

SABINE JURAS – LUNDI 11 MAI 2015

LES FONDAMENTAUX DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE



SOMMAIRE

Les qualités physiques au Basket	Page 3
Développement des qualités par âges	Page 4
Aérobie	Page 7
Souplesse	Page 8
Agilité et coordination	Page 9
Vitesse	Page 10
Force	Page 13
La préparation physique chez les 6/9 ans	Page 15
La préparation physique chez les U11	Page 16
La préparation physique chez les U13	Page 17
La préparation physique chez les U15	Page 18

LES QUALITÉS PHYSIQUES AU BASKET

Le basketteur est un athlète qui court dans différentes directions, qui enchaîne des actions, saute, court, a des contacts physiques, tout cela devant être exécuter le plus vite.

TRAVAIL DE VITESSE	TRAVAIL ÉNERGETIQUE	TRAVAIL DE FORCE	TRAVAIL DE SOUPLESSE
Réactivité	Anaérobie Lactique	Gainage	-
Déplacements	Endurance Spécifique (PMA*)	Stabilité	-
Agilité	Endurance Fondamentale	Renforcement Musculaire avec charge	-
Coordination	-	Renforcement sans charge	-

*PMA = Puissance Maximale Aérobie

DÉVELOPPEMENT DES QUALITÉS PAR ÂGE

Il existe des étapes d'acquisitions primordiales en fonction de l'âge (et au-delà du stade de développement de l'enfant) pour fabriquer une base solide sur laquelle il pourra s'appuyer tout au long de son développement.

Le rôle de l'entraîneur est capital à cette âge car il doit faire passer des messages à l'enfant (éponge) mais également aux parents



DÉVELOPPEMENT DES QUALITÉS PAR ÂGE

		7/10 ans	U11	U13	U15	U16/U18	U21	PRO
VITESSE	Réactivité	★★★	★★★★	★★★	★★★	★★	★★	★★
	Agilité	★★★	★★★	★★★	★★	★★	★★	★★
	Vélocité/ Vitesse		★★★	★★★	★★★★★	★★★★★★	★★★★★★	★★★★★★
	Endurance Vitesse (RSA)					★★	★★★★	★★★★

ENERGETIQUE	Anaérobie Lactique					★★	★★★	★★★
	Endurance PMA				★★★	★★★★	★★★★	★★★
	Endurance Fondamentale	★★	★★★★	★★★★★	★★★	★★	★★	★★

DÉVELOPPEMENT DES QUALITÉS PAR ÂGE

		7/10 ans	U11	U13	U15	U16/U18	U21	PRO
FORCE	Gainage		★★★	★★★★	★★★★	★★★	★★★	★★★
	Sans Charge	★	★★	★★★	★★	★		
	Muscu			★	★★ (★)	★★★★	★★★★	★★★★
COORDINATION FREQUENCE		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★	★★	★★
SOUPLESSE	Endurance Fondamentale			★★	★★★	★★★	★★★	★★

ATTENTION A LA CROISSANCE DES ENFANTS

- Période clef de la puberté entre 11 et 16 ans (variable selon les enfants)
- Précocité de la puberté chez les filles
- Attention au pic de croissance chez les garçons

LA PRÉPARATION PHYSIQUE CHEZ LES 6/9 ANS

- Développement ludique sous forme de jeux
- Améliorer la condition physique
- Développer les capacités motrices et déplacements
- Coordination (sauter, bondir, courir, rouler, se baisser)
- Coordination œil/main (attraper, lancer, dribbler)
- Orientation spatiale
- Equilibre et latéralité

VITESSE	Courir, technique en ligne droite , reagir a un signal
COORDINATION	Apprentissage corde a sauter (1/2min), Lancer des 2 mains, attrapper, dribbler Donner un coup de pied dans un ballon
ENERGETIQUE	Tenir sur des parcours de differents longueur Etre capable de courir 10 a 15 min
FORCE	Deplacement 4 pattes, rouler, conserver son equilibre, exos de gainage, flexion jb
SOUPLESSE	idem

45 min/sem

FAIRE un ou des autres sports

LA PRÉPARATION PHYSIQUE CHEZ LES U11

- Développement ludique sous forme de jeux
- Stade d'apprentissage moteur par excellence
- Encourager la pratique d'autres sports

VITESSE	Acquisition des écoles de courses , multi directionnelles , reagir a des signaux multiples et complexes, vitesse de reaction, travail en duel
COORDINATION	Chgt de jeux de jb corde a sauter (2/3min), Plusieurs taches en meme temps, prise de decision, echelle de rythmes Dissociation haut /bas
ENERGETIQUE	Etre capable de courir 15 a 25 min
FORCE	conserver son equilibre dans diverses situations, exos de gainage plus complexe,renfo poids de corps (squat, fente,pompes...elastic,TRX)
SOUPLESSE	Introduction des mouvements de souplesse

45min a 1h/sem

LA PRÉPARATION PHYSIQUE CHEZ LES U13

- Continuer le travail de coordination car le corps change
- Vitesse, changements d'appuis, changements de rythmes
- Développement de l'endurance fondamentale (courses et surtout multisport)
- Initiation de la musculation (poids additionnels, élastiques)
- Attention à la symétrie et aux déséquilibres (dorsaux)

VITESSE	Ecole de course, Courses multidirectionnelles , reagir a des signaux multiples et complexes, vitesse de reaction, travail en duel
COORDINATION	Chgt de jeux de jb corde a sauter (2/3min), Plusieurs taches en meme temps, travail de coordination en general
ENERGETIQUE	Etre capable de courir 20 a 30 min
FORCE	Gainages dynamiques, intro a la technique de muscu, charges legeres (W iso ou concentrique) Maitrise de la reception bipodal
SOUPLESSE	Maitriser et routine des mouvements de souplesse

Attention aux décalages entre filles et garçons!

LA PRÉPARATION PHYSIQUE CHEZ LES UIS

- Entretien de l'endurance fondamentale (développement chez les garçons)
- Développement de la PMA
- Développement spécifique à l'activité (courses, appuis, changements de direction)
- Développement de la force sous max (attention aux dorsaux, fessiers, jambes et gainage)
- Travail de souplesse

VITESSE	Course multidirectionnelles , reagir a des signaux multiples et complexes, vitesse de reaction, travail en duel, vitesse specifique ,stop and go, chgt de rythme, vitesse pure
COORDINATION	Chgt de jeux de jb corde a sauter (2/3min), Plusieurs taches en meme temps, travail de coordination specifique
ENERGETIQUE	Etre capable de courir 30 a 40 min Efforts intermittents, PMA
FORCE	Gainages dynamiques, techniques muscu acquises, puissance (pas de plio) Apprentissage technique alterophilie Maitrise reception unipodal
SOUPLESSE	Maitriser et routine des mouvements de

AÉROBIE

L'aérobie, c'est le coffre ou le moteur. C'est un élément essentiel qui est lié à l'état de santé des enfants. Les principales caractéristiques:



- Période de développement: de 8 à 16 ans
- Capital pour la récupération et l'assimilation des charges de travail
- Avant 11 ans, travailler sous forme de jeux avec des courses continues et au travers de diverses activités
- La PMA à partir de 13 ans
- L'endurance spécifique à partir de 16 ans

SOUPLESSE

- La souplesse diminue naturellement à partir de 10 ans
- Problématique (voire catastrophique) chez les grands
- Il est important de l'intégrer à ses séances:



- ✓ Pour apprendre les postures
- ✓ Créer des habitudes
- ✓ Créer une routine d'échauffement
- ✓ Créer une routine de sortie d'entraînement

AGILITÉ ET COORDINATION

- Période de développement entre 5 et 12 ans
- Le système nerveux à ces âges assimile très bien les nouveaux mouvements, il ne faut donc pas hésiter à solliciter cette intelligence motrice par des situations qui peuvent être complexes
- Construire des situations plus spécifiques à partir de 13 ou 15 ans
- Y mettre l'accent pendant la puberté pour que les enfants s'approprient leur nouvelle morphologie



VITESSE

Même si le potentiel individuel de vitesse est fortement déterminé génétiquement, on peut distinguer 3 étapes dans son développement:



ENTRE 5 ET 12 ANS

Privilégier les aspects neuromusculaires en utilisant des exercices de vitesse de réaction (avec des signaux de départ variés) et de vitesse de mouvements (lancers, courses très courtes et fréquence des appuis). Ces exercices associés à une bonne attitude sont primordiaux dans l'amélioration de la vélocité car ils doivent se faire avant la maturation complète du système nerveux central.

VITESSE

ENTRE 13 ET 16 ANS

Progressivement, ce sont les paramètres de la force musculaire dynamique qui deviennent primordiaux pour l'amélioration des qualités de vitesse. Alors que les garçons voient leurs performances considérablement évoluer en quelques mois, les filles sont sujettes à une stagnation ou même à une baisse de leur qualité de vitesse. Il faut donc entretenir les qualités de vitesse de réaction, développer la filière anaérobie alactique et mettre en place progressivement une stratégie de renforcement musculaire adaptée. Enfin, il est nécessaire de veiller à l'acquisition d'une technique de course générale et spécifique s'adaptant aux changements morphologiques de chaque joueur.



VITESSE



APRES 17 ANS

Le joueur doit parvenir à bien utiliser ses qualités générales de vélocité en situation réelle de jeu. Parallèlement, il faut développer l'endurance de vitesse, c'est-à-dire la capacité à répéter des efforts bref et intenses. Pour le reste, la vitesse générale ne peut être sensiblement améliorée que par une intensification et une orientation particulière du renforcement musculaire.

FORCE

ENTRE 9 ET 12 ANS

Les exercices de renforcement musculaire doivent se faire sans charge additionnelle et utiliser le plus souvent la résistance naturelle du poids du corps (pompes, tractions, élastiques, exercices avec un partenaire,...)



ENTRE 13 ET 16 ANS

La fragilité des joueurs pendant cette période exige de n'utiliser que des charges de légères à moyennes. L'attention doit porter sur la préparation du renforcement musculaire en enseignant une bonne technique d'exécution de gestes de musculation. Ces exercices peuvent être complétés par des mouvements plus dynamiques avec des « medecine-balls », des balles lestées et de petites haltères. Il faut cependant adapter le niveau des charges au degré de maturité physique du joueur.

FORCE



APRES 17 ANS

L'amélioration de la force doit se faire durant cette période. Le préparateur physique peut proposer toutes les formes de musculation à condition de respecter la logique de progression des charges. 2 à 3 séances de musculation en fonction des morphotypes.

FOCUS SUR LE GAINAGE

C'est le renforcement des muscles profonds par des postures de gainage isométriques ou des postures en position debout (proprio), (à savoir qu'il faut apporter une attention particulière au contrôle du transverse) puis ensuite faire du gainage dit « dynamique ».

De manière générale, il faut travailler de manière progressive (volume, intensité, difficulté), travailler les muscles antagonistes (dorsaux) et dissocier le travail jambe droite, jambe gauche. Il est possible de prévoir 2 séances de renforcement par semaine dont au moins une en salle et sans charges lourdes.