PREPARATION PHYSIQUE



- Document réalisé par le comité départemental de basket des Pyrénées-Atlantiques, pour les éducateurs et entraineurs. Il a pour finalité de prévenir au maximum le risque de blessures pendant la saison.
- Ces exercices s'adressent aux joueurs de U13 à seniors femmes et hommes.
- **Ce document doit être utilisé par et pour les clubs uniquement.**

CD 64 BASKETBALL

DURÉE ENVIRON 15 MIN



- ECHAUFFEMENT TYPE COURSE PENDANT 5 MINUTES
- 8 EXERCICES, ENVIRON 1 à 2 MINUTES PAR EXERCICE
- 2 FOIS PAR SEMAINE EN DEBUT DE SAISON
- PUIS 1 FOIS PAR SEMAINE EN ENTRETIEN



PUIS

- ENTRAINEMENT CLASSIQUE
- ETIREMENTS PENDANT ECHAUFFEMENT OU A DISTANCE DES MATCHS ET ENTRAINEMENTS





1 à 2 fois par semaine 10 min :

quadriceps, Ischiojambiers, rachis dorsolombaire, Triceps sural



EXERCICE 1 :
MARCHE EN CRABE

- Objectifs = travail des fessiers/stabilisation hanches

❑ AVEC ELASTIQUE SUR ou AU DESSUS DES GENOUX




❑ AVEC ELASTIQUE SUR LES CHEVILLES




EXERCICE 2 :
GAINAGE LATERAL AVEC OUVERTURE DE HANCHE

- Objectifs = renforcement des muscles profonds (abdominaux et lombaires)

❑ + Possibilité GAINAGE VENTRAL





EXERCICE 3 :
GESTION VALGUS EN POSITION DE FENTE

- Objectifs = contrôle genou qui doit rester dans l'axe

❑ ECARTEMENT DES PIEDS / LARGEUR BASSIN, LES 2 JAMBES FLÉCHIES, RETOUR POSITION INITIALE







EXERCICE 4 :
SAUTS LATERAUX AVEC RECEPTION ET RESSAUTS VERTICAUX

- Objectifs = Explosivité/ détente/ stabilisation hanches et genoux

❑ En unipodal ou bipodal, en 3 temps – FLEXION PUIS SAUT LATERAL PUIS RESSAUT VERTICAL EN EXTENSION COMPLETE








EXERCICE 5 :
TRAVAIL GRIFFES DES ORTEILS

- Objectif = Renforcement muscles intrinsèques des pieds

❑ MARCHE SUR TAPIS EN FLÉCHISSANT LES ORTEILS, MAINTIEN DU TALON AU SOL





❑ ALTERNATIVE : POSSIBILITÉ DE PRENDRE SERVIETTES/MOUCHOIRS ET REMONTER





EXERCICE 6 :
SQUAT OU MARCHE FENTE AVANT AVEC BATON OVERHEAD

- Objectifs =Travail mobilité, stabilité du tronc et des épaules, rester droit++



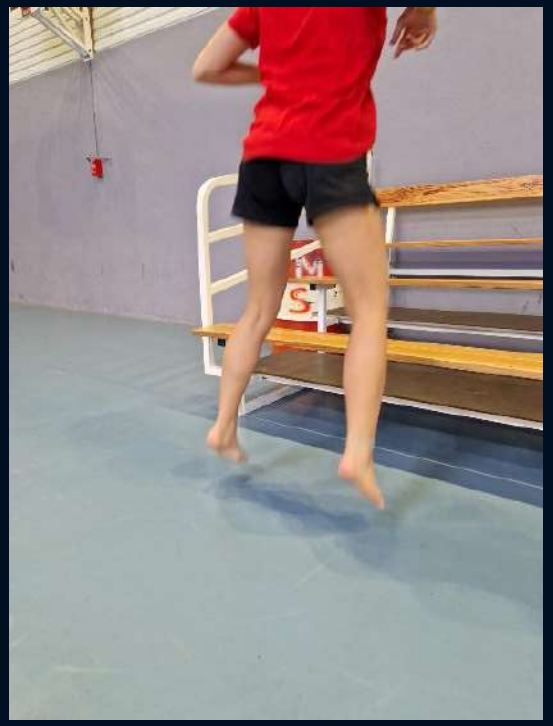


EXERCICE 7 :
SAUT/RECEPTION DEPUIS UN BANC / TRIBUNE

- Objectifs = Travail qualité réception uni ou bipodal/stabilité chevilles et genoux, à faire depuis un élément stable. Enchainer les sauts.

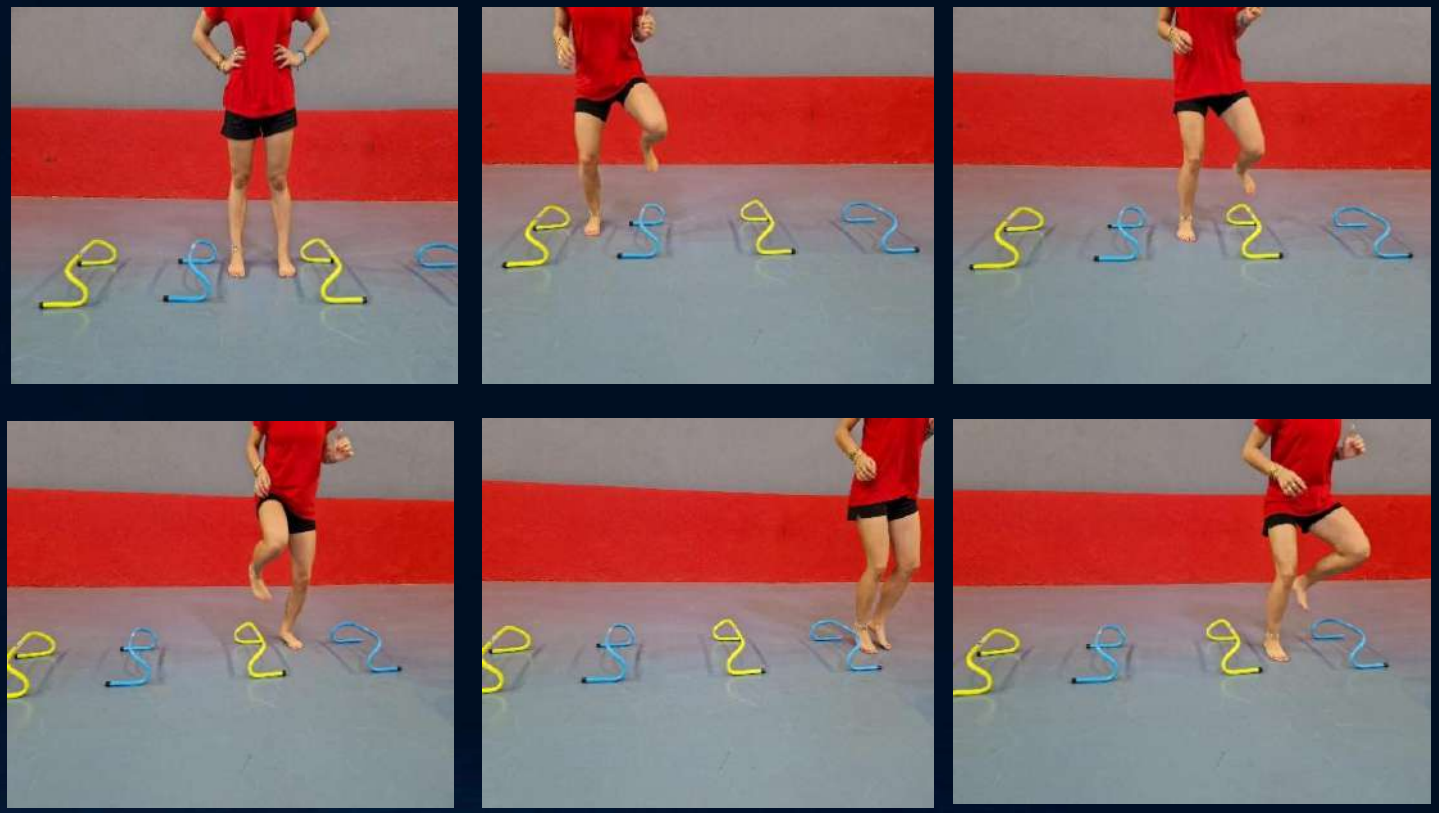






EXERCICE 8 : PROGRESSION LATERALE AVEC PETITES HAIES (SEUL OU A PLUSIEURS)

- Objectifs = Coordination/ tonicité/ cardio/ déplacements latéraux. 2 appuis entre chaque haie.



BON COURAGE & BONNE SAISON

Dr Gaëtan FROISSARD

Dr Régional de la Ligue NAQ
Responsable de la commission Médicale CD64

medicale@basket64.com

comite@basket64.com

www.basket64.com

