

PROGRAMME DE PRÉPARATION PHYSIQUE

Hommes 16 ans et plus

Programme de 6 à 8 semaines · Inspiré de programmes de l'ASSA (étés 2024 et 2025), BBC Brainois (2019-2020) et remis en forme par Claude (IA).



Vue d'ensemble du programme

Ce programme s'inspire directement des méthodes de l'ASSA (Préparation étés 2024 et 2025) et du BBC Brainois (programme expert 2019-2020). Ce programme est adapté aux hommes de 16 ans et plus, il faudra l'adapter à l'âge, le genre et surtout l'état de forme généralement parlant mais aussi de la condition physique et météo du jour. En dessous de 12 ans, il est recommandé de ne pas suivre un tel programme mais plutôt d'encourager la pratique sportive ludique, sans "travail"(basket, piscine, vélo,...). Il privilégie la régularité sur la quantité : maximum une séance par jour, avec un jour de repos minimum entre deux séances intenses.

Semaines 0–1 Mise en route	Semaines 2–3 Fondations	Semaines 4–5 Développement	Semaines 6–7 Intensification	Semaine 8 Affûtage
2–4 séances / sem.	4 séances / sem.	4 séances / sem.	4–5 séances / sem.	3 séances / sem.
Intensité : très faible	Intensité : faible → modérée	Intensité : modérée	Intensité : élevée	Intensité : réduite
Course jogging, corde 45–60 min	Cardio mixte + muscu 45–60 min	Intervalles + force 60–75 min	Vitesse + puissance 70–80 min	Maintien + technique 50–60 min

Principes fondamentaux

- Régularité > quantité. Ne pas chercher à rattraper des séances manquées sans les temps de repos nécessaires.
- Échauffement (musculaire et articulaire) systématique (10–15 min) avant chaque séance.
- Étirements (5–10 min) après – un corps plus souple sera plus performant physiquement et mieux préparé vis-à-vis des blessures.
- Jour de repos minimum entre deux séances de force ou d'intensité élevée.
- Les jours de repos peuvent être utilisés pour le travail de shoot ou de dribble (cf. annexe technique pg 10).
- Adapter l'intensité à l'état de forme, la chaleur et les conditions du jour.
- Boire régulièrement — au minimum 1,5 L d'eau par séance en été.

"Je peux vous assurer que personne ne s'est entraîné comme moi cet été."

— Victor Wembanyama (été '25)

Avant de commencer : effectuer les tests de référence (saut vertical Sargent, sprint 20 m, shuttle run 5×10 m, pompes et abdos max) pour calibrer les charges de travail et mesurer la progression objective en fin de programme. Note tes résultats (pg 11) !\ échauffement avant!

● **SEMAINE 0 — FACULTATIVE (Remise en route)**

Semaine 0 — Retrouver les sensations

Vivement conseillée si tu n'as rien fait depuis la fin de saison. Cette semaine n'est pas obligatoire, mais elle conditionne la qualité de l'entrée en semaine 1. Deux séances légères de cardio, sans intensité élevée.

Exercice	Volume / consignes
SÉANCE A · CARDIO LÉGER	
Trotter	5 min — mise en route articulaire
Course allure jogging	3 × 6 min · repos actif 1 min (trotter) entre les séries
Corde à sauter	4 × 30 sec · repos 30 sec entre les séries
Stretching	5 min — étirements statiques membres inférieurs
SÉANCE B · CARDIO LÉGÈREMENT PROGRESSIF	
Trotter	5 min — mise en route
Course allure jogging	2 × 9 min · repos actif 1 min (trotter) entre les séries
Corde à sauter	4 × 30 sec · repos 30 sec entre les séries
Stretching	5 min — étirements statiques

"Bon, mieux, meilleur. Ne vous arrêtez pas tant que votre bon n'est pas mieux et votre mieux, le meilleur."

— Tim Duncan

• PHASE 1 · FONDATIONS

Semaines 1–3 — Cardio, gainage et pliométrie de base

4 séances par semaine alternant cardio et musculaire. Les séances cardio montent progressivement en intensité (endurance → cardio mixte → intervalles). Les séances musculaires (Annexes 1 et 2) sont réalisées au poids de corps, sans matériel.

Structure hebdomadaire — Semaines 1 et 2

Exercice	Volume / consignes
SÉANCE 1 (et 5) · CARDIO (±50 MIN)	
30 min d'endurance	Allure jogging soutenu, sans s'arrêter
Tabata fentes sautées	2 × 8 (20 sec fentes sautées / 10 sec repos) · repos 2 min entre les séries
10 min endurance	Allure jogging pour récupérer
Stretching	5 min — quadriceps, ischios, mollets
SÉANCE 2 (6) · MUSCULAIRE — ANNEXE 1 (±45 MIN)	
Gainage ventral	4 × 60 sec · repos 30 sec — alignement tête/épaules/hanches, ne pas bloquer la respiration
Gainage latéral	3 × 60 sec/côté · repos 30 sec — bien monter la hanche, rester gainé
Tabata burpees	2 × [4 à 8 × (20 sec hard / 10 sec repos)] · récup 2 min entre les séries
Fentes sautées	5 × 60 sec · repos 60 sec — genou avant ne dépasse pas la pointe du pied
Renforcement rotateurs épaule	3 × 20 répétitions · repos 30 sec — coudes fixes
Extension des mollets	4 × (20 rép. extension + 20 sauts en mollet) · repos 30 sec — réagir au sol, ne pas s'écraser
Squat combo + jump squat	4 × (15 squats + extension bras / 10 jump squats) · repos 30 sec — dos droit, rythme
SÉANCE 3 (7) · CARDIO MIXTE (±45 MIN)	
Bloc 1	20 pompes — 20 jumping jacks — 20 pompes — 20 burpees
15 min endurance	Allure jogging
Bloc 2	2×(20 sec sprint / 40 sec repos) — 20 squats — 2×(20 sec sprint / 40 sec repos) — 30 fentes avant (dr/g)
15 min endurance	Allure jogging
Stretching	5 min
SÉANCE 4 (8) · MUSCULAIRE — ANNEXE 2 (±45 MIN)	
Gainage ventral + side touch	2 × 45 sec · repos 15 sec — alignement dos, rentrer le ventre
Gainage ventral + shoulder taps	2 × 45 sec · repos 15 sec — toucher les épaules alternativement
Tabata pompes	2 × [4 à 8 × (20 sec hard / 10 sec repos)] · récup 2 min
Gainage latéral genoux + abduction	3 × 60 sec/côté · repos 30 sec — monter la hanche, bien respirer
Combo chaise/squat/jump squat	4 × (chaise 60 sec / pause 30 sec / 30 squats / pause 30 sec / 15 jump squats) · repos 60 sec
Fentes latérales	4 × 20 répétitions en alternant dr/g · repos 30 sec — genou ne dépasse pas la pointe du pied
Extension mollet une jambe	3 × 15 rép./côté · repos 30 sec — jambe inactive ne revient pas au sol

Structure hebdomadaire — Semaine 3 (progression)

Mêmes annexes musculaires. Les séances cardio introduisent le travail par intervalles structurés.

Exercice	Volume / consignes
SÉANCES 9 ET 11 · CARDIO INTERVALLES (±45 MIN)	
15 min endurance	Échauffement jogging
Intervalles structurés	2 × 5 séries × (1 min course rapide / 1 min trotter) · repos 2 min entre les 2 séries
5 min retour au calme	Trotter lentement
Corde à sauter	1 min sans s'arrêter — à chaque faute : 10 jump squats (max 5 min total)
Stretching	5 min
SÉANCES 10 ET 12 · CARDIO TABATA (±45 MIN)	
15 min endurance	Échauffement jogging
Tabata endurance	10 × (20 sec course rapide / 10 sec trotter)
5 min retour au calme	Trotter lentement
Corde à sauter	2 min sans s'arrêter — à chaque faute : 10 jump squats (max 5 min total)
Stretching	5 min

"Il ne faut pas avoir peur d'échouer. C'est la seule manière de réussir."

— LeBron James

Semaines 1–3 : A part la corde à sauter, aucun matériel requis. Tous les exercices musculaires se font au poids du corps. Idéal en extérieur, dans un parc, sur un terrain de basket ou dans un espace dégagé.

• PHASE 2 · DÉVELOPPEMENT

Semaines 4–5 — Intervalles et montée en charge

Les séances cardio passent à des intervalles plus courts et plus intenses. Les séances musculaires intègrent les mêmes annexes mais avec une charge perçue plus élevée grâce à la fatigue accumulée. La semaine 5 est une semaine de transition avant l'intensification.

Structure hebdomadaire — Semaine 4

Exercice	Volume / consignes
SÉANCE 13 ET 15 · CARDIO INTERVALLES 30/30 (±50 MIN)	
15 min endurance	Échauffement jogging
Intervalles 30/30	2 × 10 × (30 sec course rapide / 30 sec trotter) · repos 2 min entre les 2 séries
5 min retour au calme	Trotter
Corde à sauter	2 min sans s'arrêter — à chaque faute : 10 jump squats
Stretching	5 min
SÉANCE 14 ET 16 · CARDIO FARTLEK (±45 MIN)	
15 min endurance	Échauffement jogging
Fartlek progressif	2 × 5 séries × (30 sec jogging / 20 sec course rapide / 10 sec sprint) · repos 2 min entre les séries
5 min retour au calme	Trotter
Corde à sauter	2 min sans s'arrêter — à chaque faute : 10 jump squats (max 5 min total)
Stretching	5 min

Structure hebdomadaire — Semaine 5

Exercice	Volume / consignes
SÉANCE 17 ET 19 CARDIO · COURSES SUR TERRAIN (±45 MIN)	
Série d'exercices à répéter 15 min sans s'arrêter	1. Depuis la ligne de fond : 10 pompes · 2. Sprint jusqu'à l'autre extrémité · 3. Allongé dos au sol : 10 abdos · 4. 2 tours de terrain en jogging
Objectif	Noter le nombre de répétitions complètes sur 15 min — à battre en semaine 7
SÉANCE 18 ET 20 CARDIO · VITESSE (±45 MIN)	
Accélération progressive sur terrain	Diviser le terrain en 3 parties (~7 m) : 50 % sur les 7 premiers m / 75 % sur les 7 suivants / 100 % sur les 7 derniers · Retour en marchant · 5 répétitions
Sprints 50 m	5 × · départ toutes les 50 sec · retour en jogging
Sprints 30 m	5 × · départ toutes les 40 sec · retour en jogging
Sprints 20 m	5 × · départ toutes les 30 sec · retour en jogging

"Je ne suis pas en compétition avec quelqu'un d'autre. Je suis en compétition avec ce dont je suis capable."

— Michael Jordan

Semaines 4–5 : Les séances musculaires Annexe 1 et 2 continuent sur le même format. L'intensité perçue augmente naturellement avec la fatigue accumulée — c'est normal et voulu.

● PHASE 3 · INTENSIFICATION

Semaines 6–7 — Puissance et vitesse maximale

Phase la plus exigeante du programme. Apparition du fartlek pyramidal, des sprints courts à intensité maximale et des exercices d'explosivité. **Récupération stricte entre les efforts (!\ sommeil, chaleur, alcool,..)**

Structure hebdomadaire — Semaine 6

Exercice	Volume / consignes
SÉANCE 21 · FARTLEK PYRAMIDAL (±50 MIN)	
Fartlek pyramide (1 pyramide = 5 min)	15 sec rapide / 15 sec lent · 30 sec rapide / 30 sec lent · 45 sec rapide / 45 sec lent · 60 sec rapide / 60 sec lent
Récupération active (3 min)	Marche, jogging ou abdominaux légers
Répéter 3 pyramides au total	Soit ~24 min de travail + récupération
SÉANCE 22 ET 24 · VITESSE + AGILITÉ BASKET (±55 MIN)	
Jeu de jambe défensif — 2 steps slide	Position défensive · 2 steps à gauche, 2 à droite · pause 3 sec en position · 30 sec continu · repos · 5 séries · Ne jamais croiser les jambes
Slide – close out – slide	3 steps slide / close out sur 3 m / 3 steps · 30 fois de chaque côté · repos 30 sec tous les 5 tours
Course rapide	Run rapide de 15 min · noter la distance parcourue
SÉANCE 23 ET 25 · EXPLOSIVITÉ (±45 MIN)	
Circuit explosivité	30 sec de chaque exercice / repos 1 min entre chaque · 3 cycles / repos 3 min entre les cycles
Exercices du circuit	Jump squats · fentes sautées alternées · pompes explosives · sauts groupés (knees up)
Shoot mi-distance en situation	Rebond → dribble de contre-attaque jusqu'au milieu de terrain → dribble posé jusqu'à la ligne des 3 points → feinte → drive → shoot mi-distance

Structure hebdomadaire — Semaine 7 (consolidation)

Exercice	Volume / consignes
SÉANCE 26 · COURSE RAPIDE + BILAN	
Run rapide 20 min	Rythme soutenu · si nécessaire, marcher 30 sec puis reprendre · noter la distance parcourue
Comparer avec résultat semaine 5	Objectif : distance parcourue en hausse
SÉANCE 27 ET 29 · INTERVALLES INTENSES TERRAIN	
Circuit terrain 15 min (répéter sans s'arrêter)	10 pompes depuis la ligne de fond → sprint terrain complet → 10 abdos allongé → 2 tours jogging
Résultat à comparer avec semaine 5	Objectif : davantage de répétitions complètes
SÉANCE 28 ET 30 · CORDE À SAUTER INTENSIF	
2 min — rythme normal sans interruption	Maintien de la cadence
30 tours rapides + 20 normaux	10 répétitions de ce cycle
Exercices spéciaux 1 min chacun	1 pied en alternant gauche/droite · boxe (boxer) en rythme

"Beaucoup de gens disent vouloir être excellents, mais ils ne sont pas prêts à faire les sacrifices nécessaires pour y arriver."

— Jason Kidd

Semaines 6–7 : Sommeil 8–9h/nuit prioritaire.

/!\ signes d'alerte — si douleur articulaire vive, fatigue persistante après 48h de repos, ou deux séances consécutives sans performance : revenir à 4 séances max (supprimer dernière de la semaine), réduire le volume de 50 % et consulter un professionnel si la douleur persiste.

● PHASE 4 · AFFÛTAGE (SEMAINE 8)

Semaine 8 — Maintien et fraîcheur

Réduction du volume de 40 à 50 %, maintien de l'intensité. Objectif : arriver à la reprise ou en compétition en pleine forme, sans fatigue résiduelle.

Exercice	Volume / consignes
SÉANCE 31 · FORCE EXPRESS (±50 MIN)	
Gainage ventral	3 × 45 sec · repos 30 sec
Fentes sautées	3 × 45 sec · repos 45 sec
Combo chaise / squat / jump squat	3 × · repos 60 sec
Tabata burpees	2 × 4 × (20 sec / 10 sec) · repos 2 min
SÉANCE 32 · VITESSE & TECHNIQUE (±45 MIN)	
Sprints 20 m	5 × · récupération complète 2 min
Jeu de jambe défensif	2 steps slide × 5 séries · slide-close out-slide × 15 fois
Tirs en situation	Shoot mi-distance depuis 3 positions · 5 tirs réussis par position
SÉANCE 33 · ACTIVATION PRÉ-COMPÉTITION (±40 MIN)	
Échauffement dynamique	10 min — haute-genoux, talons-fesses, skipping
Jump squats	3 × 5 · récupération complète
Sprints courts	4 × 10 m à 95 % · récupération 2 min
Technique shoot	30 lancers-francs en série de 2 · retour en footing entre chaque série

"Je peux accepter l'échec, tout le monde échoue dans quelque chose. Mais je n'accepterai jamais de ne pas avoir essayé."

— Michael Jordan

Annexe 1 — Séance musculaire type A

À réaliser lors de chaque séance musculaire de type 'Annexe 1' (séances 2, 6, 10, 14...). Exercices au poids du corps, sans matériel. Issu du programme ASSA 2025-2026 et BBC Brainois.

Exercice	Protocole	Conseils techniques
Gainage ventral	4 × 60 sec · repos 30 sec	Alignement tête-épaules-hanches. Ne pas bloquer la respiration. Rentrer le ventre.
Gainage latéral	3 × 60 sec/côté · repos 30 sec	Bien monter la hanche. Alignement complet du corps. Ne pas s'effondrer.
Tabata burpees	2 × [4 à 8 × (20 sec / 10 sec)] · repos 2 min	Phase 1 : s'accroupir. Phase 2 : chute faciale, retour accroupi. Phase 3 : saut vertical.
Fentes sautées	5 × 60 sec · repos 60 sec	Genou avant ne dépasse pas la pointe du pied. Rester gainé. Sauter le plus haut possible.
Renforcement rotateurs épaule	3 × 20 rép. · repos 30 sec	Rester gainé. Coudes fixes, rotation externe contrôlée.
Extension mollets + sauts	4 × (20 rép. ext. + 20 sauts) · repos 30 sec	Réagir au sol. Ne pas s'écraser lors du contact. Rester gainé.
Squat + extension bras / jump squat	4 × (15 squats + 10 jump squats) · repos 30 sec	Dos bien droit. Rythme lors du jump squat. Ne pas s'écraser au sol.

Annexe 2 — Séance musculaire type B

À réaliser lors de chaque séance musculaire de type 'Annexe 2' (séances 4, 8, 12, 16...). Complémentaire de l'Annexe 1 avec des variantes de gainage et un travail plus intense sur les membres inférieurs.

Exercice	Protocole	Conseils techniques
Gainage ventral + side touch	2 × 45 sec · repos 15 sec	Alignement tête-épaules-hanches. Toucher latéralement à chaque côté. Bien respirer.
Gainage ventral + shoulder taps	2 × 45 sec · repos 15 sec	Rester gainé et toucher alternativement les épaules. Alignement du dos.
Tabata pompes	2 × [8 × (20 sec explosif / 10 sec repos)] · repos 2 min	Corps parfaitement aligné. Descente contrôlée. Remontée explosive.
Gainage latéral genoux + abduction	3 × 60 sec/côté · repos 30 sec	Monter la hanche. Abduction de la jambe supérieure. Bien respirer.
Combo chaise / squat / jump squat	4 × (chaise 60s / 30 squats / 15 jump squats) · repos 60 sec	Chaise : genoux à 90°. Squat : dos droit. Jump squat : rester gainé, réaction au sol.
Fentes latérales	4 × 20 rép. alt. dr/g · repos 30 sec	Genou avant ne dépasse pas la pointe du pied. Rester gainé. Dos droit.
Extension mollet une jambe	3 × 15 rép./côté · repos 30 sec	Jambe inactive ne revient pas au sol. Rester gainé. Maintenir l'équilibre.

Annexe technique — Shoot et dribble (jours de repos)

Profite des jours de repos pour améliorer ta technique. Trouve un panier, emporte ton ballon, et vise 150 à 200 shoots par séance. Pour le dribble, 30 secondes par exercice en position basse sur les jambes.

Travail de shoot

- NBA Shooting : 5 positions × 5 shoots. Réaliser 2 fois. Objectif : battre son score à chaque tentative. (a) Shoot sur place (2×) · (b) Après chaque shoot, toucher la ligne latérale (postes 1,2,4,5) ou médiane (poste 3) (2×) · (c) Idem avec un dribble en accélérant sur trajectoire incurvée, comme pour éviter un défenseur (2×).
- Shooting time : marquer depuis 6 postes hors raquette, maximum 5 shoots par poste. 2 à 3 répétitions. Objectif : terminer le parcours avec le moins de shoots possible.
- Top Chrono : réussir 21 points le plus vite possible (lancer-franc = 1 pt, à 2 pts = 2 pts, à 3 pts = 3 pts). Interdit de shooter dans la raquette.
- Keep Calm : 3 séries de 10 lancers-francs. Objectif minimal 7/10.
- Tour du monde : progression classique autour de la raquette.
- L'échelle : 5 repères espacés d'1 m à ta position préférentielle. Si tu marques → reculer d'un cran. Si tu rates → avancer.

Travail de dribble

30 secondes par exercice, dribble rapide sur place en position basse (attitude défensive).

- Dribble main droite — hauteur genoux
- Dribble main gauche — hauteur genoux
- Dribble latéral main droite
- Dribble latéral main gauche
- Dribble avant-arrière main droite
- Dribble avant-arrière main gauche
- Dribble entre les jambes
- Dribble derrière le dos
- Dribble main droite : s'asseoir (fesses au sol) et se relever en dribblant
- Dribble main gauche : s'asseoir (fesses au sol) et se relever en dribblant
- Dribble main droite en position allongée
- Dribble main gauche en position allongée

Ou encore

<https://youtu.be/oADaM2L1YLc?si=3UpmUvh28jAmucoP>

https://youtu.be/xF-L5oljxaM?si=0E_-OTn50W3-8wF

<https://youtu.be/P7NBo3yKkm4?si=UulHEPeaMqEXUZew>

Tests de référence & tableau de progression

Réaliser ces tests avant la semaine 0 (ou 1) et en fin de programme, dans des conditions identiques. Pour les exercices au poids du corps, la base de travail est 60 % du maximum atteint au test.

Test	Protocole	Résultat initial	Résultat final
Pompes max	Sans s'arrêter, bras légèrement plus écartés que les épaules	—	—
Abdos max	Sans s'arrêter, en 2 minutes	—	—
Fentes max	Alternance gauche/droite, sans s'arrêter	—	—
Saut vertical (Sargent)	Départ statique, atteinte maximale à un bras	—	—
Sprint 20 m chronométré	Départ arrêté, chronométré à 0,1 s près	—	—
Shuttle run 5×10 m	5 allers-retours de 10 m, toucher la ligne	—	—
Lancers-francs	3 séries de 10 — noter le total réussi / 30	—/30	—/30
Course 15 min terrain	Nombre de cycles complets (circuit pompes-sprint-abdos-jogging)	—	—

Calcul de la charge de travail : Si tu fais 30 pompes max → 60 % = 18 pompes → réaliser 3–4 séries de 18 pompes par séance. Remettre à jour ce calcul toutes les deux semaines.

"Chaque matin, vous avez deux choix : continuer à rêver, ou vous lever et courir après vos rêves."

— Carmelo Anthony