



COLLOQUE DES ENTRAINEURS U13

LE DEVELOPPEMENT DE L'AISANCE CORPORELLE

- Facilitateur de l'apprentissage basket -



COLLOQUE DES ENTRAINEURS U13

INTERVENTION

GRECKSCH Jérôme

Entraîneur Professionnel en Basket-Ball

Préparateur Physique en Basketball

Analyste du Jeu 5x5

jerome.grecksch@gmail.com

LA PREPARATION PHYSIQUE DEFINITION

La préparation physique dans le cadre du sport de compétition, peut être définie comme l'ensemble des opérations visant l'optimisation, en toute sécurité, des capacités motrices nécessaires à l'accomplissement d'une performance et à sa réitération dans le temps.

Norbert KRANTZ, 2012

LA PREPARATION PHYSIQUE OBJECTIF

Traiter les carences et déséquilibres :

- **Au plan clinique (registre prophylactique et paramédical)**
- **Au regard des exigences du poste de jeu (écart sujet / tâche)**

**Développer les aptitudes physiques aux tâches multiformes du
Basketteur**

**Donner les moyens de produire un haut niveau d'intensité sur la
durée du match**

Assurer le retour de blessure :

- **Prendre le relais du médical dans la ré-athlétisation du joueur**

ANALYSE

Il est important d'identifier les qualités du basket « professionnel » pour pouvoir construire un corps vers le haut niveau :

Le basketteur est un POLY - ATHLÈTE qui enchaîne des actions de saut, course multidirectionnel, shoot, passes, et qui a des contacts physiques, tout cela devant être exécuter le plus vite possible.

ANALYSE

Courses

multidirectionnelles
Démarrer / Freiner

- Gamme de course,
- Éducatifs de la foulé,
- Pilotage des appuis,
- Déplacement à pas variables.

Sauter

Contres, Dunks
& Rebonds

- Gamme de saut,
- Éducatifs d'impulsion,
- Technique des bondissements,
- Pliométrie.

Lancer

Passes & Shoots

- Gamme de lancer,
- Chaîne de projection balistique.

Lutter

Sans tenir
ni frapper

- Tonicité de la posture,
- Force de gainage,
- Technique de placement postural,
- Pliométrie.

Manipuler la balle

Recevoir / passer
Shooter / protéger

- Coordination,
- Dissociation,
- Dextérité,
- Adresse.

- Tous les groupes musculaires
- Dans tous les régimes de contractions
- Dans tous les registres de la force
- Toutes les filières bioénergétiques

... le basketteur est un Poly-athlète

ARTICULATION DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE AVEC LE BASKET

3 types d'articulations

- 1. Dissociée de la séance de basket-ball du jour. La séance de PP est calée dans l'autre demi journée.**
- 2. Associé : Une ou plusieurs séquences de PP s'articule avec la séance de basket-ball. Soit avant (en entrée) pendant (cœur), ou après (en sortie).**
- 3. Intégrée au cœur même des contenus de basket-ball, avec la sollicitation élective de certaines ressources physiques :**

ARTICULATION DE LA PREPARATION PHYSIQUE AVEC LE BASKET

En entrée

C
O
R
D
E
à

Lisage
des
appuis

Balance
des
rebonds

S
A
U
T
E
R

Explosivité :
- Démarrage
- Freinage

Fréquence /
Vélocité

Proprioception
des membres
inférieurs

Gammes
athlétiques /
Technique de
course

Vivacité

Gammes athlétiques /
Impulsion - Saut
Pliométrie /
verticale - horizontale

Renforcement
musculaire

Membres sup.

Membres inf.

Ischio-jambiers

Gainage
Abdo-lombaire

Stretching
Souplesse

Aérobic de
régénération

PMA de
développement

En sortie

PP associée

PP dissociée

RELATIONS ENTRE LA PRÉPARATION PHYSIQUE & LE BASKET

- **Accompagner la formation technique en dotant le joueur des moyens physiques supports :**
« Toutes technique et sous tendue par les moyens physiques qu'elle suppose »
- **Eviter les blessures en comblant les carences physiologiques et/ou les déséquilibres structurels des individus :**
« Plus le corps est fort est plus il obéit, plus il est faible, plus il commande »
- **Stabiliser les apprentissages technico-tactiques dans la discipline, à partir d'un étayage des ressources physiques:**
« Inscrire l'individu dans une perspective de développement durable au travers de sa pratique sportive »

LES ETAPES DU DEVELOPPEMENT

Il existe 4 étapes distinct dans le cursus méthodologique de toute préparation physique :

- 1. La préparation physique est « apprentissages moteurs »**
- 2. La préparation physique est « méthodes et routines »**
- 3. La préparation physique est « développement ciblée »**
- 4. La préparation physique est « accompagnement de la performance »**

Ces 4 étapes structurent la préparation physique de façon récurrente et mutante

LES ETAPES DU DEVELOPPEMENT

ASPECT QUANTITATIF DU TRAVAIL	Primordial	
	Important	
	Secondaire	
	Sans importance	

ANNEES D'AGE			U11	U13	U15	U18	U21
VITESSE	Réaction	IMPORTANCE					
	Gestuelle						
	Vélocité						
	Vivacité						
	Vitesse Pure						
ENDURANCE	Anaérobie Lactique						
	Aérobie						
FORCE	Gainage						
	Sans charge additionnel						
	Avec charge additionnel						
COORDINATION AGILITÉ	Générale						
	Spécifique						
SOUPLESSE							

LES AXES DU DEVELOPPEMENT DE U9 A U17

CATEGORIES	OBJECTIFS	QUALITES PHYSIQUES	CONTENUS, TYPE ET FREQUENCE DE TRAVAIL
U7-U9	Apprendre à bouger, à se coordonner, à courir	- Motricité - Coordination - Notion d'appuis	Parcours, jeux avec et sans ballon, exercices en dissociation œil – pied – main 1 fois par semaine en atelier ou échauffement
U11	Apprendre à bouger, à se coordonner, à courir, à enchaîner les actions avec des notions de vitesse, surtout vitesse de réaction	- Motricité - Coordination - Vitesse de réaction	Echelles de rythme, Jeux, duels, vitesse sur distance courte avec ou sans ballon pour ne pas gêner la progression en vitesse 1 fois par semaine en atelier ou échauffement
U13	Apprendre à courir, à enchaîner les actions avec des notions de vitesse, surtout vitesse de réaction et d'anticipation Commencer à avoir un corps gainé et souple	- Coordination - Vitesse de réaction - Vitesse de course non rectiligne - Renforcement musculaire (Gainage) - Souplesse	Echelles de rythme, Jeux, duels, vitesse sur distance courte avec ou sans ballon pour ne pas gêner la progression en vitesse Ecole de course, travail de changement de direction Educatifs de gainage, de souplesse, de proprioception 1 à 2 fois par semaine en atelier ou échauffement (Prépa Associée)
U15	Enchaînement d'action dans la vitesse, aller vite en dans tous les sens et aussi en décélération Construire son corps à travers le gainage, la souplesse et la proprioception	- Coordination - Vitesse - Renforcement musculaire (Gainage) - Souplesse - Proprioception	Echelles de rythme, Jeux, duels, vitesse sur distance courte avec ou sans ballon pour ne pas gêner la progression en vitesse Ecole de course, travail de changement de direction Situations de gainage statique au dynamique, de souplesse (objectif de gain), proprioception 1 à 2 fois par semaine en atelier ou échauffement (Prépa Associée), variation Vitesse Gainage
U17	Savoir courir vite dans tous les sens, pouvoir enchaîner des entraînements Le corps doit pouvoir absorber les chocs de plus en plus nombreux	- Aérobic - Vitesse de réaction - Vitesse de course non rectiligne - Renforcement musculaire - Souplesse	Aérobic Intermittent, musculation (éducatifs puis avec charges additionnels), gainage dynamique Ecole de course, travail de changement de direction Echelles de rythme Gain de souplesse et prévention, proprioception En rapport avec une planification plus générale
ALLER VERS LES ENCHAINEMENTS D'ACTIONS DANS TOUS LES ASPECTS PHYSIQUES			

Définitions

« C'est la capacité d'une personne à apprendre rapidement de nouveaux mouvements. Adapter son comportement en fonction des exigences de l'environnement ».

« Être coordonné, c'est exécuter avec vitesse et effectuer un mouvement intentionnel pour résoudre une tâche concrète ».

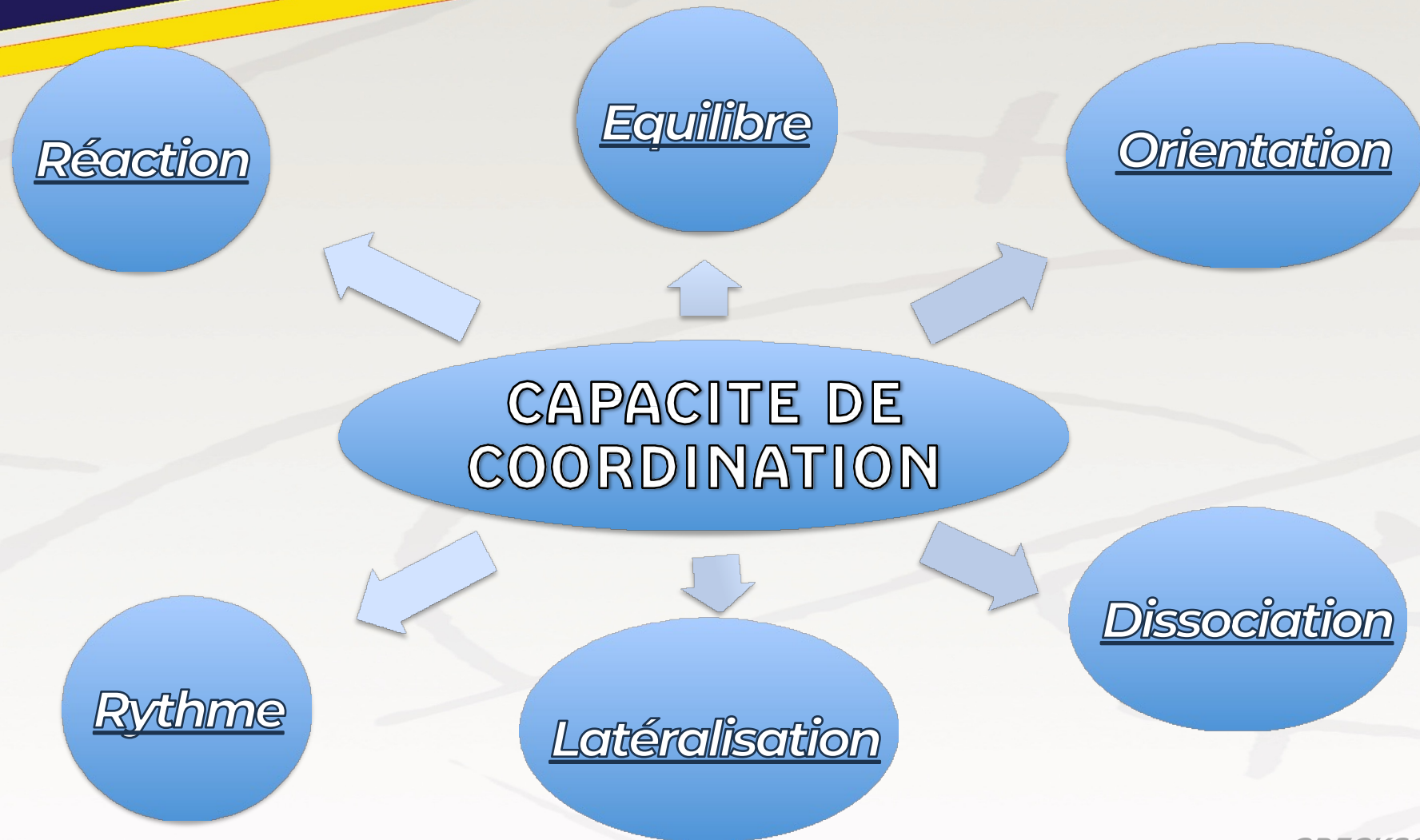
LA COORDINATION MOTRICE

La coordination motrice n'est pas innée, elle s'acquiert par l'apprentissage

> C'est la base de la technique <

Il est important de développer la motricité générale (maîtrise de son corps) avant la motricité spécifique de l'activité

LA COORDINATION MOTRICE ET SES DIMENSIONS



LA COORDINATION MOTRICE ET SES OBJECTS

***Maîtriser son corps dans l'espace
Avoir un contrôle et une régulation du mouvement***



Apprentissage plus rapide du geste sportif

LA COORDINATION MOTRICE : COMMENT LA DEVELOPPER

*Le travail de coordination motrice peut se
développer avec ou sans matériel*

Exemple de matériel:

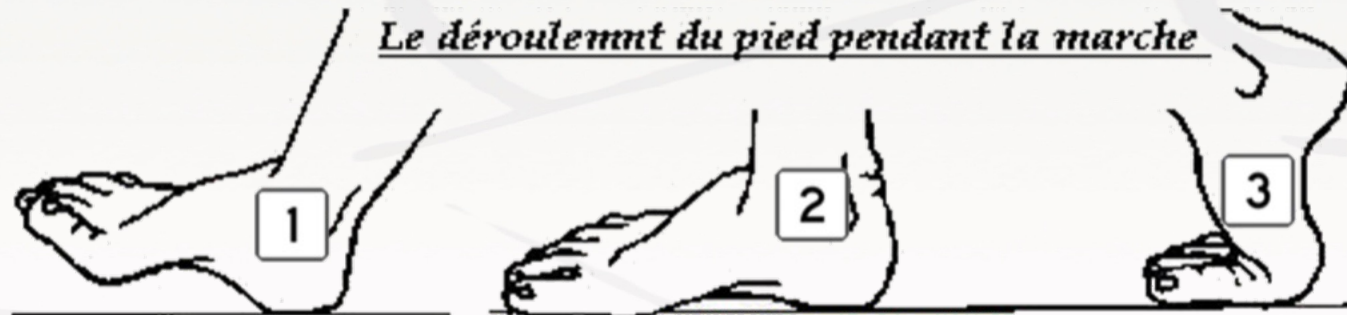
- **Haies**
- **Echelles de rythmes**
- **Cordes à sauter**
- **Plots**
- **Steps**
- **Cerceaux**
- **...**

LA PROPRIOCEPTION

Les exercices de proprioception ont pour vertu de rendre « intelligentes » nos articulations. Par l'entraînement il est possible de réapprendre de nouvelles situations motrices, de mieux maîtriser l'équilibre de son corps.

La marche, action du pied pour se propulser, se décompose en trois axes « géographiques »

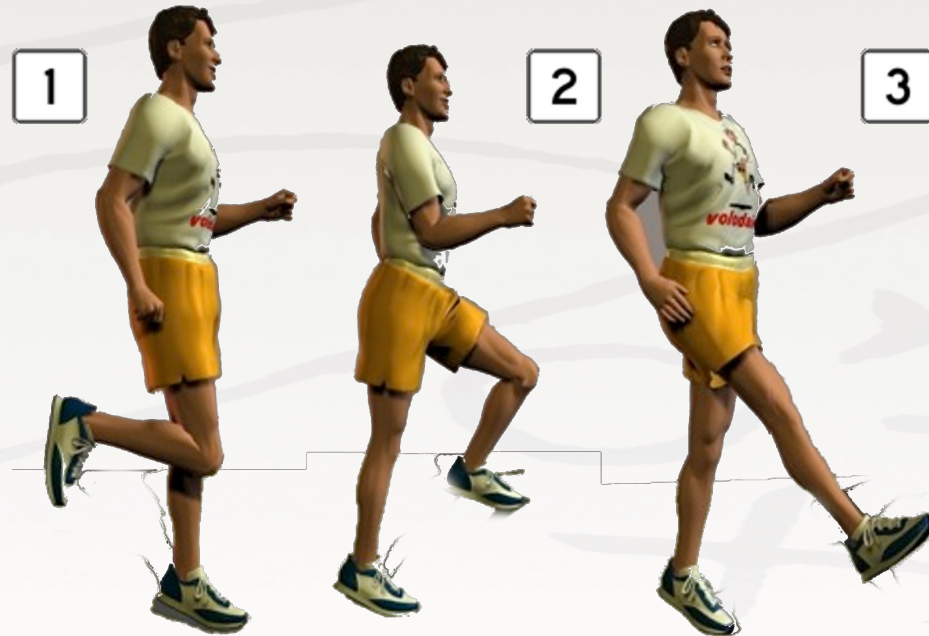
1. **La pose du talon**
2. **La pose du plat du pied**
3. **La pose de l'avant du pied (jusqu'au gros orteil)**



LES GAMES ATHLETIQUE

La foulée de l'athlète se décompose en 3 axes géographiques :

- 1. Talon / fesse**
- 2. Monter de genoux**
- 3. Jambes tendues (foulée bondissante...)**



LA LATERALISATION

Spécialisation progressive des hémisphères cérébraux dans l'activité motrice ou sensorielle, durant l'enfance, entraînant leur asymétrie fonctionnelle.

Méthodes de développement

Exemple avec plots:

Plot bleu = appuis pied droit Plot rouge = appuis pied gauche

Plot jaune = appuis deux pieds simultanés



Une fois cette tâche motrice acquise, intégration possible de la dimension vitesse pour complexifier la tâche initiale. Idem une fois la dimension latéralisation et vitesse acquise, possibilité d'intégrer la dimension dissociation (le joueur fait tourner un ballon autour de sa taille, etc...)

Il est primordial pour chaque tâche initiale de la complexifier, dès lors que celle-ci est acquise. Pour cela combiner une nouvelle contrainte (vitesse, dissociation etc...)

LA DISSOCIATION

Mobilisation corporelle du bas du corps, simultanément avec une mobilisation corporelle du haut du corps.

Méthodes de développement

Exemple avec une gamme athlétique:

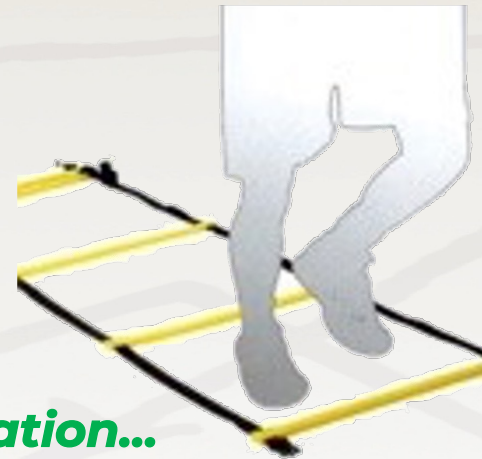
Effectuer des talons fesses tout en effectuant un mouvement de crawl avec les bras.

Effectuer avec dribble des courses avant avec changement de direction.

Il existe de multiples combinaisons. A vous de laisser cours à votre imagination...

Exemple avec échelle de rythme:

Effectuer à l'extérieur de l'échelle un appui et à l'intérieur deux appuis et y ajouter un dribble avec changement de main à chaque fois que je bascule d'un côté et de l'autre (cf. intervention terrain)



L'EQUILIBRE

Position ou posture, sur un ou plusieurs appuis, qui permet de ne pas tomber

Méthodes de développement

Exemple avec sans ballon:

Les joueurs courent dans un espace délimité par le coach. 1 coup de sifflet = arrêt un appui droit au sol.

2 coup de sifflet = arrêt un appui gauche au sol.

3 coup de sifflet = arrêt deux appuis au sol simultanés.

Il est possible de varier les stimuli, auditifs, visuels...

Exemple avec ballon:

Idem qu'avec sans ballon en y ajoutant la contrainte dissociation par le dribble. Chasuble rouge agité par le coach = arrêt un appui droit au sol.

Chasuble jaune agité par le coach = arrêt un appui gauche au sol. Chasuble vert agité par le coach = arrêt deux appuis au sol simultanés.

LE RYTHME

Organisation régulière de l'intensité et de la durée. Vitesse à laquelle se déroule une action.

Méthodes de développement

Exemple avec une gamme athlétique:

Effectuer 10 montées de genoux sur 2m. Effectuer 5 montées de genoux sur 2m.

On peut moduler le rythme en intervenant sur la distance, le temps et le nombre de répétitions à effectuer.

Exemple avec échelle de rythme:

En se déplaçant vers l'avant effectuer un appui à l'extérieur de l'échelle et à l'intérieur deux appuis.

Se propulser vers l'avant en effectuant deux appuis entre chaque la:e. Etc...

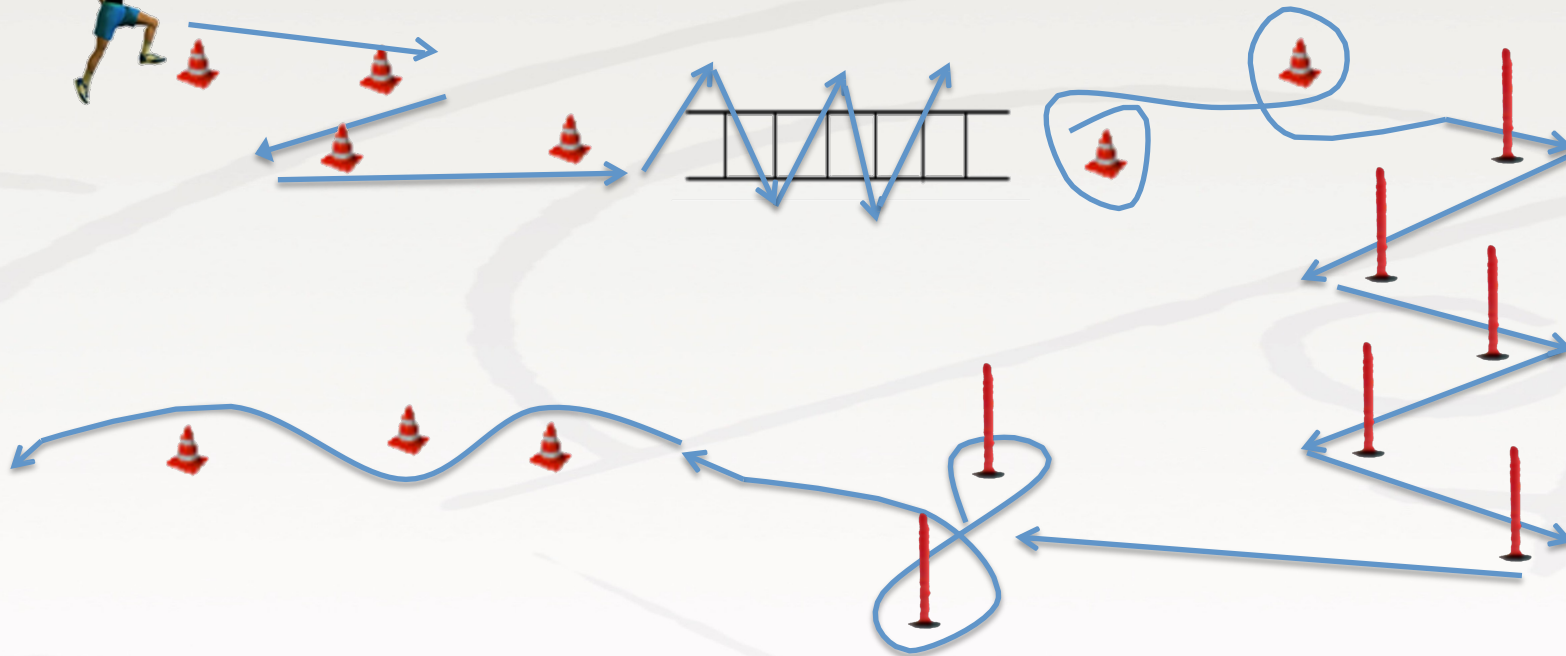
L'ORIENTATION

Action de déterminer la direction à prendre

Méthodes de développement

Exemple d'orientation dans l'espace:

Parcours avec ou sans ballon, avec divers déplacements.

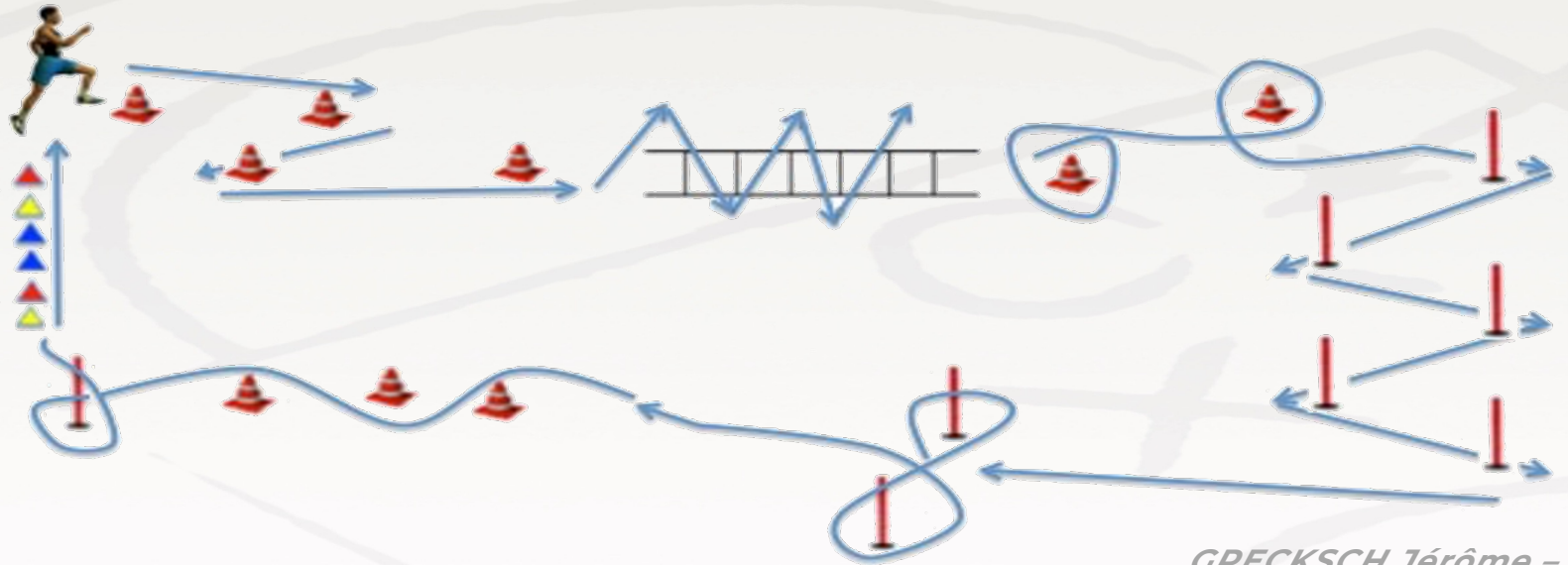


QUELQUES EXEMPLES

Exemple d'un patchwork
des capacités motrices sous forme de relais:



Exemple d'un patchwork des capacités motrices
Sous forme de parcours:



POUR CONCLURE...

1. *Il est important dans l'acquisition de la tâche motrice de **toujours rechercher une vitesse d'exécution optimum sans détérioration de la tâche à accomplir.***
2. *Lorsque **les qualités de coordination sont acquises précocement,** l'entraînement de la technique et de la condition physique est facilité.*
3. *L'**âge idéal d'apprentissage pour améliorer les qualités de coordination** se situe entre 9 et 12 ans (lié au développement précoce chez l'enfant du système nerveux).*



COLLOQUE DES ENTRAINEURS U13

Merci pour votre écoute
Bonne saison