

HOOPS REHAB

A photograph of an outdoor basketball court. The court floor is blue with white and red markings. In the center, there is a basketball hoop with a green backboard and a silver rim. The background shows green trees and a clear sky. The entire image is overlaid with a semi-transparent grid pattern.

PROGRAMME D'ÉCHAUFFEMENT

**Bienvenue dans le programme d'échauffement
Hoops Rehab conçu spécialement pour les
basketteurs(ses) !**

**Que tu sois un(e) joueur(se) confirmé(e)
ou débutant(e), l'échauffement est une étape
essentielle pour préparer ton corps
à donner le meilleur sur le terrain.**

**Ce programme est conçu pour préparer la mobilité
de chaque articulation et activer les muscles
principaux en 10 minutes seulement.**

**Un bon échauffement est primordial pour réduire
ton risque de blessures, tout en te mettant dans
les meilleures conditions physiques et mentales
avant chaque match ou entraînement.**

**En plus, celui-ci ne prend que X minutes, alors
Let's go 🦵🔥 !**



ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

L'objectif de ces exercices est d'utiliser activement (grâce aux muscles) la mobilité complète de ton articulation.

Le mouvement doit être lent, fluide (non saccadé), contrôlé +++ et dans la plus grande amplitude possible.

Pour chaque exercice, réalise 3 tours dans un sens de rotation, puis 3 tours dans l'autre sens.

CARS RACHIS

CARS EPAULES

CARS HANCHES

CARS GENOUX

CARS CHEVILLES



ÉCHAUFFEMENT

MUSCULAIRE

1/2

SL CALF RAISE

Utilise un support ou un mur pour te tenir avec les mains.
Garde ton genou bien tendu.
Monte sur la pointe de pied le plus haut possible en 2 secondes environ, puis redescends en 2 secondes également.

10 répétitions sur la jambe droite, puis 10 sur la gauche.

ABD HANCHE AVEC BANDE ELASTIQUE

Si tu n'as pas de bande, tu peux le faire sans.
Monte rapidement la jambe sur le côté et redescends lentement.
Garde le corps bien droit, sans te pencher.
Garde les pieds parallèles, la jambe qui monte ne doit pas se retrouver avec le pied "en canard".

10 répétitions sur la jambe droite, puis 10 sur la gauche.

MOBILITÉ HANCHE ET GENOUX EN COSSACK SQUAT

Passe d'un côté à l'autre en gardant le dos le plus droit possible (sans te pencher trop en avant).

5 aller-retours.

SPLIT SQUAT + FLEXION EPAULE ELASTIQUE

Tends légèrement la bande élastique.
Place un pied devant toi, mets le poids de ton corps sur la jambe avant et descends avec le dos le plus vertical possible.
Monte les bras en même temps que tu réalises le split squat.

5 répétitions sur la jambe droite, puis 5 sur la gauche.



ÉCHAUFFEMENT

MUSCULAIRE **2/2**

<u>COSSACK SQUAT</u> <u>FOCUS ADDUCTEURS</u>	<p>Descends sur la jambe d'appui en mettant le poids sur le talon.</p> <p>Décolle l'avant du pied de l'autre jambe et tourne le pied vers l'extérieur pour que ça "tire" légèrement dans les adducteurs lors du mouvement. Tu peux augmenter l'étirement progressivement.</p> <p>5 répétitions sur la jambe droite, puis 5 sur la gauche.</p>
<u>SLRDL</u>	<p>Bascule vers l'avant en gardant la jambe qui décolle dans l'axe du haut du corps. Le genou de la jambe d'appui doit rester le plus tendu possible.</p> <p>5 répétitions sur la jambe droite, puis 5 sur la gauche.</p>
<u>EQUILIBRE UNIPODAL BORD EXT DU PIED</u>	<p>Reste en équilibre sur le bord externe de ton pied le plus longtemps possible.</p> <p>2 fois sur chaque pied.</p>
<u>FENTE ISO AVEC DRIBBLES</u>	<p>Reste en position fente et dribble en variant les dribbles.</p> <p>30 secondes sur chaque jambe.</p>
<u>CARRÉ EN SAUTANT</u>	<p>Saute en réalisant un carré et en respectant l'ordre de la vidéo.</p> <p>5 carrés avec la jambe droite, puis 5 avec la gauche.</p>





Qui sommes-nous ?

**Nous, c'est Hugo et Eva, on est kinés du sport
et éducateurs sportifs.**

**On est tous les deux fans et pratiquants
de ce magnifique sport qu'est le Basketball.**

**On accompagne les basketteurs / basketteuses blessé(e)s,
ou qui veulent se débarrasser de leurs douleurs récurrentes,
pour être à nouveau à 100 % de leur potentiel.**

**ON T'AIDE
À RETROUVER
LE TERRAIN
SANS DOULEUR**

Insta : [@hoops_rehab](https://www.instagram.com/hoops_rehab)

Site : [hoops-rehab.fr](https://www.hoops-rehab.fr)

Téléphone : 06 46 33 07 04

Mail : contact@hoops-rehab.fr

