



EN PARTENARIAT
AVEC



● RBAA · PRÉPARATION PHYSIQUE · SAISON 2026-2027

POURQUOI LA PRÉPA PHYSIQUE COMPTE

pour votre enfant — ce que ça lui apporte vraiment

On nous demande parfois pourquoi, au RBAA, nous accordons autant d'importance à la préparation physique, même chez les jeunes. Voici, en quelques mots, ce qu'elle apporte concrètement à **votre enfant**.

Le basket est un sport exigeant : sauts, sprints, arrêts brusques, changements de direction, contacts. Un corps bien préparé joue mieux, plus longtemps, et se fatigue moins.

CE QUE ÇA DÉVELOPPE

L'explosivité, la vitesse, l'équilibre et la coordination. L'endurance pour tenir tout le match. Et une meilleure récupération entre les efforts.

CE QUE ÇA PROTÈGE

En renforçant chevilles, genoux et gainage, et en travaillant les bons appuis et les réceptions de saut, on réduit nettement le risque de blessure.

UN TRAVAIL ADAPTÉ À CHAQUE ÂGE

À l'adolescence, le corps change vite. Nous adaptons le travail à chaque âge, construisons des bases solides avant toute spécialisation, et évitons le surmenage. Se sentir fort et à l'aise dans son corps, c'est aussi de la **confiance** et du **plaisir** sur le terrain.



En résumé, la préparation physique n'est pas un « plus » : c'est un **investissement dans la santé, le plaisir et la progression** de votre enfant.

Belle saison à toutes et à tous,

L'ÉQUIPE DU RBAA