

## « Préparation Physique » et mini basket

Avant tout, je suis totalement opposé à une préparation physique quelconque au dessous de 14 ans. Cela n'exclue absolument pas que certains exercices, utilisés en préparation physique puissent être utilisés à des fins éducatives et préparatoires.

Leur but est de prévenir les problèmes qui ne manqueront pas de se poser avec la croissance et parallèlement à l'augmentation des entrainements.

3 thèmes vous sont proposés :

- une préparation aux efforts de longue durée (« Endurance ») absolument pas nécessaires à cet âge, mais importants à titre « culturel » et surtout par la suite pour ceux qui subiront des charges d'entraînement importantes.
- des exercices de vitesse (réactivité, coordination, mise en action) très intéressants pour cette catégorie d'âge, garants de l'efficacité et de l'explosivité nécessaires plus tard.
- des exercices proprioceptifs et de gainage dynamique particulièrement utiles pour la coordination des appuis, leur adaptabilité et leur efficacité.

Un thème général transversal est récurrent : réduire le bruit des appuis au sol afin de concourir à la prévention des microtraumatismes chevilles, genoux, dos...

Dans tous les cas, les efforts physiques, les angulations segmentaires et les axes de travail devront dépasser les contraintes mécaniques habituelles, de façon à préparer à toutes les éventualités futures.

Evidemment les charges de travail, les répétitions et les durées seront limitées. C'est cette limitation des répétitions qui sera garante de la prévention : Il s'agit bien d'éducation préventive à un travail physique futur et non de préparation physique !

L'idéal est de travailler sur 4 séances consécutives sur le même thème avec les mêmes exercices :

On peut choisir 2 situations à incorporer en début de séance (par exemple au titre d'un échauffement). Pour un individu donné, son temps de pratique réel de l'exercice est de l'ordre de 5mn ce qui laisse le temps de l'efficacité en limitant les microtraumatismes. Un temps de récupération est absolument nécessaire entre les répétitions (généralement, le temps que les autres exécutent l'exercice à leur tour suffit).

L'apprentissage correct de l'exercice est capital (1<sup>ère</sup> séance), ensuite, c'est l'adaptation de plus en plus précise à la situation qui est source d'amélioration. Dès que l'adaptation est faite, la situation n'offre plus d'intérêt (on rentre alors dans de la préparation physique et on obtient l'effet inverse !)

Dans les exercices proposés, relativement classiques, c'est la correction des attitudes et du placement de manière individuelle qui est le garant de leur efficacité et de leur innocuité. On vérifie l'équilibre, le dos et le bruit des impacts au sol.

La séance proposée ci-dessous n'est, bien entendu, qu'un exemple, un court recueil de situations de travail, dans le cadre de cette journée. Elle ne doit en aucun cas exister de cette manière et de cette durée !

« Préparation physique »			
Thème	Qualités visées	Objectif	Descriptif
Vitesse	Préparation à un effort violent	Acquisition de la notion d'échauffement : préparer à un effort intense et préparer l'organisme à des contraintes inhabituelles → <b>Prévenir les incidents ou accidents musculaires et tendineux liés à des contraintes mécaniques imprévisibles</b>	Accélérations : 6 à 8 accélérations en « huit », la 1 <sup>ère</sup> très lente, seule la dernière est terminée à 100%
	Réactivité à un signal	Préparer ses appuis et son attitude à réagir dans le bon sens et avec efficacité. → <b>Limiter le coût énergétique des mises en action</b>	Positions de départ variées, réaction à des signaux variés, distances inférieures à 10m.
	Vitesse de course	Adapter ses appuis et sa foulée en fonction de la distance de course et éviter les « économies d'énergie individuelles » inutiles sur des distances très courtes. → <b>Prévenir l' « autorégulation de l'effort » qui sera un facteur limitatif du développement des qualités de puissance et de vitesse.</b>	Par 2 : l'un démarre, l'autre essaie de le rattraper en réagissant le plus vite possible, distances < 30m (le signal peut être réalisé par la chute du ballon)
Gainage et proprioception	Plasticité et adaptabilité des appuis	Rebondir sur ses pieds en perturbant le moins possible sa course malgré la variété d'orientation des appuis. → <b>Prévenir les problèmes d'entorse chevilles et genoux.</b>	Rebondir sur les pieds en faisant le moins de bruit possible en posant un appui près de chaque plot (en y mêlant cloche pieds et pieds joints)
	Proprioception d'impulsion et réception	Ressentir et utiliser la flexion des genoux et la mise en tension des muscles des jambes → <b>Prévenir les problèmes de tendons (chevilles, genoux) et de dos.</b>	Rebondir d'un banc au sol et sur un autre banc sans faire le moindre bruit, sans ballon, puis avec ballon pour tirer en suspension.
	Gainage « dynamique »	Gainer dynamiquement son corps pour transmettre les appuis au déplacement → <b>Prévenir les problèmes d'entorse chevilles et genoux et renforcement dynamique de la ceinture abdominale.</b>	Slalomer entre des piquets très resserrés à des vitesses de plus en plus grandes
Endurance	Maintenir un effort de faible intensité.	Préparer l'état d'esprit pour un futur «vrai » travail de préparation physique. → <b>Ce travail de type aérobie ne présente pas d'intérêt avant les catégories minimales, mais initie à une préparation foncière nécessaire plus tard.</b>	Réaliser un footing de 10 mn en étant capable de bavarder et sans s'arrêter
	Réaliser un effort intense et long	Accepter les inconforts d'un effort de durée maximale à intensité maximale. → <b>Ce travail de type anaérobie initie aux sensations liées à un effort maximal. A ne réaliser que très épisodiquement.</b>	Courir l'un contre l'autre autour et entre des piquets en cercles et tenir le plus longtemps possible
	Réaliser un effort intense et long	Accepter les inconforts d'un effort de durée maximale à intensité maximale. → <b>Ce travail de type anaérobie initie aux sensations liées à un effort maximal. A ne réaliser que très épisodiquement.</b>	Courir en équipe de x coureurs sous forme de relai – poursuite...