



PREPARATION PHYSIQUE POUR UN BASKET-BALL DE COMPETITION FORCE GENERALE ET SPECIFIQUE

Par Adil El Ghissassi

La pratique des sports collectifs à haut niveau sollicite de plus en plus les qualités physiques de force-vitesse et explosivité. Dans ce domaine, le basket-ball ne fait pas exception, puisque l'observation des matchs de niveau national et international, nous confirme la présence de force dans les différents secteurs de jeu, tous postes confondus.

Cependant, de par sa position de jeu, son rôle de fixation, et sa lutte pour la place préférentielle et les rebonds, le joueur intérieur reste « dans l'absolu » plus fort, plus puissant et plus explosif qu'un meneur ou un joueur périphérique.

D'où l'intérêt d'individualiser l'entraînement physique à partir d'un certain niveau.

L'INTERET ET L'UTILITE D'UNE MASSE MUSCULAIRE MINIMALE

La difficulté de l'entraîneur ou le préparateur physique au sein d'une équipe, est de faire le compromis entre le travail de la force et celui de la coordination spécifique du basket-ball.

C'est un sport de précision, notamment l'adresse, le tir est un geste qui peut être perturbé « momentanément » pour des sujets qui pratiquent la musculation pour la première fois. (Période d'adaptation qui dépend des difficultés d'adaptation, de coordination et de récupération des joueurs et qui peut durer 2 à 3 semaines).

Pour cette raison, les programmes de masse musculaire doivent être proposés aux débutants en intersaison, loin de la période de compétition.

Aujourd'hui, les joueurs confirmés peuvent pratiquer la musculation, « méthodes spécifiques orientées », durant toute la saison sportive à raison de deux séances minimum par semaine :

- une séance pour les membres supérieurs

- une séance pour les membres inférieurs.

L'objectif de celles-ci est d'améliorer la puissance (relation force-vitesse) et l'explosivité (temps de réaction, qualité des démarrages et d'accélération des mouvements).

Par ailleurs, l'agressivité offensive et défensive, ainsi que les différents contacts existant à haut niveau (contestation des déplacements, écrans, rebonds, luttés pour les places préférentielles...), nécessitent plus que jamais un minimum de masse musculaire.

*Principe 10 x 10
D'après Gilles Cometti*

Exemple d'un mouvement :

Le développé couché en 10 x 10, à 70 % d'une réalisation maximale¹.

- répétitions : 10 fois,
- séries : 10 fois,
- charge : 70 à 75 % du maximum,
- récupération : 3 mn entre les séries (1 passive et 2 actives).

D'après les études scientifiques et expériences réalisées, c'est à cette charge (70 à 75 % du max.) qu'on obtient le meilleur rendement possible dans le domaine de la masse musculaire. (Voir les différentes variantes de ce travail dans le livre de Gilles Cometti, « Méthodes moderne de musculation », 88, tome 2).

1 C'est la charge que l'on ne peut soulever qu'une fois.

LA COMBINAISON DES DIFFERENTS REGIMES DE CONTRACTION

Les différents régimes de contraction peuvent être répertoriés au travers de l'observation des différentes actions technico-physiques réalisés par les joueurs sur le terrain :

- les courses : combinaison des régimes,

- les déplacements latéraux : en fonction du degré de flexion au niveau du genou,
- les démarquages et changements de directions : excentrique et concentrique (pliométrie),
- les jeux de jambes : isométrie et pliométrie,
- les rebonds et tirs : pliométrie,
- les différents contacts : isométrie et concentrique.

Les données scientifiques et expérimentales ont confirmé l'intérêt d'une combinaison de régime de contraction dans la programmation des exercices et cycles de force (voir le chapitre des séances de force maximale et spécifique ci-dessous). Plus on perturbe le fonctionnement mécanique du muscle, plus on évite la stagnation de la progression et la monotonie psychologique, et plus les faits sur le rendement musculaire sont importants.

EXEMPLES DE SEANCES

On présente ici quelques mouvements de base et enchaînements d'exercices pour les membres supérieurs et inférieurs.

- force maximale (ou générale),
- force spécifique (force réinvestie dans les gestes spécifiques).

Membres supérieurs

Force maximale : 3 mn de récupération entre les 6 parcours

- développé couché : 6 x 6 répétitions maximales
- pull over : 6 x 6 répétitions maximales

Plus,

- traction à la barre : 6 tractions maximales

Renforcement abdominal : 6 à 10 fois avec 3 mn de récupération entre les séries

- abdominaux : 15 à 20 répétitions,

Plus,

- appui facial sur les coudes : maintenir la position durant 2à 30 secondes (isométrie).

Force spécifique : 6 fois avec 3 mn de récupération entre les séries

- développé couché : 6 répétitions maximales,
- plus,
- pull over : 6 répétitions maximales,
- plus,
- traction à la barre : 6 tractions sautées (pliométries)
- plus médecine-ball : 6 lancers.

Membres inférieurs

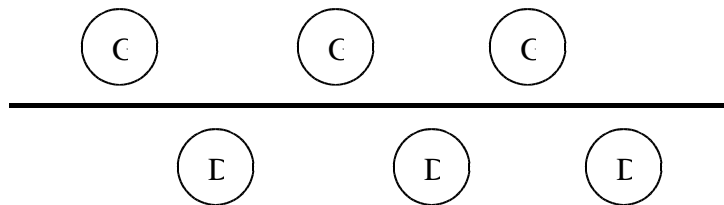
Force maximale : 3 min de récupération entre les 6 parcours

- demi-squat : 6 répétitions maximales,
- plus,
- sauts : 6 sauts sur un banc, appuis simultanés.

Force spécifique : faire le parcours 6 à 8 fois avec trois minutes de repos entre les parcours.

- Position de la chaise contre le mur avec une barre : garder la position pendant 2à 3à secondes (isométrie),

Figure 1



Plus,

- passage de haies : sauts par-dessus 6 haies (pliométrie),
- plus,
- tirs en suspension : réaliser 6 tirs.

Remarque :

Etirements avant, pendant et après les exercices. Ceci est très important pour la récupération et l'élasticité musculaire.

PROGRESSION A RESPECTER POUR AMELIORER LA FORCE ET L'EXPLOSIVITE

D'après Gilles Cometti

Dans le but de préserver la santé des joueurs (dos, colonne vertébrale, abdomen, genoux...° le respect de cette progression est obligatoire. Le travail avec des charges lourdes ne peut être proposé qu'à des joueurs ayant déjà certains acquis (masse musculaire, gainage, articulations renforcées...).

Après avoir assimilé les charges de vitesse variées, des bondissements et des sauts verticaux, l'entraîneur peut proposer à ses joueurs un travail de pliométrie intense à charges lourdes.

Exemple de progression pour améliorer l'explosivité

- Vitesse : parcours de 20 à 50 mètres,
 - sauts horizontaux : bondissements en posant un appui dans chaque cerceau,
- Voire Figure 1**
- sauts verticaux : sur petites haies puis sur des plus grandes,
 - pliométrie plus charge lourde.

CONCLUSION

Loin d'être exhaustif, en vous proposant ce dossier de préparation physique, mon intention est de contribuer à la diffusion des informations et connaissances que j'ai appris avec les professeurs, les entraîneurs et les joueurs, envers lesquels j'éprouve de la reconnaissance, du respect et de l'amitié.

Dans l'espoir d'avoir un échange d'idées, j'espère également avoir susciter l'intérêt des joueurs de basket-ball, entraîneurs et dirigeants pour s'investir davantage dans les domaines de la préparation physique.

Adil El Ghissassi

Jun 97 : D.E.S.S. (entraînement et management sportif, option : préparation physique du basketteur).
B.E 1 basket

96 à 98 : préparateur physique et entraîneur du CSL Dijon (Nat II).

De 98 à 2003 : préparateur physique d'équipe Marocaine de 1 ère division et préparateur physique de l'équipe junior de football pour les championnats du monde juniors des Emirats Arabes Unis.

2005 : professeur d'EPS