

# Prépa basket/athlé Segré été 2025

Bonjour à tous, ce document vous permettra de vous occuper sportivement cet été pour pouvoir repartir au meilleur de votre forme la saison prochaine !

Là-dedans je vous propose un mélange de renforcement, de course à pied et de cardio sur une durée de 8 semaines. La difficulté des contenus évolue progressivement au fil des semaines, en fonction de votre condition physique de base c'est vous qui choisissez par quelle semaine commencer, n'hésitez pas à faire deux fois la même semaine si vous avez bien aimé le contenu ou si vous ne vous sentez pas encore prêt pour le prochain palier !

Les exercices de course à pied sont donnés par temps d'effort, chaque personne a son propre niveau et gère l'intensité qu'elle mettra sur le temps de course donné.

Globalement deux types de séances de courses vous sont proposés :  
⇒ Fractionné avec des durées d'efforts (=premier nombre énoncé : **30"/30"**) et de récupération (=deuxième nombre énoncé : 30"/**30"**)

Exemple du 30"/30" (le signe " signifie seconde ; le signe ' signifie minute) qui signifie 30 secondes d'efforts et 30" de récupération (soit active = en trottinant, en marchant ; soit passive = à l'arrêt)

→ Je vous conseille d'essayer au moins de marcher pendant les récupérations

⇒ Côtes (facile à trouver sur Segré) avec également des temps d'efforts et de récupération

→ Sur ces deux types d'efforts vous sont donnés un nombre de séries (bloc de x répétitions) et un nombre de répétitions (nombre d'enchaînement d'efforts consécutifs)

Il peut donc y avoir une séance de plusieurs séries de x répétitions ;  
Exemple : 2x 5x (30"/30") récupération 3' entre les séries

⇒ Cela signifie qu'il va falloir enchaîner 5 fois 30 secondes d'effort avec 30 secondes de récupération puis prendre 3 minutes de récupération avant de le faire une seconde fois

Pour le renforcement musculaire vous allez avoir deux types de séances

⇒ Cardio avec des temps d'efforts par exercice des 4 catégories (voir tableau) ; Exemple : 20" par exercice récupération 1'30" sur squats sautés, dips, mountain climber et crunch → cela signifie qu'il va falloir enchaîner 20" d'efforts sur chaque exercice dans l'ordre indiqué sans récupération puis de prendre une récupération de 1 minutes et 30 secondes une fois tous les exercices réalisés 1 fois

⇒ Renforcement ciblé avec un nombre de séries et de répétitions sur une catégorie en particulier

Exemple : Pour une séance bas du corps 5x (10 hip thrust, 10 squats sautés, 20 fentes dynamiques) récupération 45" entre les exos et 1'30" entre les séries

→ Cela signifie qu'il faut réaliser 10 hip thrust ; récupérer 45 secondes ; faire 10 squats sautés ; récupérer 45 secondes ; faire 20 fentes dynamiques ; récupérer 1 minutes et 30 secondes ; puis refaire ce tour 4 fois

Je vous mets à disposition des tableaux de contenus par type (course et renfo), ils sont évolutifs suivant la couleur : vert plus facile, orange moyen et rouge assez dur !

Alors pour cette année, je vous laisse le choix :

- Créer vous-même votre prépa en piochant dans ces tableaux de contenus sportifs.
- Suivre la préparation proposée sur 8 semaines ou s'en inspirer !

N'hésitez pas à me demander des conseils, et si vous avez des questions je serais là pour y répondre via :

Mail : [cau.valentin@gmail.com](mailto:cau.valentin@gmail.com)

Tel : 0672675873

Ci-dessous un tableau des vidéos pour chaque exercice de renfo proposés.

Bas du corps	Haut du corps	Général	Abdos/Dos
<a href="#"><u>Squats sautés</u></a>	<a href="#"><u>Dips</u></a>	<a href="#"><u>Mountain Climber</u></a>	<a href="#"><u>Crunch</u></a>
<a href="#"><u>Hip thrust</u></a>	<a href="#"><u>Araignée</u></a>	<a href="#"><u>Corde à sauter</u></a>	<a href="#"><u>Parachute</u></a>
<a href="#"><u>Alternance à genou / debout</u></a>	<a href="#"><u>Élévation bras tendus</u></a>	<a href="#"><u>Jumping Jack</u></a>	<a href="#"><u>Gainage dynamique latéral</u></a>
<a href="#"><u>Fentes sautées</u></a>	<a href="#"><u>Pompes</u></a>	<a href="#"><u>Gainage dynamique</u></a>	<a href="#"><u>Oblique en cuillère + rameur</u></a>
<a href="#"><u>Squat sauté une jambe (d'une jambe à l'autre)</u></a>	<a href="#"><u>Développé nuque (bâton)</u></a>	<a href="#"><u>Burpees</u></a>	<a href="#"><u>Abdos profonds</u></a>

Gestes à réaliser comme sur les vidéos !

- ⇒ Gainage dynamique et alternance genou/debout : veiller à ne pas se relever toujours du même côté !
- ⇒ Élévation bras tendus : à réaliser avec une bouteille d'eau pleine
- ⇒ Développé nuque : avec un manche à balais, bâton ou une barre

Facilitation possible sur les exercices :

- ⇒ Pompes : sur les genoux ; haut du corps surélevé (mains sur chaise)
- ⇒ Burpees : sans pompes
- ⇒ Araignée : sans pompes
- ⇒ Dips : jambes fléchies
- ⇒ Squats et fentes sautés : réalisation sans le saut

## Course

Footing		
10' à 20'	20' à 40'	40' à 1h
+		
Fractionné court	Fractionné long	Côtes Récup redescende en trotinant
8x 20"/40"	5x 1'/1'15"	6x 20"
2x 6x 20"/40" avec 3' entre les séries	6x 1'/1'30"	8x 15"
10x 15"/45"	4x 1'30" / 2'	2x 5x 20" ; récup 3' entre les blocs
8x 30"/30"	5x 1'15"/1'30"	8x 20"
2x 6x 30"/30"	5x 1'/1'	10x 15"
12x 30"/30"	6x 1'30"/1'30'	6x 30"
8x 40"/20"	8x 1'/1'	8x 20"
2x 6x 40"/20"	5x 2'/2'	2x 5x 30" ; récup 3' entre les blocs
10x 40"/20"	6x 1'30"/1'	8x 30"
8x 45"/20"	5x 2'/1'30"	10x 20"
10x 45"/15"	6x 2'/1'	6x 20" ; 6x 30"
2x 8x 40"/20"	3x (2'30" ; 2' ; 1'30") récup 1' partout	4x 30" ; 4x 20" ; 4x 15"
15x 40"/20"	5x 3'/1'30"	12x 30"
3x 6x 45"/15"	8x 1'30"/45"	2x 7x 20" ; récup 3' entre les blocs
12x 45"/15"	10x 1'30"/1'	8x 30" ; récup 3' ; 8x 15"

## RENFO

Haut du corps	Bas du corps
4x (10 dips, 10 élévations bras tendus de chaque bras, 10 pompes) récup 1' partout	4x (10 squats sans sauts, 10 fentes par jambe sans sauts, 10 hip thrust) récup 1' partout
4x 10 pompes récup 1'30" ; récup 3' ; 4x 10 dips récup 1'30"	4x (20 alternance genou/debout : 10 de chaque côté, 10 fentes de chaque côté, 10 de chaque côté : hip thrust sur une jambe) récup' 1' partout
6x (10 élévations bras tendus de chaque bras ; 10 développé nuque) récup 1' partout	4x 10 squats r'1' ; 2' récup ; 4x 20 fentes r'1'
4x (10 araignée : 5 de chaque côté, 10 développés nuque, 10 dips) récup 1' partout	4x (10 squats sautés, 20 fentes sautées, 10 hip thrust) récup 1' partout
5x (12 araignée : 6 de chaque côté, 12 pompes) récup 1' partout	5x (20 fentes sautées, 10 de chaque côté : squats sautés une jambe, 10 hip thrust) récup 1' partout
5x (12 dips, 12 élévations bras tendus de chaque bras, 12 pompes) récup 1' partout	4x (15 squats sans sauts, 15 fentes par jambe sans sauts, 15 hip thrust) récup 1' partout
5x 12 pompes récup 1'30 ; récup 3' ; 5x 12 dips récup 1'30	4x (30 alternance genou/debout : 15 de chaque côté, 15 fentes de chaque côté, 15 de chaque côté : hip thrust sur une jambe) récup' 1' partout
4x (12 araignée : 6 de chaque côtés, 12 dips, 12 élévations bras tendus de chaque côtés, 12 pompes, 12 développés nuques) récup 1' partout	5x 10 hip thrust de chaque jambe récup 1'30 ; 3' récup ; 5x 10 squats sautés une jambe de chaque jambe récup 1'30
8x (10 élévations bras tendus de chaque bras ; 10 développé nuque) récup 1' partout	4x (20 squats sautés, 20 fentes sautées, 20 hip thrust) récup 1' partout
5x (16 araignée : 8 de chaque côté, 16 développés nuque, 16 dips) récup 1' partout	5x (30 fentes sautées, 15 de chaque côté : squats sautés une jambe) récup 1' partout
8x (12 pompes ; 12 dips) récup 1'15 partout	6x 20 squats sautés récup' 1'30" ; récup' 3' ; 6x 30 fentes sautées récup 1'30"
5x 15 pompes récup 1'30 ; récup 3' ; 5x 15 dips récup 1'30 ; récup 3' ; 5x 15 développés nuques récup 1'30	5x 10 hip thrust de chaque jambe récup 1'30 ; récup 3' ; 5x 10 squats sautés une jambe de chaque jambe récup 1'30; récup 3' ; 5x 20 fentes sautées en alternant récup 1'30"
4x (20 araignées : 10 de chaque côté, 20 dips, 20 développés nuque) récup 1'30 partout	6x (30 alternance genou/debout : 15 de chaque côté, 15 fentes de chaque côté, 15 de chaque côté : hip thrust sur une jambe) récup' 1' partout
8x (15 élévations bras tendus de chaque bras ; 15 développé nuque) récup 45" partout	6x (20 squats sans sauts, 20 fentes par jambe sans sauts, 20 hip thrust) récup 1' partout
5x (12 araignée : 6 de chaque côtés, 12 dips, 12 élévations bras tendus de chaque côtés, 12 pompes, 12 développés nuques) récup 45" partout	8x (30 alternance genou/debout ; 30 fentes sautées) récup 1'30" partout

## RENFO

Cardio	Abdos/Dos
8x 30"/30" jumping jack	5x (10 crunchs, 10 gainage dynamique latéral de chaque côté, 10 parachutes) récup 1'
5x 30"/30" gainage dynamique 5x 30"/30" corde à sauter	4x (12 crunchs, 12 obliques en cuillère + rameur, 12 parachutes) récup 1' partout
6x (30" moutain climber + 30" jumping jack) récup 1'	6x (15 crunchs, 15 parachutes) récup 1' partout
6x (20" gainage dynamique + 20" burpees + 20" mountain climber) récup 1'	4x 10 crunchs récup 45" ; récup 3' ; 4x 10 oblique + rameur récup 45" ; récup 3' ; 4x 6 abdos profonds récup 45"
10x 30"/30" corde à sauter	6x (10 crunchs + 10 parachutes) récup 45" après les deux exos
8x 40"/20" jumping jack	5x (14 crunchs, 14 abdos profonds, 14 parachutes) récupération 45" partout
5x 40"/20" gainage dynamique 5x 40"/20" corde à sauter	5x (10 abdos profonds, 20 obliques en cuillère + rameur, 30 gainage latéral dynamique : 15 de chaque côté) récupération 45" partout
6x (30" moutain climber + 30" jumping jack) récup 30"	4x 12 crunchs récup 30" ; récup 3' ; 5x 12 oblique + rameur récup 30" ; récup 3' ; 5x 8 abdos profonds récup 30"
6x (20" gainage dynamique + 20" burpees + 20" mountain climber) récup 30"	6x (10 abdos profonds ; 10 parachutes) récup 30"
10x 45"/15" corde à sauter	8x (15 crunchs + 15 parachutes) récup 45" après les deux exos
10x 30"/30" burpees	5x (20 crunchs, 20 parachutes, 20 obliques + rameur) récup 45" partout
5x 40"/20" jumping jack ; 5x 40"/20" mountain climber 5x 40"/20" corde à sauter	8x (12 abdos profonds ; 12 parachutes) récup 30"
5x (20" sur chaque exo suivant : gainage dynamique, burpees, mountain climber, jumping jack) ; enchaînement des 4 exos puis 1'30" entre les tours	5x 15 crunchs récup 30" ; récup 3' ; 5x 20 oblique + rameur récup 30" ; récup 3' ; 5x 10 abdos profonds récup 30"
8x 1'30" corde à sauter	6x (10 abdos profonds, 20 obliques en cuillère + rameur, 30 gainage latéral dynamique : 15 de chaque côté) récupération 30" partout
30" sur chaque exo suivant : gainage dynamique, burpees, mountain climber, jumping jack ; enchaînement des 4 exos puis 1'30" entre les tours (5 tours)	8x (15 crunchs + 15 parachutes + 15 obliques + rameur) récup 45" après les trois exos

### SEMAINE 1

Lundi	Mercredi	Vendredi
Footing Fractionné court	Cardio Haut du corps	Footing Abdos/dos

### SEMAINE 2

Lundi	Mercredi	Vendredi
Footing Fractionné court	Cardio Bas du corps	Footing Haut du corps

### SEMAINE 3

Lundi	Mercredi	Vendredi	Week-end
Footing Fractionné court	Abdos/dos Cardio	Footing Haut du corps	Abdos/Dos

### SEMAINE 4

Lundi	Mercredi	Vendredi	Week-end
Footing Fractionné long	Abdos/Dos Cardio	Footing Haut du corps	Bas du corps

### SEMAINE 5

Lundi	Mercredi	Vendredi	Week-end
Footing Fractionné court	Cardio Haut du corps	Abdos/Dos Footing Côtes	Bas du corps

### SEMAINE 6

Lundi	Mercredi	Vendredi	Week-end
Footing Fractionné long	Cardio Haut du corps	Abdos/Dos Footing Côtes	Bas du corps

### SEMAINE 7

Lundi	Mercredi	Vendredi	Week-end
Footing Fractionné long Abdos/Dos	Cardio Bas du corps	Abdos/Dos Footing Côtes	Footing Haut du corps

### SEMAINE 8

Lundi	Mercredi	Vendredi	Week-end
Footing Fractionné court Abdos/Dos	Cardio Bas du corps	Abdos/Dos Côtes	Haut du corps Bas du corps