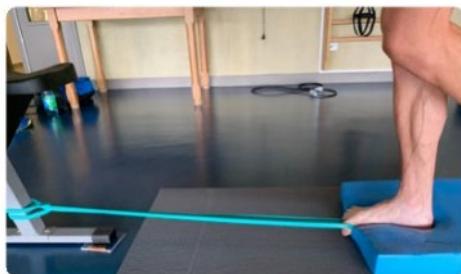


3

1 min
fléchir le gros orteil

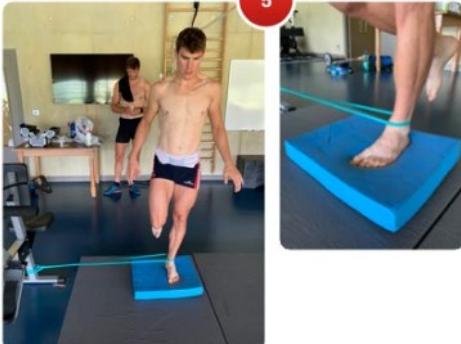


4



1 min

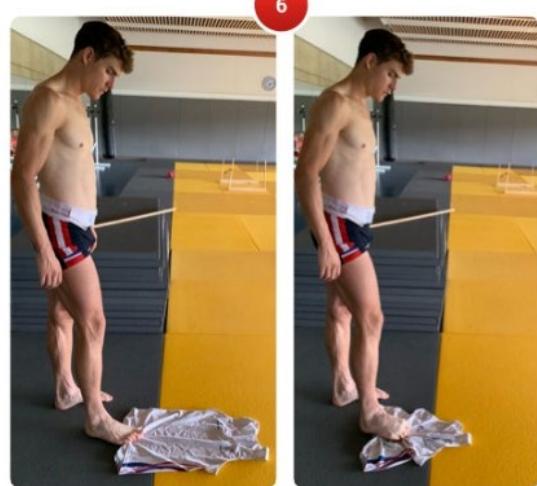
griffer en enfonçant ses orteils dans le tapis sans laisser les pieds s'affaisser (progrès : alterner griffer, monter sur pointe)



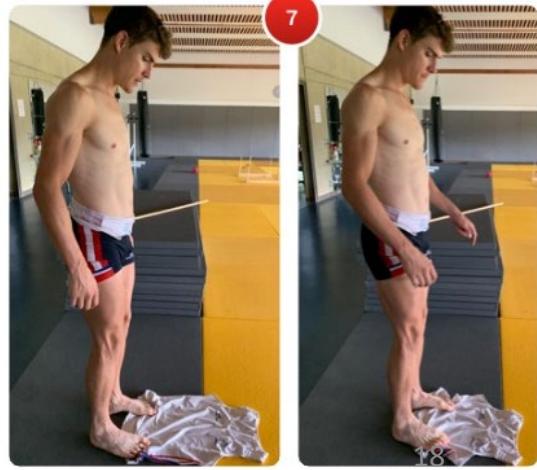
5

1 min

ramener la serviette en griffant



6



7

1 min

ramener la serviette (progrès : avancer en griffant le sol)

18

Renforcement des adducteurs



30'' à 1 min de travail en circuit, 2 à 4 tours



Renforcement des quadriceps

1/ Descente de banc excentrique
12 répétitions sur chaque jambe



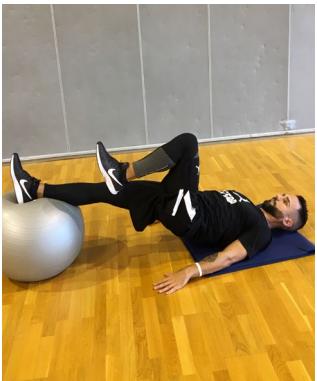
2/ Over head squat
Fléchir les jambes en gardant le dos bien droit,
bras tendus au dessus de la tête
15 répétitions.



Renforcement des ischio-jambiers

1/Travail excentrique sur Swissball

Les pieds en appui sur le ballon, tendre les 2 jambes puis fléchir 1 seule jambe
10 répétitions sur chaque jambe



2/Se pencher vers l'avant en gardant le dos droit et en levant 1 jambe pour faire la planche 10 répétitions sur chaque jambe

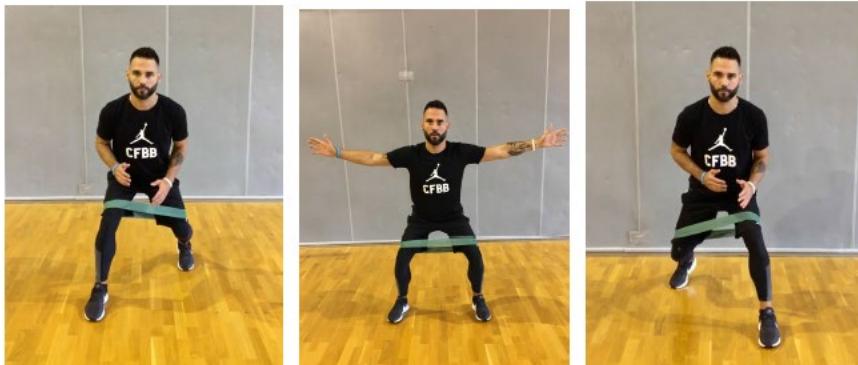


Renforcement bassin

TRAVAIL FESSIERS

1/ genoux fléchis avec un élastique, se déplacer en avant, en arrière et sur le côté avec des petits appuis.

10 répétitions par jambe et par côté.



2/ Over head squat

Fléchir les jambes en gardant le dos bien droit, bras tendu au dessus de la tête.

15 répétitions.



Renforcement des fessiers

1 min
écartier
(progrès :
augmenter
la dureté de
l'élastique)



1 min
écartier et
lever
(progrès :
augmenter
la dureté de
l'élastique)



1 min
lever le
bassin en
mobilisant
les fessiers
en ouverture
de hanche



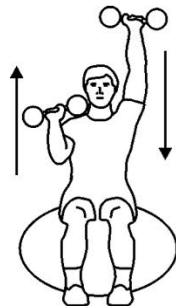
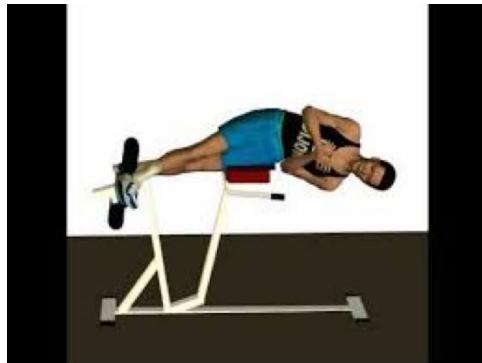
1 min
tenir le bassin
en mobilisant
le transverse



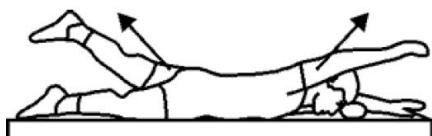
1 min
lever le bassin
en mobilisant
les fessiers en
ouverture de
hanche
(progrès :
augmenter la
charge,
monter 5 fois
puis tenir la
position et
écartier 5 fois
les genoux
contre la
résistance
d'un
élastique).



Renforcement tronc



Roudneff 3D



Bras droit et jambe gauche





ROUTINE D'ECHAUFFEMENT EPAULES

Réaliser chaque exercice de la routine
3 fois

Utilisez votre grand élastique bleu
Faire 10 répétitions par mouvement



Devant/derrière



Ouverture paumes vers le ciel



Ouverture paumes vers le sol



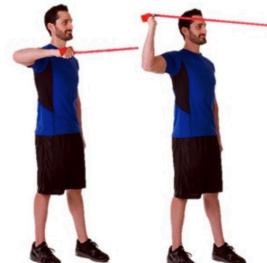
Shoulder press



Flexions de coudes
Derrière la tête



Rotateurs externes



Cuban rotation



Coiffe des rotateurs

