



# PREPARATION PHYSIQUE POUR UN BASKET-BALL DE COMPETITION

Par Adil El Ghissassi

Dans cette série d'articles, Adil a voulu faire part de son expérience de préparateur physique et entraîneur adjoint au C.L.D. Dijon (N2 de 96 à 98, N1 99) à tous les entraîneurs et éducateurs qui s'intéressent au renforcement de la condition physique générale et spécifique des basketteurs de compétition. Le premier article est consacré à l'introduction des différents thèmes traités dans le dossier, avec la présentation de quelques principes et raisons qui motivent sa méthode de travail.

## INTRODUCTION

Outre la maîtrise technique et la lecture du jeu, le basket-ball de haut niveau dégage manifestement des qualités de vitesse, force, résistance... qui sont a priori le fruit d'une préparation complémentaire à l'entraînement technico-tactique.

Néanmoins, la préparation physique n'est pas complètement reconnue par l'ensembles : joueurs, entraîneurs et dirigeants. Toute préparation auxiliaire, à haut niveau de compétition, doit être orientée, rationnelle et individualisée.

La finalité est d'être plus fort, plus rapide, plus endurant, plus coordonné et plus souple pour être plus rentable en compétition. Cependant, on peut très bien courir le 100m en 10 sec. Ou 11sec. Et rater toutes ses réceptions de balle sur une contre-attaque, ou bien encore sauter 70 cm en détente sèche et ne prendre aucun rebond en match parce que le timing ou les techniques de placement et d'anticipation ne sont pas acquises... !!

Il est évident que si les qualités spécifiques inhérentes à la pratique du basket-ball ne sont pas acquises, le rôle de la préparation physique ne sera pas déterminant et pressant.

On doit garder en mémoire le souci de préparer des basketteurs à la compétition et non pas des athlètes, exception faite pour les 2 ou 3 premières semaines de la préparation générale en début de saison, où les basketteurs semblent manquer d'oxygène, une fois privé de ballon. Le but est de réinvestir tous les progrès réalisés au niveau physique dans le contexte de la compétition du samedi soir.

Entraînement et préparation sans ballon, lecture et jeu sans ballon, travail intensif, effort maximal, voilà a fortiori les principes qui doivent faire la différence entre les joueurs à un certain niveau.

## QUELLE PREPARATION PHYSIQUE ?

Selon la structure et le contexte dans lequel on travaille, la préparation physique peut être conçue de différentes manières :

- Préparation physique sur le court terme : c'est le cas pour la préparation d'une échéance importante, ou un match difficile (planification de la charge d'entraînement sur une, deux ou trois semaines).
- Préparation physique en début de saison : sportive pour des joueurs confirmés : période de préparation physique générale et spécifique (PPG et PPS).
- Préparation physique en période de compétition avec par exemple une séance force/vitesse et une séance d'intermittent spécifique par semaine pour entretenir les qualités acquises en PPG et PPS.
- Préparation physique sur le long terme : c'est le type de programmation effectuée dans les centres Espoirs et Elites Nationaux et Régionaux.

## POURQUOI LA PREPARATION PHYSIQUE ?

Les résultats des études de certains entraîneurs et chercheurs (par exemple P. Butteau et B. Grosgeorge, Mémoire INSEP, 1987) prouvent que les charges d'entraînement sont en général plus faibles que celles de compétitions. Pour illustrer simplement cette idée : si on admet

que sur un match enter la moyenne de l'effort est comprise entre 90% et 100% du maximum du joueur, à l'entraînement cette valeur est comprise entre 70% et 80%.

Ceci est dû aux transitions entre les différents exercices, aux arrêts fréquents de l'entraîneur pour donner les consignes...

Même si la compétition réelle n'est jamais reproductible à 100% à l'entraînement, l'objectif de l'entraîneur est de tendre au maximum vers la charge optimale en essayant de reproduire des efforts vécus en match. L'augmentation progressive de l'identité et l'agencement de la charge (quantité x Intensité) représente une garantie pour l'amélioration des performances.

## LA SPECIFICITE DU TRAVAIL INTERMITTENT

D'après l'étude de P. Butteau et B. Grosgeorge, le basket-ball est un effort intermittent type.

On assiste en permanence à une alternance de temps de travail (3, 5,8, 10, 15, 20, 30,40 secondes, rarement au-dessus d'une minute) et de temps de repos sensiblement égaux, d'où l'intérêt de programmer des séances de préparation physique à base d'intermittent.

- Intermittent général : courses variées.
- Intermittent spécifique sans ballon : courses et déplacements spécifiques aux basketteurs.
- Intermittent spécifique au ballon : jeu rapide, course-réception-tirs, parcours spécifiques d'adresse... Le travail intermittent évite une grande concentration d'acide lactique dans le sang et le muscle, et permet de solliciter un haut pourcentage de la fréquence

cardiaque (F.C.) et de la puissance maximale aérobie (P.M.A.).

### LA VITESSE COMME QUALITE PREDOMINANTE EN BASKET-BALL

On retrouve les différentes composantes de cette qualité physique (vitesse de réaction, de démarrage, d'accélération) dans tous les compartiments de jeu.

On la retrouve dans :

- dans tous les types de démarquages,
- le jeu rapide,
- le jeu de jambes en défense,
- les montées de balle du meneur,
- les démarquages des joueurs périphériques
- les démarquages des joueurs intérieurs et la lutte pour les places préférentielles,
- les différents tirs.

En plus des qualités cognitives de prise d'information, de décision, d'anticipation, appelées communément « lecture de jeu », la vitesse est, sinon la plus importante, une des qualités les plus déterminantes à haut niveau.

### LE BASKETTEUR DE HAUT NIVEAU PEUT-IL VRAIMENT SE PASSER DU DEVELOPPEMENT DE LA FORCE ?

A priori, tous ceux qui suivent aujourd'hui les matchs de haut niveau répondront par la négative. En prenant par exemple le cas des contacts, écrans, luttés pour les positions préférentielles, souvent objets de litiges entre arbitre et joueurs, les joueurs sont dans l'obligation d'avoir un minimum de masse musculaire et de force

pour « exister » aujourd'hui sur un terrain de basket-ball.

Un autre exemple pour confirmer l'utilité et l'intérêt de cette qualité pour le basketteur de compétition ; au niveau des jambes, les joueurs de haut niveau atteignent des accélérations jusqu'à 8 à 9 m/s sur contre-attaque (mémoire de J.M Sénégal, Etude de contre-attaque de Limoges en coupe d'Europe, 1991) et doivent ralentir en fin de contre-attaque pour la passe, le tir ou la réception à des vitesses de 2 à 3 m/s.

Qu'on s'arrête un moment pour apprécier la force excentrique, l'équilibre et la coordination que sollicite une telle action technico-physique.

### La Force, oui, n'importe comment, non !

Un thème qui suscite autant de débats et de questions mérite d'être étudié avec beaucoup de soins ; **on n'a pas le droit à l'erreur.**

Une fois convaincu de l'utilité de cette matrice, il faut bien cibler les points suivants :

- La nature du travail : avec ou sans charge, musculation naturelle, masse musculaire, bondissements, pliométrie.
- Le niveau de compétition : régional, national, professionnel.
- La morphologie et l'état de santé : problèmes de dos, problèmes de croissance, d'équilibre entre agonistes et antagonistes, manque de souplesse, d'équilibre...
- Les postes de jeu : meneur, ailier, intérieur. Les besoins sont différents. Il est clair qu'un intérieur qui est naturellement robuste, fort et puissant et qui est à 30 ou 40% de réussite de ses tirs,

devra prioritairement travailler à l'entraînement l'adresse spécifique et non pas la force. Inversement, un meneur qui est à plus de 70% de réussite en adresse alors qu'il ne résiste à aucun contact et dont les passes sont toujours interceptées par manque de vitesse et de force, devra privilégier le travail de force dans sa préparation et notamment à l'intersaison.

D'autres questions peuvent être posées à ce sujet :

- Que faire avec des jeunes ?
- Comment développer la masse musculaire ?
- Comment planifier les régimes de contractions musculaires ?
- Comment les agencer dans le temps et par rapport à la compétition ?

### BIBLIOGRAPHIE

#### Mémoires :

Mémoire I.N.S.E.P. P. Butteau et B. Grosgeorge, 1987.

Mémoire D.E.S.S. Entraînement et management sportif, Dijon 1997, El Ghissassi Adil.

#### Ouvrages :

Méthodes modernes de musculation, Tome 2, Gilles Cometti, 1988.

#### Articles :

Endurance spécifique du basketteur, P. Butteau et B. Grosgeorge, science et motricité 1987.

L'intermittent « 30-30 », Georges Gacon, revue A.E.F.A. 1993.

L'échéance et ces faux synonymes, revue A.E.F.A. 1994.

#### Adil El Ghissassi

D.E.S.S. entraînement et management du sportif.  
B.E.1 Basket-ball.