

PROGRAMME DE REPRISE

# PRÉPARE TA SAISON

3 semaines à la maison pour revenir **plus fort** — et **sans te blesser**.

3 semaines

À la maison

Sans matériel



# Ton plan en 3 semaines

4 séances par semaine, un jour de repos entre chaque. La charge monte doucement.

## 1 REMISE EN ROUTE



**Course**  
2 × 12 min



**Circuit**  
Niveau 1



**Course**  
20 min souple



**Ballon**  
Jonglerie

## 2 ÇA MONTE



**Course**  
2 × 18 min



**Circuit**  
Niveau 2



**Fractionné**  
1 / 3 min × 4



**Ballon**  
Au mur

## 3 AFFÛTAGE



**Fractionné**  
30 / 90 s × 6



**Circuit**  
Niveau 3



**Vitesse**  
6 accélérations



**Ballon**  
Jeu libre



**La règle d'or :** la qualité avant la quantité. Un mouvement propre vaut mieux que dix bâclés.

# Échauffe-toi

5 minutes avant chaque séance. Jamais à froid — 3 séries de 10 par mouvement.

## MOBILITÉ



### Montées de genoux

Réveil cardio

×10



### Talons-fesses

Chaîne postérieure

×10



### Rotations de hanches

Ouverture

10 / côté



### Fente marchée

Jambes + équilibre

8 / jambe



### Rotations de chevilles

Mobilité

10 / côté

Enchaîne les mouvements en douceur, sans forcer. Le but : réveiller le corps, pas le fatiguer.



Amplitude progressive



Respire, ne bloque pas



Contrôle chaque appui



Puis tu peux courir

# Le circuit anti-blessure

2 tours, au poids du corps. C'est ta séance la plus importante.

## RENFO — BAS DU CORPS



**Chaise**  
Cuisses

**30 s**



**Fentes**  
Jambes

**8 / jambe**



**Pont fessier**  
Ischios · fessiers

**×12**



**Mollets**  
Sur pointes

**×15**

## GAINAGE & ÉQUILIBRE



**Planche**  
Ventrale

**30 s**



**Planche latérale**  
Droite + gauche

**20 s**



**Gainage dorsal**  
« Superman »

**30 s**



**Équilibre 1 jambe**  
Proprioception

**30 s**

Chaque semaine, monte d'un cran : +10 s ou +3 reps, puis complexifie — sur une jambe, yeux fermés, ou avec un ballon.

**1**

Genoux dans l'axe des  
orteils

**2**

Atterris en silence

**3**

Bassin stable et gainé

**4**

Monte de niveau si c'est  
propre

# Cours, joue, récupère



## La course

les allures

### Footing

Allure souple, tu peux parler en courant. La base.

### Fractionné

Alterne **vite** (soutenu, maîtrisé) et footing de récup. Ne pars pas trop fort.

### Accélérations

6 × 20 m en montant progressivement, retour en marchant.



## Le ballon

15 min · 3×/sem.

### Jonglerie

**100** pied fort · **100** pied faible · **100** alterné · **50** tête

### Passes au mur

2 touches, prise de balle orientée, **pied fort + pied faible**.

### Conduite

Slalom entre 2 bouteilles, tête haute, intérieur / extérieur.

**8 h**

DE SOMMEIL

**1,5 L**

D'EAU / JOUR

**10 min**

D'ÉTIREMENTS

**OFF**

ÉCRANS LE SOIR

**On se voit à la reprise.**

Ton corps saura si tu l'as fait — dès le premier ballon.