

MIND & MOTION



MIND & MOTION

by Tiphaine Loyau

PROGRAMME INTER-SAISON BASKETBALL

“Préparez votre reprise. Physiquement.
Mentalement.”

Tiphaine Loyau

LA PÉRIODE LA PLUS IMPORTANTE

Ce qui se passe quand vous vous arrêtez de vous entraîner

Dès les premières semaines sans entraînement régulier, **le corps commence à perdre certains acquis** — mais pas tous au même rythme. La capacité aérobie (votre endurance, votre VMA) décline relativement vite, généralement **dès 2 à 3 semaines d'inactivité quasi complète**. La force maximale se **maintient plutôt bien sur une coupure courte**. Ce qui chute le plus vite, ce sont les **qualités neuromusculaires fines : l'explosivité, la vitesse de réaction, la qualité de réception au sol** — exactement les qualités qui protègent des blessures dans les actions de saut et de changement de direction.

Pourquoi le pic de blessure arrive à la reprise

Ce n'est pas un hasard si la majorité des blessures de début de saison surviennent dans les premières semaines de reprise. La recherche sur la charge d'entraînement a documenté ce phénomène : **quand l'intensité augmente trop vite par rapport à ce que le corps a l'habitude d'encaisser, le risque grimpe fortement** — c'est tout l'enjeu du suivi de charge (ACWR) qu'on utilise dans ce programme. Un corps qui réintègre brutalement sauts, contacts et changements de direction sans préparation progressive est un corps exposé.

La seule fenêtre sans contrainte de match

C'est aussi la bonne nouvelle : l'inter-saison est la seule période de l'année où vous pouvez **développer vos qualités physiques de fond sans la fatigue accumulée des matchs et sans devoir performer immédiatement**. C'est le moment pour **corriger un déséquilibre** repéré pendant la saison, **construire une base solide**, et **structurer un mental** prêt à encaisser la pression — sans pression justement.

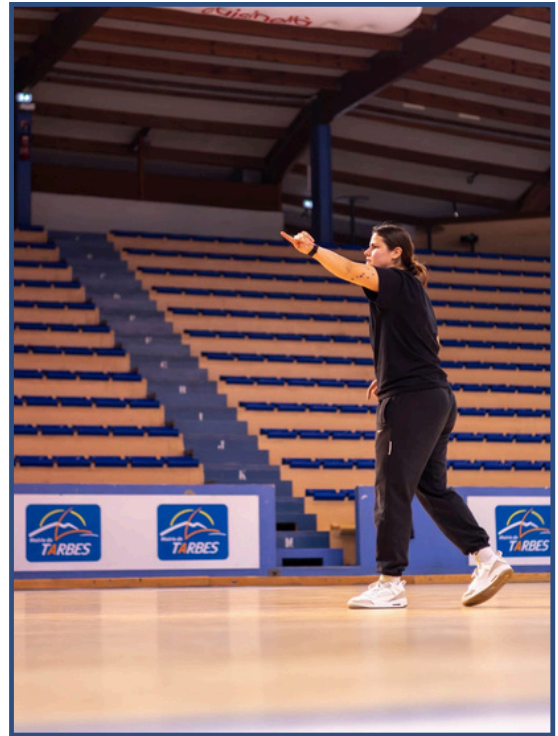
Ce que vous faites maintenant, personne ne le voit en match - mais c'est ce qui détermine si vous arrivez en pleine forme ou déjà fragilisé.

A PROPOS DE L'AUTEURE

Tiphaine Loyau

Passionnée de sport depuis toujours, j'ai rapidement compris que la performance ne se résumait pas à l'entraînement technique. C'est cette conviction — **que le corps et l'esprit sont indissociables** — qui m'a poussée à me spécialiser en préparation physique et mentale.

Diplômée d'un Master STAPS et prochainement d'un DETB (Diplôme d'Entraîneur Territorial de Basketball), j'accompagne des sportifs de **tous niveaux** avec une approche ancrée dans la science et **adaptée à chaque individu**.



Mind & Motion, c'est ma façon de rendre accessibles des méthodes d'entraînement rigoureuses, sans jargon inutile — pour que chaque sportif puisse progresser **intelligemment, durablement**, et **sans se blesser**.

Mon approche repose sur :

- Les principes scientifiques de l'entraînement
- Des méthodes pratiques et actuelles
- La structuration d'un programme adapté à chacun
- L'inclusion de la prévention des blessures dans chaque approche

A travers Mind & Motion, je propose :

- Des e-books de formation
- Des séances individuelles
- Un accompagnement structuré vers la **performance durable**

LA TRAME DU PROGRAMME

SEMAINE 1 - Évaluation initiale : on mesure avant de programmer

SEMAINE 2-5 - Fondations : force générale, mobilité, prévention

SEMAINE 6-8 - Transformation : vitesse, détente, changements de direction

SEMAINE 9-10 - Transition pré-saison : retour au jeu, suivi rapproché

 *Chaque phase s'ajuste selon votre progression réelle, pas selon un calendrier figé.*

LE COMMENCEMENT : 3 TESTS À FAIRE

1. Test Léger-Boucher (VMA)

Course navette progressive de 20m, au rythme d'un signal sonore qui accélère. Le palier atteint avant l'épuisement donne votre vitesse maximale aérobie.

👉 Votre base d'endurance pour soutenir l'intensité d'un match.



2. FMS - Squat profond



Bras tendus au-dessus de la tête, descendre en squat le plus bas possible sans décoller les talons ni casser le dos. Si vous compensez (talons qui décollent, buste qui s'effondre), c'est un signal à corriger avant de charger en force.

3. Détente verticale

Debout, contre un mur, marquez votre hauteur bras tendus. Puis sautez le plus haut possible en partant d'une flexion rapide des jambes (sans élan). La différence entre les deux marques = votre détente.

👉 Qualité directement liée aux rebonds et à la finition proche du cercle.



LA SUITE VOUS INTÉRESSE ?

Ce document n'est qu'un extrait. Le programme complet sur 10 semaines - fondations, transformations, transition pré-saison, suivi de charge personnalisé et préparation mentale intégrée - est disponible en accompagnement individuel.



Cette semaine, le premier bilan est offert (30min) !

**Réservez votre place en indiquant "Bilan offert" :
contact@mind-motion.fr**