

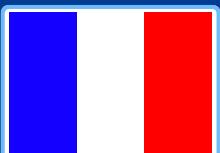
# BASKETBALL

# 16+

# THE ELITE SPORT



- PROGRAMME N°1
  - MENTAL + PHYSIQUE + NUTRITION
- PROGRAMME N°2
  - PHYSIQUE
- PROGRAMME N°3
  - GÉNÉRALE



# 90J

## • PROGRAMME N°1 — MENTAL + PHYSIQUE + NUTRITION

### DURÉE TOTALE : 12 SEMAINES

- **MENTAL (DURÉE TOTALE : 12 SEMAINES)**

- **PARTIE 1:** Fondation mentale & discipline (Durée : 4 semaines)
- **PARTIE 2:** Pression, confiance & constance (Durée : 4 semaines)
- **PARTIE 3:** Haute performance & immunité mentale (Durée : 4 semaines)

- **PHYSIQUE (DURÉE TOTALE : 12 SEMAINES)**

- **PARTIE 1:** Puissance & fondations athlétiques (Durée : 4 semaines)
- **PARTIE 2:** Intensité, explosivité & lecture du jeu (Durée : 4 semaines)
- **PARTIE 3:** Endurance, récupération & robustesse (Durée : 4 semaines)

- **NUTRITION (DURÉE TOTALE : 12 SEMAINES)**

- **PARTIE 1:** Fondations & équilibre (Durée : 4 semaines)
- **PARTIE 2:** Performance & prise de muscle (Durée : 4 semaines)
- **PARTIE 3:** Affûtage & endurance (Durée : 4 semaines)

- **FICHE DE SUIVIE**

- **CONCLUSION**

- **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ**

- **CONSEILS DE RÉUSSITE**

## • PROGRAMME N°2 — PHYSIQUE

### DURÉE TOTALE : 8 SEMAINES

- **PARTIE 1:** Puissance & Explosivité (Durée : 2 semaines)
- **PARTIE 2:** Force Fonctionnelle & Renforcement Global (Durée : 1 semaine)
- **PARTIE 3:** Vitesse, Agilité & Lecture du Jeu (Durée : 1 semaine)
- **PARTIE 4:** Endurance Basket & Charge de Match (Durée : 1 semaine)
- **PARTIE 5:** Prévention des Blessures & Mobilité Avancée (Durée : 1 semaine)
- **PARTIE 6:** Haute Intensité & Simulation Match (Durée : 2 semaines)
- **FICHE DE SUIVIE**
- **CONCLUSION**
- **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ**
- **CONSEILS DE RÉUSSITE**

## • PROGRAMME N°3 — GÉNÉRALE

### DURÉE TOTALE : 6 SEMAINES

- **PARTIE 1:** Explosivité & Démarrage Rapide (Durée : 1 semaine)
- **PARTIE 2:** Maniement de balle & Création (Durée : 1 semaine)
- **PARTIE 3:** Tir & Précision (Durée : 1 semaine)
- **PARTIE 4:** Défense & Intensité (Durée : 1 semaine)
- **PARTIE 5:** Conditioning & Endurance Basketball (Durée : 1 semaine)
- **PARTIE 6:** Jeu réel & IQ Basket (Durée : 1 semaine)
- **CONCLUSION**
- **CONSEILS DE RÉUSSITE**

**12 SEMAINES**

# **PROGRAMME BASKETBALL**

**PROGRAMME N°1**

**MENTAL + PHYSIQUE + NUTRITION**

**FORGER UN ATHLÈTE CAPABLE DE PERFORMER SOUS  
PRESSION, EXPLOSIF PHYSIQUEMENT, DISCIPLINÉ  
MENTALEMENT ET OPTIMISÉ NUTRITIONNELLEMENT.**

# PROGRAMME BASKETBALL

# PROGRAMME N°1

## MENTAL (12 SEMAINES)

GESTION DU STRESS, DISCIPLINE, CONCENTRATION, VISUALISATION, CONFiance ET STABILITé MENTALE.

- PARTIE 1:** Fondation mentale & discipline (Durée : 4 semaines)

SÉANCE N°1 (25MIN)	SÉANCE N°2 (20MIN)	SÉANCE N°3 (25MIN)
RESPIRATION CADENCE 4-6 (5 MIN)	RESPIRATION CARRÉE (4 MIN)	SCAN CORPOREL MENTAL (5 MIN)
JOURNAL DE DISCIPLINE : 3 OBJECTIFS DU JOUR (5 MIN)	LECTURE ACTIVE 10 PAGES DÉVELOPPEMENT MENTAL (8 MIN)	EXERCICE "RECONSTRUCTION ÉMOTIONNELLE" (10 MIN)
VISUALISATION MATCH + RÉUSSITE (10 MIN)	AFFIRMATIONS IDENTITAIRES ATHLÉTIQUES (5 MIN)	OBJECTIFS HEBDO + ENGAGEMENT ÉCRIT (5 MIN)
ROUTINE ANCORAGE MENTAL (5 MIN)	MINI-MÉDITATION "ANTI-STRESS" (3 MIN)	2 MIN DE SILENCE TOTAL (2 MIN)

- PARTIE 2:** Pression, confiance & constance (Durée : 4 semaines)

SÉANCE N°1 (30MIN)	SÉANCE N°2 (25MIN)	SÉANCE N°3 (25MIN)
EXERCICE "STRESS SIMULÉ" + RESPIRATION (10 MIN)	ROUTINE MENTAL DU MATIN (5 MIN)	MÉDITATION GUIDÉE CONFiance (10 MIN)
VISUALISATION PRESSION + RÉUSSITE (10 MIN)	RELECTURE OBJECTIFS (5 MIN)	EXERCICE "REPROGRAMMATION DE CROYANCES" (10 MIN)
AUTO-COACHING VOIX HAUTE (5 MIN)	EXERCICE "BOUCLIER MENTAL" (10 MIN)	FIXATION DE MICRO-VICTOIRES (5 MIN)
ÉTIREMENT LENT ANTI-TENSION (5 MIN)	GRATITUDE (5 MIN)	

- PARTIE 3:** Haute performance & immunité mentale (Durée : 4 semaines)

SÉANCE N°1 (30MIN)	SÉANCE N°2 (25MIN)	SÉANCE N°3 (30MIN)
RESPIRATION HAUTE PERFORMANCE (5 MIN)	GESTION INSTANTANÉE DU STRESS (5 MIN)	MENTAL GAME : PRISE DE DÉCISION RAPIDE (10 MIN)
VISUALISATION MATCH INTENSE (10 MIN)	MÉDITATION FOCUS (10 MIN)	AUTO-ANALYSE ÉMOTIONNELLE "BILAN PRO" (10 MIN)
ÉCRITURE "MODE CHAMPION" (10 MIN)	REVUE DE LA SEMAINE + CORRECTION MENTALE (10 MIN)	RESPIRATION COHÉRENTE LENTE (10 MIN)
DÉCONNEXION TOTALE 5 MIN		

# PROGRAMME BASKETBALL

## PROGRAMME N°1

### PHYSIQUE (6 SEMAINES)

**REFORCEMENT MUSCULAIRE, LECTURE DU RYTHME, PRÉVENTION DES BLESSURES,  
OPTIMISATION DE LA RÉCUPÉRATION.**

- **PARTIE 1:** Puissance & fondations athlétiques (Durée : 4 semaines)

SÉANCE N°1 (55MIN)	SÉANCE N°2 (50MIN)	SÉANCE N°3 (45MIN)
<b>SQUAT EXPLOSIF (4×6)</b>	<b>POMPES EXPLOSIVES (4×8)</b>	<b>MOBILITÉ HANCHES/CHEVILLES (10 MIN)</b>
<b>FENTE SAUTÉE CONTRÔLÉE (3×8)</b>	<b>TIRAGE HORIZONTAL (4×10)</b>	<b>STEPS LATÉRAUX + RÉSISTANCE (3×30 SEC)</b>
<b>MOLLETS + PROPRIOCEPTION CHEVILLES (3×20 SEC)</b>	<b>GAINAGE INSTABLE (3×45 SEC)</b>	<b>DRIBBLES TECHNIQUES RAPIDES (10 MIN)</b>
<b>SPRINT COURT 10–20 M (6 RÉPÉTITIONS)</b>	<b>LANCER MÉDECINE-BALL ROTATION (3×8)</b>	<b>LAYUPS FINISH VARIANTS (3×10)</b>

- **PARTIE 2:** Intensité, explosivité & lecture du jeu (Durée : 4 semaines)

SÉANCE N°1 (60MIN)	SÉANCE N°2 (55MIN)	SÉANCE N°3 (50MIN)
<b>BOX JUMP (4×5)</b>	<b>DRIBBLES HAUTE INTENSITÉ (10 MIN)</b>	<b>SLIDES LATÉRAUX (4×20 SEC)</b>
<b>BONDISSÉMENTS LATÉRAUX (3×8)</b>	<b>COMBO VITESSE + CHANGEMENT DIRECTION (10 MIN)</b>	<b>LECTURE ÉCRAN/CONTRE-ATTAQUE (10 MIN)</b>
<b>SPRINT DÉPART ARRÊTÉ (6 RÉPÉTITIONS)</b>	<b>TIR EN MOUVEMENT (20 MIN)</b>	<b>TRAVAIL "STOP-AND-GO" (10 MIN)</b>
<b>TRAVAIL DE SAUT VERTICAL (3×6)</b>	<b>CORE ANTI-ROTATION (3×45 SEC)</b>	<b>FINITION SOUS CONTACT (15 MIN)</b>

- **PARTIE 3:** Endurance, récupération & robustesse (Durée : 4 semaines)

SÉANCE N°1 (55MIN)	SÉANCE N°2 (50MIN)	SÉANCE N°3 (45MIN)
<b>17 LIGNES (3 SÉRIES)</b>	<b>TRAVAIL CHEVILLE/ÉQUILIBRE (10 MIN)</b>	<b>VÉLO/FOOTING LÉGER (15 MIN)</b>
<b>DRIBBLES INTENSIFS (10 MIN)</b>	<b>RENFORCEMENT GENOUX – PROTOCOLE 15 (10 MIN)</b>	<b>FOAM ROLLING COMPLET (10 MIN)</b>
<b>TIR SOUS FATIGUE (10 MIN)</b>	<b>RENFORCEMENT ISCHIOS + FESSIERS (15 MIN)</b>	<b>MOBILITY FLOW (10 MIN)</b>
<b>ÉTIREMENTS DYNAMIQUES (10 MIN)</b>	<b>STRETCHING PROFOND (15 MIN)</b>	<b>RESPIRATION DEEP RECOVERY (10 MIN)</b>

## NUTRITION (2 SEMAINES)

- **PARTIE 1:** Fondations & équilibre (Durée : 4 semaines)

### SÉANCE N°1 (10MIN)

#### RÉPARTITION JOURNALIÈRE (TYPE ATHLÈTE)

- PROTÉINES : 1,6 À 2 G/KG/JOUR
- GLUCIDES : 4 À 6 G/KG/JOUR (SELON INTENSITÉ)
- LIPIDES : 0,8 À 1 G/KG/JOUR
- HYDRATATION : 35 ML/KG/JOUR MINIMUM

#### STRUCTURE DE LA JOURNÉE

- PETIT-DÉJEUNER : ÉNERGIE PROGRESSIVE + PROTÉINES
- DÉJEUNER : ÉQUILIBRE + FIBRES + PROTÉINES
- COLLATION PRE-TRAINING : GLUCIDES RAPIDES + UN PEU DE PROTÉINES
- APRÈS ENTRAÎNEMENT : GLUCIDES + PROTÉINES RAPIDES
- DÎNER : PROTÉINES + LÉGUMES + GLUCIDES LENTS (SELON OBJECTIF)

#### PORTIONS SIMPLES

- PROTÉINES : PAUME DE LA MAIN
- GLUCIDES : UN POING
- LÉGUMES : DEUX MAINS
- LIPIDES : UNE CUILLÈRE À SOUPE (HUILE/OLÉAGINEUX)

### SÉANCE N°2 (40MIN)

#### BOL ÉNERGIE MATIN

- ÉNERGIE LENTE + BOOST.
  - 60 G FLOCONS D'AVOINE
  - 200 ML LAIT OU BOISSON VÉGÉTALE
  - BANANE
  - 1 CUILLÈRE BEURRE CACAHUÈTE
  - 1 CUILLÈRE MIEL
  - CANNELLE

#### CHICKEN BOWL PERFORMANCE

- REPAS "MOTEUR" DES ATHLÈTES.
  - 150 G POULET
  - 120 G RIZ BASMATI
  - 1 AVOCAT
  - LÉGUMES AU CHOIX (BROCOLI, POIVRON)
  - SAUCE LÉGÈRE CITRON + HUILE D'OLIVE

#### SMOOTHIE RECOVERY

- 200 ML EAU DE COCO
- 1 BANANE
- 100 G FRUITS ROUGES
- 20 G WHEY OU LAIT EN POUDRE
- 1 CUILLÈRE MIEL

## NUTRITION (2 SEMAINES)

- **PARTIE 1:** Fondations & équilibre (Durée : 4 semaines)

### SÉANCE N°3 (10MIN)

#### HYDRATATION QUOTIDIENNE

- **2,5 L MINIMUM HORS ENTRAÎNEMENT**

#### BOISSON ÉLECTROLYTES MAISON

- **1 L D'EAU**
- **1 CITRON PRESSÉ**
- **1 CUILLÈRE MIEL**
- **1 PINCÉE SEL DE MER**
- **50 ML JUS D'ORANGE**

- **PARTIE 2:** Performance & prise de muscle (Durée : 4 semaines)

### SÉANCE N°1 (40MIN)

#### PETIT-DÉJEUNER

- **OMELETTE 3 ŒUFS**
- **PAIN COMPLET**
- **KIWI**
- **FROMAGE BLANC**

#### DÉJEUNER

- **50-200 G VIANDE BLANCHE**
- **PÂTES COMPLÈTES / RIZ**
- **LÉGUMES VAPEUR**
- **HUILE D'OLIVE**

#### COLLATION

- **YAOURT GREC**
- **BANANE**
- **AMANDES**

#### DÎNER

- **POISSON**
- **PATATE DOUCE**
- **LÉGUMES VERTS**

## NUTRITION (2 SEMAINES)

### SÉANCE N°2 (10MIN)

#### OPTION 1:

- CRÊPES PROTÉINÉES
- 1 ŒUF
- 30 G FLOCONS D'AVOINE
- 20 G WHEY
- EAU

#### OPTION 2:

- PÂTES PROTÉINES
- PÂTES LENTILLES
- POULET
- TOMATES CERISES
- HUILE D'OLIVE + HERBES

#### OPTION 3:

- BOWL HYPERPROTÉINÉ
- QUINOA
- THON / POULET
- POIS CHICHES
- SAUCE LÉGÈRE YAOURT

### SÉANCE N°3 (40MIN)

#### AVANT (45–60 MIN AVANT)

- BANANE
- PAIN DE MIE + MIEL
- EAU + ÉLECTROLYTES

#### PENDANT

- EAU OU ÉLECTROLYTES
- UN FRUIT SI LONGUE SESSION

#### APRÈS

- SMOOTHIE RECOVERY
- OU
- YAOURT GREC + MIEL
- OU
- SANDWICH POULET + EAU DE COCO

# PROGRAMME BASKETBALL

# PROGRAMME N°1

## NUTRITION (2 SEMAINES)

- **PARTIE 3 :** Affûtage & Endurance (Semaines 4)

### SÉANCE N°1

#### OPTION 1:

- -200 À -300 KCAL PAR JOUR MAXIMUM
- JAMAIS COUPER LES PROTÉINES
- GARDER LES GLUCIDES AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT
- BAISSEZ LES LIPIDES LE SOIR

### SÉANCE N°2

#### SAUMON + LÉGUMES VAPEUR + RIZ BAS

- DIGESTIBLE, PROPRE, EFFICACE.

#### WRAP LIGHT POULE

- POULET
- TORTILLA COMPLÈTE
- LÉGUMES
- SAUCE YAOURT

#### BOWL "ÉNERGIE PROPRE"

- RIZ
- TOFU / POULET
- ÉPINARDS
- MENTHE + CITRON

### SÉANCE N°3

#### 3 HEURES AVANT

- REPAS COMPLET : PÂTES/RIZ + POULET + LÉGUMES
- EAU + ÉLECTROLYTES

#### 1 HEURE AVANT

- COLLATION RAPIDE :
- BANANE OU COMPOTE
- PAIN + MIEL

#### PENDANT MATCH

- EAU + ÉLECTROLYTES
- FRUIT SI BESOIN

#### APRÈS MATCH

- SMOOTHIE RECOVERY
- REPAS RICHE EN GLUCIDES + PROTÉINES
- BEAUCOUP D'EAU

## FICHE DE SUIVIE

État mental	Charge physique	Qualité sommeil	Niveau énergie	Performance terrain	Mesures physiques
	1-2-3-4-5			1-2-3-4-5	
	1-2-3-4-5			1-2-3-4-5	
	1-2-3-4-5			1-2-3-4-5	
	1-2-3-4-5			1-2-3-4-5	
	1-2-3-4-5			1-2-3-4-5	
	1-2-3-4-5			1-2-3-4-5	
	1-2-3-4-5			1-2-3-4-5	
	1-2-3-4-5			1-2-3-4-5	
	1-2-3-4-5			1-2-3-4-5	
	1-2-3-4-5			1-2-3-4-5	
	1-2-3-4-5			1-2-3-4-5	
	1-2-3-4-5			1-2-3-4-5	
	1-2-3-4-5			1-2-3-4-5	
	1-2-3-4-5			1-2-3-4-5	
	1-2-3-4-5			1-2-3-4-5	
	1-2-3-4-5			1-2-3-4-5	

## CONCLUSION

NOURRIS TON CORPS COMME UN ATHLÈTE, DISCIPLINE TON ESPRIT COMME UN CHAMPION : LA CONSTANCE FERA EXPLOSER LES LIMITES QUE TU CROYAIS IMMUVABLES.

## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

CHAUSSURES BASKET  
LÉGÈRES + AMORTI FORT

BANDE DE RÉSISTANCE

MEDECINE-BALL 2-4 KG

TAPIS + FOAM ROLLER

GILET LESTÉ 5 KG (OPTIONNEL)

SANGLES CHEVILLE  
(POUR TRAVAIL MOBILITÉ)

## CONSEILS DE RÉUSSITE

- **ÊTRE CONSTANT : MÊME INTENSITÉ, MÊME ÉNERGIE, MÊME DISCIPLINE.**
- **NE PAS SAUTER LES SÉANCES MENTALES : ELLES MULTIPLIENT LES RÉSULTATS.**
- **HYDRATATION STRICTE : 2 À 3 L/JOUR.**
- **TOUJOURS NOTER LES PROGRÈS.**
- **ÉCOUTER LE CORPS : AJUSTER SANS ABANDONNER.**
- **ÊTRE VISIONNAIRE : 90 JOURS, ET TON NIVEAU NE SERA PLUS RECONNAISSABLE.**

**8 SEMAINES**

# **PROGRAMME BASKETBALL**

**PROGRAMME N°2**

**PHYSIQUE**

**BÂTIR UN CORPS EXPLOSIF, MOBILE ET  
RÉSISTANT, CAPABLE D'ENCHAÎNER LES  
CHARGES DE MATCH ET D'IMPOSER UN IMPACT  
PHYSIQUE CONSTANT SUR 40 MINUTES.**

# PROGRAMME BASKETBALL

## PROGRAMME N°2

### PHYSIQUE

- **PARTIE 1:** Puissance & Explosivité (Durée : 2 semaines)

SÉANCE N°1 (45MIN)	SÉANCE N°2 (45MIN)	SÉANCE N°3 (45MIN)
BOX JUMPS	FENTES SAUTÉES	SAUTS UNILATÉRAUX
SQUAT JUMPS	BONDISSÉMENTS LIGNE DROITE	STEP-UP EXPLOSIFS
SAUTS LATÉRAUX EXPLOSIFS	MONTÉES DE GENOUX PUISSANTES	TRAVAIL REBOND PLYO
GAINAGE DYNAMIQUE	CORE ROTATION	PLANCHE + HOLLOW BODY

- **PARTIE 2:** Force Fonctionnelle & Renforcement Global (Durée : 1 semaine)

SÉANCE N°1 (45MIN)	SÉANCE N°2 (45MIN)	SÉANCE N°3 (45MIN)
SQUAT	SOULEVÉ DE TERRE LIGHT	HIP THRUST
DÉVELOPPÉ MILITAIRE	POMPES DÉCLINÉES	LUNGES
ROWING	TRACTIONS	CORE ANTI-ROTATION
GAINAGE LATÉRAL	PLANCHE 1 MIN	DIPS

- **PARTIE 3:** Vitesse, Agilité & Lecture du Jeu (Durée : 1 semaine)

SÉANCE N°1 (40MIN)	SÉANCE N°2 (40MIN)	SÉANCE N°3 (40MIN)
ÉCHELLE D'AGILITÉ	ZIG-ZAG SPRINT	SPRINT ARRIÈRE → AVANT
SPRINT 10-20 M	SHUFFLE LATÉRAL	DÉPLACEMENTS 45°
CHANGEMENT D'APPUI RAPIDE	STOP & GO	PAS CHASSÉS RAPIDES
RÉACTION VISUELLE (BALL DROP)	CORE CONTRÔLE RESPIRATION	GAINAGE INSTABLE

# PROGRAMME BASKETBALL

# PROGRAMME N°2

## PHYSIQUE

- **PARTIE 4 :** Endurance Basket & Charge de Match (Durée : 1 semaine)

SÉANCE N°1 (35MIN)	SÉANCE N°2 (35MIN)	SÉANCE N°3 (35MIN)
FRACTIONNÉ 30/30	15/15 HAUTE INTENSITÉ	45/15
SPRINTS DEMI-TERRAIN	SPRINTS EN ESCALIER	CIRCUIT COMPLET BAS DU CORPS
COURSE LATÉRALE	SLIDES + ACCÉLÉRATIONS	REBOND + SPRINT
RESPIRATION CONTRÔLÉE	CORE MOBILITÉ	PLANCHES DYNAMIQUES

- **PARTIE 5 :** Prévention des Blessures & Mobilité Avancée (Durée : 1 semaine)

SÉANCE N°1 (30MIN)	SÉANCE N°2 (30MIN)	SÉANCE N°3 (30MIN)
CHEVILLES (PROPRIOCEPTION)	GENOUX (RENFORCEMENT QUADRICEPS)	ROUTINE COMPLÈTE MOBILITÉ
HANCHES (MOBILITÉ)	ÉPAULES (ROTATEURS EXTERNES)	ROTATIONS COLONNE
ISCHIOS (RENFORCEMENT)	MOLLETS (EXCENTRIQUE)	ÉTIREMENT DYNAMIQUE
GAINAGE LOMBAIRE	RESPIRATIONS PROFONDES	ACTIVATION GLUTEUS MEDIUS

- **PARTIE 6 :** Haute Intensité & Simulation Match (Durée : 2 semaines)

SÉANCE N°1 (40MIN)	SÉANCE N°2 (40MIN)	SÉANCE N°3 (40MIN)
CIRCUIT EXPLOSIF	SAQ (SPEED/AGILITY/QUICKNESS)	TEST CHARGE MATCH
SPRINTS RÉPÉTITIONS	DRILLS CONTINUS (2 MIN)	SPRINT BALLE EN MAIN
BONDISSEMENTS + RÉACTION	DÉPLACEMENTS MATCH	PLYOMÉTRIE HAUTE CHARGE
PLANCHES DYNAMIQUES	CORE HAUTE INTENSITÉ	RESPIRATION RÉCUPÉRATION ACTIVE

# PROGRAMME BASKETBALL

# PROGRAMME N°2

## FICHE DE SUIVIE

Semaine	Partie	Objectif	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Ressenti général	Notes clés
S1	N°1	Préparer le corps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1-2-3-4-5	
S2	N°2	Dynamique / vitesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1-2-3-4-5	
S3	N°3	Résistance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1-2-3-4-5	
S4	N°3	Résistance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1-2-3-4-5	
S5	N°4	Technique / appuis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1-2-3-4-5	
S6	N°5	Puissance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1-2-3-4-5	
S7	N°5	Puissance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1-2-3-4-5	
S8	N°6	Déblocage / régénération	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1-2-3-4-5	

## CONCLUSION

LA VITESSE NE NAÎT PAS DE LA FORCE BRUTE, MAIS DE LA MAÎTRISE.

## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

CHAUSSURES BASKET  
STABILITÉ + AMORTI

MINI BANDES ÉLASTIQUES

CÔNES / PLOTS

MÉDECINE-BALL

ÉCHELLE D'AGILITÉ

SANGLE DE MOBILITÉ

## CONSEILS DE RÉUSSITE

- NE SAUTE JAMAIS L'ÉCHAUFFEMENT
- HYDRATE-TOI AVANT, PENDANT, APRÈS
- NOTE CHAQUE PROGRESSION
- RESPECTE LES JOURS OFF
- ÉCOUTE TON CORPS, PAS TON EGO
- RÉGULARITÉ > INTENSITÉ ISOLÉE

**6 SEMAINES**

# **PROGRAMME BASKETBALL**

**PROGRAMME N°3**

**GÉNÉRALE**

**BÂTIR UNE BASE COMPLÈTE : CARDIO,  
FORCE, SOUPLESSE ET ENDURANCE  
MENTALE.**

# PROGRAMME BASKETBALL

# PROGRAMME N°3

## GÉNÉRALE

- PARTIE 1:** Explosivité & Démarrage Rapide (Durée : 1 semaine)

SÉANCE N°1 (50MIN)	SÉANCE N°2 (55MIN)	SÉANCE N°3 (50MIN)
SPRINTS 10-20M DÉPART ARRÊTÉ (6x (RÉCUP 1MIN))	SPRINTS LATÉRAUX + CHANGEMENTS D'APPUIS (8x10M)	DÉPARTS CROISÉS + DÉCÉLÉRATIONS BRUTALES (6x15M)
PLIOMÉTRIE : SAUTS VERTICAUX MAX (4x12)	BOX JUMPS (4x8)	DROP JUMPS (4x10)
SHUTTLE RUN 5-10-5 (6 RÉPÉTITIONS)	ACCÉLÉRATIONS BALLON EN MAIN (6x20M)	SPRINTS ZIGZAG (6 PASSAGES)
RENFO CHEVILLE + MOLLETS (3x20 MONTÉES)	CORE EXPLOSIF (PLANCHE DYNAMIQUE) (3x45S)	ISOMÉTRIE MOLLETS + PIEDS (3x45S)

- PARTIE 2:** Maniement de balle & Création (Durée : 1 semaine)

SÉANCE N°1 (55MIN)	SÉANCE N°2 (55MIN)	SÉANCE N°3 (50MIN)
DRIBBLES BAS EN VARIATION RYTHME (4x1MIN)	DRIBBLE CÔNES VITESSE (6 PASSAGES)	DRIBBLES LOURDS + POWER DRIBBLE (4x45S)
DRIBBLES CROISÉS + BEHIND THE BACK (4x45S)	DOUBLE MOVES (CROSS + SPIN) (4x45S)	CHANGEMENTS DE DIRECTION BALLON PROTÉGÉ (6x20M)
ATTAQUES 1 DRIBBLE + TIR RAPIDE (5x10 TIRES)	TIRS OFF-DRIBBLE (5x8 TIRES)	PULL-UP EN SORTIE D'APPUIS (5x6)
FINISHES MAIN FAIBLE (4x8)	REVERSE + EUROSTEP (4x6)	FLOATERS (DISTANCE COURTE) (4x8)

- PARTIE 3:** Tir & Précision (Durée : 1 semaine)

SÉANCE N°1 (55MIN)	SÉANCE N°2 (60MIN)	SÉANCE N°3 (50MIN)
FORM SHOOTING (50 TIRES)	MILIEU DE DISTANCE CONTRÔLE DU RYTHME (40 TIRES)	3 POINTS SPOT SHOOTING (5x10)
CATCH & SHOOT (5x12)	TIRS APRÈS FEINTE (5x10)	TIRS TRANSITION (5x6)
TIR EN MOUVEMENT (CURL, FLARE) (4x10)	STEP-BACK (4x8)	CORNER 3 RÉPÉTITION (4x10)
LANCERS-FRANCS (20 TIRES) (OBJECTIF : 80%)	LANCERS-FRANCS SOUS FATIGUE (20)	LANCERS-FRANCS (20)

# PROGRAMME BASKETBALL

# PROGRAMME N°3

## GÉNÉRALE

- PARTIE 4 :** Défense & Intensité (Durée : 1 semaine)

SÉANCE N°1 (50MIN)	SÉANCE N°2 (55MIN)	SÉANCE N°3 (50MIN)
SLIDES DÉFENSIFS (6×20M)	SHUFFLES RAPIDES (8×15M)	ZIGZAG DÉFENSE (6×20M)
CLOSEOUT EXPLOSIF (6×)	CONTEST SUR TIR IMAGINAIRE (4×12)	DÉFENSE TRANSITION RETOUR RAPIDE (8×)
DÉFENSE 1V1 SIMULÉE (6×20S)	FOOTWORK DÉFENSIF + RECULE (6×20M)	MAINS ACTIVES (INTERCEPTIONS SIMULÉES) (4×30S)
GAINAGE LATÉRAL RENFORCÉ (3×45S)	CORE ANTI-ROTATION (3×12)	SQUAT ISOMÉTRIQUE EN POSITION DÉFENSIVE (3×40S)

- PARTIE 5 :** Conditioning & Endurance Basketball (Durée : 1 semaine)

SÉANCE N°1 (55MIN)	SÉANCE N°2 (60MIN)	SÉANCE N°3 (55MIN)
SUICIDES 1/2 TERRAIN (6)	ALLERS-RETOURS INTENSIFS (10×)	DRILL 30-30 (30S INTENSE / 30S RÉCUP) (10 CYCLES)
MONTÉES DE CARDIO BALLE EN MAIN (4×2MIN)	TIRS SOUS PRESSION CARDIO (4×1MIN)	TIRS TRANSITION SOUS FATIGUE (4×10)
ENCHAÎNEMENT LAY-UP DROITE/GAUCHE (3×2MIN)	SÉRIES 3 LAY-UPS → SPRINT (5×)	REBONDS OFFENSIFS RÉPÉTÉS (4×12)
CORE + RESPIRATIONS PROFONDES (3×1MIN)	ABDOS EXPLOSIFS (3×20)	GAINAGE DYNAMIQUE (3×45S)

- PARTIE 6 :** Jeu réel & IQ Basket (Durée : 1 semaine)

SÉANCE N°1 (55MIN)	SÉANCE N°2 (55MIN)	SÉANCE N°3 (60MIN)
LECTURE PICK & ROLL (SANS ADVERSAIRE) (5×6)	LECTURES D'AIDE DÉFENSIVE (6×)	SCÉNARIOS MATCH (15 ACTIONS)
DÉCISIONS RAPIDES (DRIVE / TIR / PASSE) (4×1MIN)	DRILLS SPACING (4×)	TRANSITIONS RAPIDES ATTAQUE/DÉFENSE (10×)
SIMULATIONS MISMATCH (5×)	TIRS APRÈS LECTURE ÉCRAN (5×8)	CLUTCH SHOOTING (25 TIRS)
TIRS JEUX RÉELS (40 TIRS)	PASSES RAPIDES + PRÉCISION (4×1MIN)	LANCERS-FRANCS FIN DE SÉANCE (20 TIRS)

## CONCLUSION

CHAQUE SÉANCE T'A CONSTRUIT COMME UN ARTISAN FAÇONNE L'ACIER : PATIENT, RIGoureux, INFLEXIBLE.

SIX SEMAINES POUR CRÉER UNE VERSION DE TOI PLUS EXPLOSIVE, PLUS PRÉCISE, PLUS LUCIDE.  
TU ES PRÊT À PERFORMER SANS CONCESSION.

## CONSEILS DE RÉUSSITE

- HYDRATE-TOI COMME UN PRO (2,5L/JOUR MINIMUM).
- PRIORISE LE SOMMEIL : 7H30 À 9H, OBLIGATOIRE.
- ÉTIREMENTS LÉGERS TOUS LES SOIRS.
- FILMER 1 SÉANCE/SEMAINE POUR ANALYSER TA TECHNIQUE.
- INTENSITÉ HAUTE MAIS RIEN NE DOIT ÊTRE BÂCLÉ.
- LE BALLON DOIT DEVENIR UNE EXTENSION NATURELLE DE TON CORPS.

# **PROGRAMME BASKETBALL**

**TROIS PROGRAMMES, UN SEUL CAP : FAÇONNER UN ATHLÈTE  
COMPLET OÙ LE MENTAL DIRIGE, LE PHYSIQUE EXÉCUTE ET LA  
NUTRITION ALIMENTE L'ASCENSION — AVANCE SANS  
DÉTOUR, CAR TA CONSTANCE FERA DE TOI L'ARME LA PLUS  
FIABLE DE TON PROPRE DESTIN.**