



# PREPARATION PHYSIQUE POUR UN BASKET-BALL DE COMPETITION

Par Adil El Ghissassi

Comme nous l'avons souligné dans le premier article, le basket-ball est un effort intermittent type. Si la course globale durant un match est en moyenne de 4 à 5 km selon les postes de jeu et le niveau de compétition, la particularité de cet effort réside dans l'alternance des temps de travail et des temps de repos souvent égaux (3 sec, 5 sec, 8 sec, 10 sec, 15 sec, 20 sec, 25 sec, 30 sec, ...) avec des récupérations plus au moins égales.

L'intensité de ces temps de travail va dépendre :

- de l'enjeu de la rencontre et de la motivation du joueur,
- de la condition physique des joueurs,
- de leur faculté de récupération,
- de leur expérience et de leur capacité à s'économiser.

## QUELQUES RAPPELS SUR L'ANALYSE DU JEU

Certes, le basket-ball de compétition exige des qualités de vitesse, de force et d'explosivité. Toutefois, les qualités aérobie et notamment la Puissance Maximale Aérobie (P.M.A.) sont très sollicitées durant un match de basket-ball.

Pendant deux fois 35 min, « durée moyenne d'une mi-temps », le joueur mobilise autour de 90% de sa fréquence cardiaque (FC) maximale. Le basketteur doit donc maintenir le plus haut pourcentage de sa VO<sub>2</sub> max, « Volume de consommation maximal d'oxygène », et le plus longtemps possible pour être performant deux fois 20 min de jeu.

D'après l'étude de P. Butteau et de B. Grogeorge (1987), les efforts supérieurs à 1 min sont rares, la majorité des fréquences de jeu est située entre 11 et 40 secondes suivies de pause sensiblement égales.

Toutefois, l'entraînement devrait comprendre des situations de jeu sollicitant la filière aérobie lactique pour habituer les joueurs à résister à la fatigue de certaines phases de

jeu très sollicitantes au niveau énergétique : les contre-attaques et replis défensifs enchaînés, les pressings tout terrain ...

L'endurance sera donc abordée sous différentes formes :

- Endurance et force : démarrages, changements de direction, sauts, tirs et rebond répétés dans le temps.
- Endurance et vitesse : garder une intensité maximale relative dans les sprints, les contre-attaques et les différentes actions rapides.
- Endurance et P.M.A. : solliciter le plus haut pourcentage de F.C. et de sa VO<sub>2</sub> max. le plus longtemps possible durant le match.

Le but d'une telle approche est d'entraîner les joueurs à passer d'un système énergétique à un autre pour répondre aux besoins de la compétition en basket-ball.

## LE TRAVAIL INTERMITTENT

Parmi les différentes méthodes existant pour améliorer l'endurance et la P.M.A. (travail continu, travail en far-teleck, intervalle training, intermittent), nous avons choisi l'intermittent pour être proche de l'effort du basketteur en match. Les travaux de Georges Gacon, professeur à l'UFR STAPS de Dijon, entraîneur national en athlétisme, ont confirmé et prouvé l'intérêt de ce travail pour toutes les catégories d'âge.

### Les avantages du travail intermittent

Le travail intermittent :

- évite la concentration d'acide lactique dans le muscle,
- sollicite un haut pourcentage de la F.C. et de la P.M.A.,
- est spécifique à l'effort en basket-ball,
- est motivant pour les joueurs,
- fonctionne sans attente, contrairement au système cardio-pulmonaire dont l'inertie est inévitable (G. Gacon, revue A.E.F.A., 1993).

### Les principes de construction du travail intermittent

**Durée des exercices :**

5 à 10 min.

**Temps de travail :**

5 sec- 5 sec, 10 sec- 10 sec, 20 sec- 20 sec, 30 sec- 30 sec ...

**Nombre de série :** 3 à 5

Intensité : 90 à 100% (maximale).

**Récupération entre séries :** 3 à 6 min (selon le niveau).

**Le temps de repos** doit être double au temps de travail si l'effort est de type explosif (jeu de jambes, sauts, bondissements...).

Pour schématiser théoriquement la différence de charge cardiaque entre un effort de type intervalle training (exemple 1 min) et un effort intermittent (exemple 10 sec- 10 sec).

Les études qui comparent l'évolution des fréquences cardiaques de G. Gacon en 1994, démontrent que la différence entre les F.C. maximales de travail et les F.C. de repos est beaucoup plus importante dans l'effort en *interval training* que dans l'effort en intermittent. Donc le pourcentage moyen de la sollicitation de la F.C. durant l'exercice est plus élevé lors des exercices intermittents.

D'où l'intérêt de ce type de travail pour l'amélioration de la P.M.A. chez les basketteurs

## LES DIFFERENTS TYPES DE SEANCES

### Intermittent général (sans ballon)

**Exemple de dispositif :**

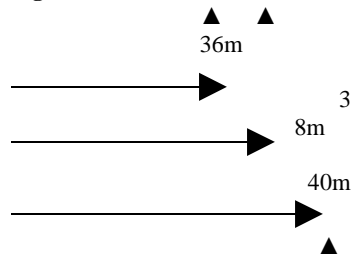
1<sup>er</sup> groupe autour du palier 10

2<sup>e</sup> groupe autour du palier 11

3<sup>e</sup> groupe autour du palier 12

Voire figure 1

Figure 1



Séries de 5 min en 10sec- 10 sec  
**Profil des exercices :** 5sec- 5 sec, 10sec- 10 sec, 15sec- 15 sec, ...  
**Intensité** (maximale) : en fonction du pallier atteint au test. Luc Léger, travailler par groupe de niveau, 2 ou 3 (impossible dans un contexte de sport collectif de travailler individuellement...)  
**Aménagement de l'espace :** bien matérialiser les distances à parcourir avec des repères.  
**Motivation :** annoncer les temps de passage (5sec, 10 sec, ...), inciter, dissuader, encourager par la voix et le ton, proposer des contrats à réussir et des dispositions en cas de manquement.  
**Variété des situations :** impact pour la motivation et sur le plan physiologique (passer d'un système énergétique à un autre).

Intermittent spécifique (avec ballon)

**Type de déplacement :** déplacements spécifiques au basket-ball (jeu de jambes, déplacements arrière...)  
**Profil :** comme l'intermittent général.  
**Intensité :** maximale.  
**Motivation :** comme l'intermittent général.

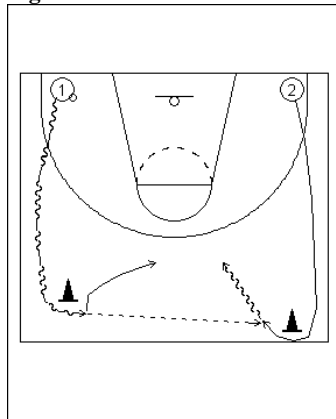
Intermittent spécifique (avec ballon)

**Durée des exercices :** voir le paragraphe « principes de construction du travail intermittent ».  
**Contenu des exercices :** exercices simples puisés dans le basket-ball pour assurer une continuité et une intensité maximale dans le travail.  
**Contrôle de l'intensité :** établir des contrats avec les joueurs (temps, paniers, marqués...) sous peine de sanctions pendant la période de récupération.

Exemple 1 : 1 c 1 explosif

Disposer les joueurs comme sur la figure 2. 1 dribble jusqu'au plot situé devant lui, passe au joueur de l'autre colonne qui lui aussi a fait le tour de son plot, reçoit la passe, dribble, 1 devient défenseur. Limiter le nombre de dribbles. Demander au défenseur d'être très fléchi.

Figure 2

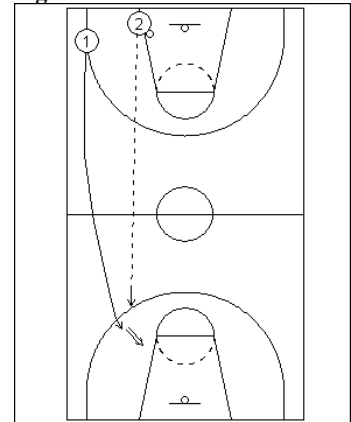


Exemple 2 : jeu rapide

Disposer les joueurs comme sur la figure 3. Courses explosives.

Qualités des appuis sur les réceptions.  
Varier les tirs.  
Varier les départs et endroits des passes.

Figure 3



Exemple 3 : conduite de balle et tirs

Partir en dribble en ligne de fond, faire le tour du plot et tirer en course (lay-up « explosif »). Récupérer le rebond et, dans un nombre limité de dribbles, faire un tir extérieur à 2 ou 3 points sur le panier opposé.

Figure 4

