

Intérêts de la préparation physique dans un sport collectif comme le basket-ball

<http://coachbob.free.fr>

François Sence

La préparation physique est une notion qui semble être de plus en plus importante dans notre sport et pas seulement à haut niveau. En effet, l'évolution avec le passage de la règle des 24 secondes a entraîné une augmentation du nombre d'attaques et par conséquent un plus grand nombre d'aller-retour. Cette importance accrue de la vitesse de jeu (développement du jeu de transition et des systèmes courts) renforce l'intérêt du travail aérobique avec des intensités de travail importantes. On peut alors parler d'endurance spécifique. Ce type de jeu nécessite des « athlètes » de plus en plus complet physiquement, les entraîneurs recherchent des joueurs polyvalents capables de sauter, courir, poser de bons écrans. Pour simplifier, ce jeu exige des joueurs explosifs donc très puissants mais aussi endurants. Ensuite, suivant les objectifs des clubs, les joueurs se doivent d'être en forme aux moments clefs de la saison, tout en maintenant un niveau de jeu (être physiquement bien) satisfaisant durant tout le championnat. Ce travail physique demande des compétences spécifiques.

Pourtant dans notre sport, nous voyons très peu de préparateur physique à temps plein dans les clubs. J'ai lu récemment qu'à la SIG, club champion de France 2005, la manne financière de l'Euroleague a permis de prendre un préparateur physique à temps plein. Dans ce club, le préparateur physique s'occupera cette année, des professionnels et des espoirs.

J'ai tenté une étude pour voir les qualifications des préparateurs physiques en pro, un seul club m'a répondu ! D'après les quelques échos que j'ai eu, il apparaîtrait que dans notre sport, la préparation physique soit en majorité effectuée par l'entraîneur lui-même, un ancien joueur du club ou un athlète. Pourtant de nombreuses formations (1) de qualité en France permettent une préparation adaptée au basket-ball.



Au travers de cet article, je vais faire part de quelques réflexions, de constats que j'ai relevés au cours de ces 3 dernières années où je travaille dans ce domaine. Voici selon moi quelques pistes sur l'intérêt de la préparation physique. Je présenterai ces intérêts du point de vue physique mais aussi du point de vue mental. Je ne développerai pas trop les intérêts au niveau physique car c'est assez général et de nombreux auteurs ont disserté dessus. Je pense en particulier à l'excellent travail de Bernard Grosgeorge (2) et à l'ouvrage de Gilles Cometti (3). Concernant l'aspect mental, je tiens à l'illustrer avec des exemples tirés de mon propre vécu de joueur et de préparateur physique. Je crois que cet aspect sur l'impact mental de la préparation physique n'a pas été souvent évoqué, je pense que c'est quelque chose de primordial si on veut que les joueurs adhèrent à ce travail.

Cet article n'apportera pas de réponses toutes faites, il n'a pas pour but d'être pris à la lettre. En effet, une personne qui n'a pas d'expérience dans le domaine de la musculation ne devra en aucun cas faire de la force à ses joueurs même si dans cet article, on démontre que ça peut-être intéressant. Il faut préserver les joueurs, la préparation physique doit être effectuée par des personnes compétentes.

Au niveau physique

L'objectif principal de la préparation physique et de développer les qualités physiques (force, vitesse, endurance, souplesse, coordination etc.) et de les transférer dans l'activité spécifique, le basket-ball.

Développement et entretien des qualités physiques **Une perte de temps ?**

Selon Veineck et Cometti, pour développer une qualité physique (à raison de 2 à 3 entraînements par semaine), il faut 2 à 4 semaines de travail, et pour la conserver (entretenir) un rappel d'une fois par semaine suffit.

Cette affirmation permet de dire que le travail de préparation physique d'avant saison (5 à 6 semaines environ) peut permettre de développer des qualités physiques (principalement aérobie, vitesse et force) et que ces qualités pourront être entretenues au cours de la saison.

Remarques : Sur des professionnels, on pourrait plutôt parler de les amener à leur potentiel physique optimal (les qualités, ils les ont déjà) pour ensuite tenter de maintenir ce niveau et qu'il l'exploite le plus souvent possible. En effet, ces joueurs ont en général déjà d'excellentes qualités et les développer encore semble bien difficile. Chez les jeunes joueurs (jusqu'à 22-23 ans) en formation, le développement des qualités est nécessaire car c'est à cette période qu'ils développent leur potentiel physique. Plus il sera important, plus on pourra tenter de le maintenir à un niveau élevé tout au long de leur carrière. Cette étape est primordiale.



En phase de préparation, la notion d'entraînement spécifique des qualités physiques est admise et beaucoup mieux acceptée par les entraîneurs et les joueurs. Le préparateur physique doit profiter des 4 premières semaines pour développer les qualités physiques, en effet, les 2 semaines précédant le premier match doivent permettre d'affûter les joueurs, un mauvais début de championnat peut-être très préjudiciable (perte de confiance, mauvaise ambiance, renvoi du staff etc.).

Pour résumer, si la préparation de début de saison est bien faite, une séance par semaine permet d'entretenir une qualité physique. On peut donc affirmer qu'en théorie, 3 séances physiques par semaine permettraient d'entretenir les qualités de vitesse, aérobie et de force. De plus, ses séances ne dépassant pas une heure, le temps utile de travail ne serait pas démesuré. Attention cependant une mini préparation durant la trêve de Noël est conseillée pour bien continuer la saison sportive.

Enfin, si on effectue une séance d'une heure de musculation le matin, rien n'empêche les joueurs d'enchaîner sur une demi-heure de tirs afin de transférer tout de suite le travail effectué sous les barres et de préserver une coordination intacte sur les gestes spécifiques. Le basculement d'un travail quantitatif vers un travail qualitatif a complètement changé la durée et l'intensité des séances. Actuellement on va vers des séances de plus en plus courtes et ciblées.

Dire que la préparation physique prend trop de temps semble totalement faux, surtout dans le sport professionnel et semi- professionnel.

La préparation physique Ennuyeuse et rébarbative ?

L'image véhiculée par la préparation physique est en général assez peu flatteuse. Courir autour d'une piste, soulever des barres de façon continue. Mais c'est oublier que la préparation physique évolue, dans notre sport aussi, fini les séances de 200 mètres pour travailler la vitesse !!! Fini les séances de musculation avec tout le temps les mêmes circuits, les mêmes intensités de travail, fini aussi les interminables footing en forêt à 2 km/h !!!

Il est possible d'effectuer un travail varié et spécifique, axé sur les qualités à développer dans notre sport. De nombreuses études ont été faites sur les efforts spécifiques au basket et les problèmes sont ciblés.

En musculation

Le travail en salle de musculation, peut et doit être varié, il existe de nombreuses méthodes, de nombreuses machines et de nombreux exercices. On doit tout de même faire attention à cibler les aspects principaux à travailler, on n'est pas là pour faire du culturisme.

Les besoins des joueurs sont différents, les physiques aussi, la musculation doit aussi permettre d'atténuer les déséquilibres musculaires ou les points faibles des joueurs.

La pratique de l'haltérophilie qui a l'avantage d'être très globale et complète, peut aussi sortir les joueurs du cadre habituel de la musculation.



De même, il existe 3 types d'exercices selon G. Cometti (3) :

➤ **Exercices généraux** : exercices de base (exemples : développé couché, demi-squat, arraché etc.) qui visent à améliorer les qualités physiques globales. Ils n'ont pas de rapport direct avec le spécifique.

➤ **Exercices multiformes** : exercices qui se rapprochent des efforts spécifiques. Ils ont pour but d'améliorer les qualités physiques en s'éloignant des conditions de jeu mais ces exercices cherchent à respecter les sollicitations musculaires et le type d'effort de la spécialité.

(Exemple : le travail de bondissements : sauts de petites haies, sauts dans cerceaux, isométrie avec charge en plaçant le bras en position de tir, arraché dorsal etc.)

➤ **Exercices multiformes orientés** : Les exercices sont dirigés vers une optique basket. Par exemple le travail de bondissements se fera ballon dans les mains et se finira par un tir.

L'intérêt des exercices multiformes est de permettre le meilleur transfert possible des qualités physiques travaillées (force, vitesse, souplesse, endurance etc.) à l'activité spécifique.

Le travail global (exercices généraux) est nécessaire car il permet de provoquer un plus grand stress à l'entraînement que la pratique spécifique et par conséquent il permet un meilleur développement des qualités physiques.

Enfin, le travail multiforme orienté, permet de motiver les joueurs qui aiment par dessus tout le ballon et il rend le travail plus ludique.

En vitesse

Le basket étant un sport collectif petit terrain, les sprints seront courts.

Les objectifs sont : travailler la vitesse de démarrage, les temps de réaction et les changements de directions.

Ce travail peut s'effectuer en salle, sur piste ou sur pelouse. Mais il est intéressant de le faire dans les conditions de jeu, à savoir sur parquet, avec les chaussures de basket etc. (notion de transfert).

L'idéal pour garder la motivation est de travailler sous forme de duels (course à 2 ou 3) et de varier énormément les départs (temps de réaction sonore ou visuel, départ sur un pied, déséquilibre avant, sprint avec ou sans ballon etc.).

Pour pimenter le jeu, on peut mettre des gages aux perdants.

En aérobie

Le travail intermittent a définitivement pris le pas sur le travail continu et le travail strictement lactique. Il correspond aux efforts type du basket (ce que de nombreuses études confirment).

Le fait de fragmenter le travail, oblige à une attention que le travail continu occulte. De plus très rapidement, on peut travailler sur des ateliers que ce soit en salle ou sur piste. Par exemple, sur piste on peut alterner une course simple, avec des sauts de corde, des foulées bondissantes, des montées d'escaliers s'il y a des gradins etc.

Le travail en salle permet d'intégrer des ateliers avec ballon et des tirs, mais également quelques exercices de musculation (s'il y a le matériel).

Enfin l'intermittent a de nombreux avantages sur le travail continu, en voici quelques uns, extrait des cours de Monsieur Hervé Assadi (professeur à L'UFR STAPS de Dijon et intervenant au diplôme de préparation physique):

- Lors de l'intermittent, la dette alactique est en partie remboursée pendant l'exercice alors que pour le travail continu il faut attendre la fin de l'exercice pour que la dette totale soit remboursée.



- Pendant l'intermittent, lors des phases de récupération, l'oxygène est fixé par la myoglobine, l'acide lactique est dégradé et utilisé. Lors d'un travail continu, à forte intensité, le taux d'acide lactique augmente au cours de l'exercice et conditionne l'arrêt de celui-ci.
- L'intermittent permet une récupération plus rapide (le stock de glycogène resynthétisé en 24 heures) que le travail en continu (déperdition du stock de glycogène, il faut attendre 3 jours pour une resynthèse complète).
- L'intermittent permet de solliciter des fibres rapides et des fibres lentes, alors qu'un travail continu sollicitera qu'un seul type de fibre en fonction de l'intensité.

La préparation physique a énormément évolué ses dernières années, il est vraiment possible d'effectuer des séances variées et adaptées aux efforts spécifiques des athlètes. Se réfugier derrière le côté soit disant rébarbatif du travail physique n'a plus lieu d'être.

Pourquoi est ce nécessaire ?

Quoi travailler ?

En musculation

Le travail de musculation doit permettre un renforcement musculaire, d'améliorer le gainage et de développer l'explosivité.

Le renforcement musculaire (notamment du haut du corps) doit permettre de résister aux impacts lors de tous les écrans (porteur et non porteur), des contestations de déplacements et des tirs avec contacts, mais aussi lors des luttes pour le rebond et des prises de position préférentielle. Ce travail doit toujours être équilibré (agoniste et antagoniste car le basket est un sport d'adresse) et doit permettre un développement harmonieux des différentes ceintures (scapulaire et pelvienne).



Le travail du bas du corps est primordial pour les mêmes raisons (écrans, contestations) mais permettra aussi de développer de la force, la puissance des jambes pour les sauts et les démarrages. Le travail de puissance des cuisses est important pour tous les démarrages et un travail de mollets en pliométrie peut être utilisé pour améliorer la réactivité au sol. Attention à la pliométrie, il ne faut pas surcharger les joueurs qui effectuent déjà énormément de sauts dans le jeu.

L'objectif principal sera de développer l'explosivité, qualité primordiale au basket-ball.



Le travail de gainage doit permettre une meilleure transmission des forces lors des sauts et des courses. Le travail doit être majoritairement isométrique car les abdominaux sont déjà très sollicités de façon dynamique lors de tous les sauts (attention aux surentraînements des abdominaux en dynamique).

En vitesse

Le travail de vitesse sera avant tout accès sur le travail de démarrage et de qualités de pieds.

Le démarrage ou phase de création de vitesse est caractérisé selon Monsieur Alain PIRON (4) par un déséquilibre avant qu'il s'agit de rattraper grâce aux

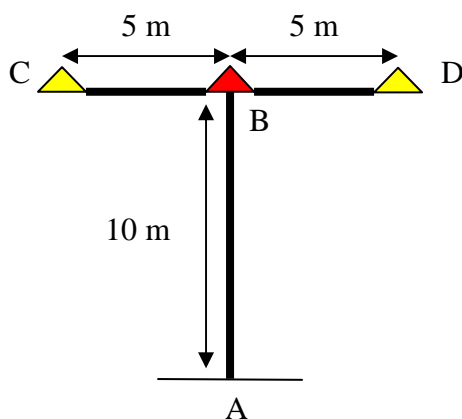
poussées au sol et à une grande vitesse gestuelle. Il est donc important de travailler la puissance des cuisses (toujours la musculation) et le travail de fréquence gestuelle. Il existe de nombreux exercices ludiques pour travailler cet aspect.

La qualité de pied est très importante et malheureusement trop peu travaillée. Elle intervient lors des sauts et lors de la phase de conservation de vitesse. Monsieur PIRON explique que l'athlète se contente en fait de rebondir (mise en tension et renvoi, action musculaire de type pliométrique). Le gainage est très important, le bassin doit être placé au dessus de l'appui, pour qu'il n'y ai pas de perte d'énergie.

Pour ceux qui sont intéressés, Alain Piron parle d'école de course, on retrouve son travail (il a été DTN en athlétisme durant de nombreuses années) dans toutes les écoles d'athlétisme.

Le jeu actuel se manifeste par des changements de rythme et de directions de plus en plus marqués, nécessitant un pouvoir d'accélération mais aussi de freinage accru. Une meilleure qualité d'appuis et une meilleure puissance musculaire (en particulier des cuisses) permettront une meilleure efficacité dans les déplacements spécifiques.

Schéma et protocole issus du week-end vitesse du diplôme universitaire de préparation physique de Dijon



Protocole :

- Départ 2 pieds au même niveau en A
- Course jusqu'à B, toucher le plot
- Course latérale en C, toucher le plot
- Course latérale en D, toucher le plot
- Course latérale en B, toucher le plot
- Course arrière jusqu'à A

Pour un meilleur suivi, une plus grande motivation, de nombreux tests de vitesse peuvent être effectués pour voir l'évolution des performances (mais aussi évaluer le niveau de forme). Des tests simples comme les sprints sur 10 ou 20 m départ arrêté peuvent être effectués, l'idéal est, pour plus de précision, de prendre les mesures avec des cellules photoélectriques.

Récemment de nouveaux tests tels que le T-test ont été créés. Ce test proposé par les américains a pour but de tester la vitesse et l'aptitude aux changements de direction. Ce test semble être très adapté aux efforts de basket-ball car ce sport est caractérisé par de nombreux changements de direction sur des distances courtes (les résultats sont en général compris entre 8''50 et 11''). Les distances sont normalement exprimées en yards mais pour plus de simplicité, on peut les exprimer en mètres.

Au niveau aérobie

Ce travail sera intermittent et devra être varié pour répondre aux différents types d'efforts rencontrés dans ce sport et éviter toute forme de lassitude. Il est très important d'adapter le travail à l'individu, et à ses performances. En effet, à partir de tests VMA (Léger-Boucher sur piste ou en salle, test 45''15'' de George Gacon etc.), il est possible de calculer des distances de travail. Ces tests sont très appropriés pour bien doser le travail sur piste ou sur pelouse. Les distances (vitesse de course) seront donc adaptées aux types d'intermittent (30''30'', 15''15'', 10''20'' etc.). Par exemple, sur du 15''15'' la vitesse de course sera plus importante que sur du 30''30''.

De plus individualiser le travail, sera ici facile à mettre en place, il permet à tout le monde de progresser. Les joueurs sont responsabilisés car ils savent où ils en sont et s'ils progressent.

Le travail sera effectué sur piste, sur pelouse, sur terrain de basket avec ou sans ballon. Les basketteurs sont très joueurs, donc le travail avec ballon est très important pour garder la motivation et éviter la monotonie.

Le travail sur pelouse peut-être très intéressant lorsque l'équipe s'entraîne sur un sol très dur, car évoluer sur un sol moins dur reposera les articulations et permet de continuer à travailler.

Le travail de proprioception

Ce travail a pour but de stimuler les réflexes proprioceptifs et les mises en tensions musculaires lors des reprises d'appuis. Il peut-être effectué sur sol mou, avec ou sans changement de direction, sur des planches pour travailler la cheville. Le fait de travailler, les yeux ouverts ou fermés peut aussi permettre de moduler la difficulté.

Ce travail est très bien illustré sur le site de la DTN, de nombreux exercices sont montrés (5). Ces exercices effectués de façon régulière peuvent être très intéressants pour éviter nombre de blessures et ne nécessitent pas forcément un temps très important.

Prenons un exemple :

Lors d'une séance de musculation sur le bas du corps, pourquoi ne pas inclure de la proprioception lors des 3 min de récupération entre 2 séries. Le joueur, après son demi-squat, se place sur une planche de proprioception et travaille chaque cheville pendant quelques secondes (pour que ce soit plus ludique un partenaire peut lui lancer un ballon ou un médecine-ball) puis il prend 2 min de récupération passive.

Mais aussi après une séance en salle, vous pouvez très bien placer quelques tapis et faire des exercices sur les côtés sans gêner l'équipe qui s'entraîne après vous sur le terrain.

Au niveau mental



Plus fort physiquement pour plus de confiance

Pour certains joueurs, le fait de se savoir plus fort physiquement ou d'avoir l'air plus fort (prise de masse, importance mentale du regard de l'adversaire) va permettre un gain ou regain de confiance.

Il semble que le sportif se sentant plus fort accepte plus facilement le contact et reste concentré plus longtemps lors des tirs avec contact (il apparaît que les sportifs marquent plus de tirs avec la faute ou qu'ils aient ce sentiment). Ce constat, je l'ai ressenti en tant que joueur et avec les joueurs avec qui j'ai travaillé. Beaucoup se sentaient plus fort et disaient marquer plus de paniers avec la faute. Etait ce juste un facteur mental ou un fait réel ? Une étude statistique pourrait être réalisée sur une saison ou deux, mais tellement d'autres facteurs rentrent en jeu (qualités des adversaires, temps de jeu, arbitrage...). Un questionnaire pourrait être réalisé mais c'est subjectif.

On peut prendre l'exemple des joueurs américains qui sont généralement très impressionnant physiquement, on peut imaginer qu'une partie de leur confiance provienne

du corps qu'ils se sont sculptés (notamment les meneurs américains qui sont très musculeux) et de l'impression de se sentir plus fort.

Bien entendu, il ne faut pas tomber dans l'excès, la musculation doit rester un complément, où l'on travaille de façon dynamique avec une bonne vitesse d'exécution (méthodes de contraste, le lourd dynamique, force maximale, pliométrie etc.). Les méthodes culturistes n'ont rien à voir dans notre sport sauf peut-être l'été pour faire prendre de la masse (et non du volume) aux joueurs un peu léger.

La préparation physique permet de se concentrer sur soi, ce qui peut être important dans un sport collectif

Cet autre aspect me semble primordial, le basket-ball est un sport collectif où le joueur dépend de beaucoup de personnes (entraîneurs, partenaires etc.) et de nombreux facteurs (objectif du club, ambiance au sein du groupe etc.).

Prenons quelques exemples :

- Un joueur désire progresser, il a « faim » mais il est frustré car à l'entraînement quelques joueurs sont peu motivés (les joueurs « stars »). Ce manque de motivation de certains va rendre les entraînements peu disputés et très éloignés de l'intensité recherchée par ce joueur. Le résultat est qu'il ne prend de plaisir ni aux entraînements, ni au match si ce n'est pas un joueur majeur.
- Ce même joueur veut se dépenser et l'entraîneur effectue une séance très tactique où il y a peu de jeu et d'intensité.
- Un troisième cas est celui d'un joueur qui ne sait plus trop ce que l'entraîneur veut de lui et qui se sent frustré sur le terrain car il ne sait plus quoi faire.

Dans tous ces cas de figure, le travail de musculation, de vitesse ou d'intermittent peut permettre au joueur de se faire plaisir, de se re-concentrer sur lui-même et sur ses attentes.

En effet, en salle de musculation ou sur la piste d'athlétisme, tout ne dépend que de soi, si tu veux faire une bonne séance, tu la fais.

Si tu fais une mauvaise séance, c'est de ta faute et de personne d'autre (même si la fatigue physique et/ou nerveuse peut être un facteur limitant de la séance). Mais même si la fatigue ne permet pas de lever des barres importantes, un travail de gainage ou de technique (par exemple initiation à l'haltérophilie où le travail postural peut être très intéressant pour les basketteurs avec un renforcement des ceintures scapulaires et abdominales, un travail dynamique de souplesse des articulations des chevilles et des épaules en particulier, ainsi qu'un travail de coordination très important) peut être effectué et être bénéfique.



Aller en salle de musculation, sur la piste peut aussi permettre de casser la routine, de sortir du cadre basket-ball : salle, ballons, vestiaires. Ces quelques heures, hors du cadre collectif basket peuvent être important car le joueur frustré au niveau du jeu, peut alors se concentrer sur lui même lors de ces séances et se faire plaisir. Ce plaisir, cette confiance retrouvée étant retranscrit ensuite sur le terrain de basket.

Ce constat je l'ai déjà fait plusieurs fois notamment avec un jeune joueur pro B qui revenait de blessure et se sentait très frustré de ne pas jouer malgré ses efforts à l'entraînement. Il m'a alors appelé 2 ou 3 mois avant la fin de saison pour que je lui fasse un programme personnel (musculation, vitesse, intermittent) en

parallèle de ses entraînements où il ne prenait plus de plaisir. Un mois et demi plus tard, il se sentait mieux physiquement et mentalement. Il était bien, ce mois lui a permis d'évacuer ses frustrations et de reprendre confiance en lui. Et il s'est remis à dominer aux entraînements et a bien fini sa saison. Bien sûr cet exemple ne peut être généralisé, car c'était un jeune joueur qui venait d'un club espoir, on lui avait inculqué le travail (il avait des bases de musculation et un peu en athlétisme suite à sa rééducation), il était très bosseur et surtout demandeur.

Evidemment un joueur non motivé ou fainéant aura beaucoup plus de mal à se remettre en question et à reprendre confiance par ce biais.

La préparation physique comme facteur de saine concurrence, de motivation et d'entraide au sein d'un groupe

Un travail en groupe restreint en musculation et en vitesse :

Le travail d'entraide et de concurrence effectué lors de ces séances est un autre aspect important.

En musculation, il faut toujours un pareur, quelqu'un qui soit là en cas de difficulté et qui guide le mouvement (d'où un apprentissage obligatoire des bases de la musculation avec une personne compétente). En général, en musculation je travaille toujours avec des binômes ou trinômes dont les performances sont proches, cela crée une émulation car chaque joueur veut battre l'autre. Mais cette compétition n'empêche aucunement l'entraide puisque lors de toutes les séries, le joueur qui pare, encourage et motive son partenaire.

En vitesse, le travail sous forme de duel a pour but d'augmenter la motivation des joueurs et de créer une émulation positive. Certains joueurs font des paris, se chambrent gentiment ce qui permet de travailler dans une bonne ambiance et avec des athlètes qui se donnent à 100%.



Un travail en groupe complet lors des intermittents.

En musculation et pour la vitesse, je travaille par binôme ou groupe restreint. Lors des intermittents tous les joueurs sont ensemble. Ils sont tous sur le terrain ou la piste, ils effectuent le même travail, bien que les charges soient adaptées aux postes et aux caractéristiques de chacun.

L'objectif pendant ses séances est que les joueurs sachent pourquoi nous les faisons (le but) et à quoi cela leur servira (les conséquences). Ces informations servent de moteur au cours de ces séances parfois très dures. Au cours des séries, je répétais souvent que ces efforts paieraient en match et que ces « sacrifices » seraient bénéfiques le samedi.

Au fur et à mesure des séries, des séances, ces « feed-backs » et ces encouragements étaient repris par les joueurs eux-même pendant les séances. Les joueurs souffraient ensemble mais ne cessaient pas de s'encourager malgré la fatigue, ils cherchaient à se pousser, à se surpasser.

Ces minutes, à souffrir ensemble et à s'entraider, se retrouvaient ensuite le samedi où chaque joueur avait confiance en son coéquipier, car ils se savaient prêt à aller au « charbon » pendant 40 min.

Attention, je reprends souvent le terme de souffrance mais les séances physiques n'étaient jamais supérieures à 45 min (récupération comprise), les 2 ou 3 séries de travail étaient comprises entre 6 et 16 min suivant la planification (la période et les objectifs du samedi). La majorité des séances avaient lieu en salle avec des efforts proches de la discipline, ce qui a permis de motiver les joueurs.

Le but n'est pas de faire vomir les joueurs ou de les épuiser !!! Ils doivent s'entraîner le lendemain et parfois faire 30 à 45 min de tirs après le travail physique. Ses séances intermittentes étaient un plus, pas une surcharge de travail !!!

Selon les joueurs et le coach, elles ont renforcé la cohésion du groupe et lui ont amené une confiance supplémentaire.

Conclusion

La préparation physique si elle est bien faite, c'est à dire si elle est faite en concertation avec l'entraîneur et que les joueurs ne la considèrent pas comme une surcharge inutile de travail est très bénéfique d'un point de vue physique, mais aussi mental. Il faut en finir avec les expressions la « préparation physique c'est pour en chier » et passer à « la préparation physique ça peut-être dur, mais c'est un vrai plus ». Je suis persuadé que les joueurs peuvent être demandeur de préparation physique à condition qu'ont leur explique pourquoi cela peut leur être bénéfique.

1. Diplôme de préparation physique de la fédération française de basket-ball, mais aussi ceux plus généraux de Dijon et Lyon.
2. B. Grosgeorge tous ses articles sur la préparation physique sont disponibles sur le site de la DTN (<http://www.basketfrance.com/dtn>)
3. La préparation physique en basket, Ed Amphora, G. Cometti
4. La course d'endurance, CRDP de Bourgogne, A.Piron
5. Préparation physique et optimisation des performances chez les jeunes joueurs, B.Grosgeorge

Je tiens à remercier Frank Kuhn, Vincent Chetail et Dominique Roux qui m'ont aidé à améliorer cet article par leurs remarques et leurs corrections pertinentes. Je tiens également à remercier les joueurs qui m'ont autorisé à montrer leurs images avec parfois des photos leur appartenant, ainsi que le webmaster de essmportel.free.fr qui m'a laissé utiliser de nombreuses photos de son site.

Pour tous commentaires éventuels, laisser un message à francois.sence@free.fr