

# 5 ERREURS

de PRÉPARATION PHYSIQUE  
pour le BASKET-BALL  
à ÉVITER



...et comment y remédier !

## Sommaire

- **Erreur n°1** : Vouloir aller trop vite...!
- **Erreur n°2** : Ne pas bien s'échauffer...!
- **Erreur n°3** : Ne pas maîtriser les mouvements de musculation...!
- **Erreur n°4** : Ne pas récupérer suffisamment...!
- **Erreur n°5** : Faire trop de (mauvais) sauts...!

### **AVERTISSEMENT**

L'auteur décline toute responsabilité en cas d'incident ou d'accident survenant à l'occasion de l'exécution des exercices cités dans le présent document.

## Erreur n°1

# Vouloir aller trop vite...!



Le risque à vouloir aller le plus vite possible est de... **perdre du temps**.  
Ce qui serait contre-productif, n'est-ce pas ?

Une charge d'entraînement trop importante par rapport à votre profil athlétique et votre état de forme peut conduire, au mieux, à se fatiguer inutilement et perdre en efficacité sur le terrain. Au pire, à la blessure.

**Bref, si la marche est trop haute, vous avez toutes les chances de la manquer et de vous faire mal. Trop vite, trop fort, trop tôt... et ça casse !**

Pour gravir la "montagne" d'une saison sportive, il vaut mieux emprunter la pente douce plutôt que la face abrupte. Car notre organisme a besoin de temps pour assimiler les contraintes de l'entraînement et s'y adapter. Un délai qui s'allonge avec l'âge, bien sûr.

Ce n'est pas pour rien que l'un des principes fondamentaux de l'entraînement est la **PROGRESSIVITÉ** : on commence avec des exercices faciles, puis on ajoute de plus en plus de contraintes (pour sortir de notre zone de confort) jusqu'à atteindre des niveaux d'effort très élevés.

## Savoir d'où l'on part

Avant de planifier quoi que ce soit, commencez toujours par une évaluation en répondant à la question : « **Quelles sont mes capacités physiques aujourd'hui ?** »

Pour le savoir, rien de tel que quelques **tests**. Par exemple, pour le basket :

- **Explosivité** : vitesse de sprint ; distance atteinte en saut et/ou lancer
- **Force** : nombre de répétitions en fonction de la charge déplacée
- **Qualités cardio-respiratoires** : vitesse maximale aérobie (VMA)

Encore mieux, comparez les **deux côtés de votre corps** en termes de force, de souplesse et d'équilibre. Cherchez aussi d'éventuels déficits trop importants entre muscles **agonistes et antagonistes** (ex : abdominaux/dorsaux, quadriceps/ischio-jambiers,...). En effet, vous éviterez de nombreuses blessures en corrigeant un problème de posture ou une faiblesse musculaire.

## Savoir où l'on veut aller

Ensuite, fixez-vous des objectifs à atteindre dans un délai raisonnable (entre 1 et 6 mois, par exemple) et échelonnez la progression de votre entraînement sur cette durée.

Rappelez-vous qu'il existe deux types d'objectifs :

- les objectifs de **résultat** (ex : « Je veux soulever 3x 80 kg au développé couché. »)
- les objectifs de **comportement** (ex : « Je m'engage à m'entraîner 3 fois par semaine en cardio pour améliorer ma VMA. »)

On peut même mixer les deux approches.

Voici une méthode simple pour transformer vos objectifs en réalités concrètes :

- **Étape 1 : Listez vos objectifs** de façon précise (chiffrez le résultat visé et le délai pour l'atteindre). Exemples :
  - **Obj. A** : "Toucher le cercle en sautant : je dois gagner 10 cm de détente (3 mois)"
  - **Obj. B** : "Tenir 10 minutes en 15s-15s à 100% de VMA (2 mois)"
  - **Obj. C** : "Sprinter le 10 m en 2 s : je dois améliorer mon chrono de 0,5 s (4 mois)"
- **Étape 2 : Listez les actions à accomplir** pour atteindre ces objectifs. Exemples :
  - **Obj. A** : Lundi, entraînement pliométrique + Mercredi, force des jambes
  - **Obj. B** : Mardi, entraînement cardio intermittent
  - **Obj. C** : Vendredi, motricité et vitesse de sprint
- **Étape 3 : Créez un plan hebdomadaire**, où la charge augmente progressivement chaque semaine et où chaque séance est détaillée. Exemples :
  - **Obj. A : Pliométrie** :
    - Échauffement (cf. page 6)
    - Exercice 1 : Box Jump (3-5 x 5 sauts)
    - Exercice 2 : Drop Jump (3-5 x 5 sauts)
    - ...
  - **Force des jambes**
    - Échauffement (cf. page 6)
    - Exercice 1 : Squat bulgare (3-5 x 6-12 rép. à X kg)
    - Exercice 2 : Presse (3-5 x 6-12 rép. à Y kg)
    - ...
  - **Obj. B : Cardio intermittent**
    - Échauffement (cf. page 6)
    - 2 séries de 7-12 min à 90-105% de VMA
    - Retour au calme (ex : course lente, tirs, étirements,...)
  - **Obj. C : Motricité et sprint**
    - Échauffement (cf. page 6)
    - Exercice 1 : Départ sur 1 jambe (3-5 x 5 sprints)
    - Exercice 2 : Départ assis (3-5 x 5 sprints)
    - ...

Chaque semaine, mesurez vos résultats, notez-les, et améliorez votre programme en conséquence.

## Retour de blessure

Aïe ! Malgré tous vos efforts, vous vous êtes quand même blessé(e)...  
C'est regrettable mais gardez le moral car vous n'avez plus qu'une chose à faire :  
**rester actif(ve) au maximum sans solliciter la région touchée.**

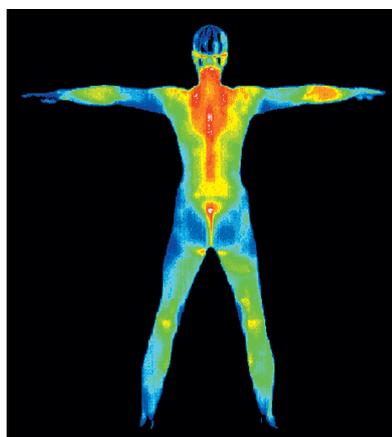
En effet, si en matière d'entraînement sportif les impatients ont toujours tort, c'est d'autant plus vrai pour les blessés. Bien sûr, la guérison va être aidée par les soins médicaux et votre volonté à toute épreuve mais, encore une fois, il faut lui accorder un délai suffisant. Sinon, même un petit "bobo" peut se transformer en blessure plus grave.

Ainsi, **évitez de vous substituer à votre médecin et de rechausser vos baskets avant la guérison complète.** Celle-ci ne s'achève pas forcément quand vous n'avez plus aucune douleur : c'est votre médecin qui vous dira quand et comment reprendre l'entraînement en limitant les risques de rechute ou d'aggravation.

\*\*\*

## Erreur n°2

Ne pas bien s'échauffer...!



L'échauffement a un rôle à la fois **psychologique** (concentration), **technique** (habiletés), et **préventif** (éviter les blessures).

Là aussi, une mauvaise préparation à l'effort est une garantie, au mieux, de contre-performance et, au pire, de blessure.

Voici quelques **exemples d'échauffements** selon la qualité physique travaillée :

Qualité	Échauffement-type
<b>EXPLOSIVITÉ</b> (sprint, saut, lancer)	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Activité cardiovasculaire</b> (facultatif ; 5 min maxi).</li> <li><b>2. Mobilisation articulaire</b> (cou, épaules, coudes, hanches, genoux, chevilles,...) à amplitude croissante (5 min).</li> <li><b>3. Mise en compression</b> par quelques mouvements sans charge (squat, fentes, pompes,...) pendant 2 min.</li> <li><b>4. Échauffement localisé sur les groupes musculaires visés</b> (5 min). Ex. pour le sprint : contractions excentriques des ischio-jambiers (échauffement "russe") en retenant l'extension du genou. 1-2x 10 par jambe</li> <li><b>5. Exercices dynamiques à intensité progressive</b> (5-8 min) Ex. pour le sprint : montées de genou, talon-fesse, travail des ischios, psoas + accélérations progressives sur 20-30 m.</li> </ol>
<b>FORCE</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Mobilisation articulaire</b> (cou, épaules, coudes, hanches, genoux, chevilles,...) à amplitude croissante (5 min)</li> <li><b>2. Mise en compression</b> par quelques mouvements sans charge (squat, fentes,...) et en appui (pompes) pendant 2 min</li> <li><b>3. Exercices de la séance avec augmentation progressive de la charge</b> (10 min) Exemple en musculation : séries de 5-10 répétitions + 1 min de récupération</li> </ol>
<b>CARDIO</b>	<p>Les exercices cardio doivent être programmés en <b>fin de séance</b>. Donc pas besoin d'un échauffement spécifique. Si vous êtes déjà bien actif(ve) depuis plus de 5-10 minutes, vos capacités cardio-respiratoires sont déjà opérationnelles.</p>

## Échauffement d'AVANT-MATCH

Voici un **exemple d'échauffement** d'environ 30 minutes, simple mais complet, à réaliser avant un match :

Phase	Déroulement
<b>Sortie de vestiaire</b>	Manipulation de balle, tirs libres,... en attendant le reste de l'équipe.
<b>Échauffement proprioceptif</b>	En équilibre sur une jambe, se fléchir pour toucher le sol avec le bout des doigts puis se redresser en terminant par un petit saut ¼ de tour (réception stabilisée, sans reposer l'autre pied).  Sur chaque jambe : <b>5 rép. yeux ouverts + 5 rép. yeux fermés</b>
<b>Échauffement musculaire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Squat (10 rép.)</b></li> <li>• <b>Fente alternée (5 rép. / jambe)</b> avec torsion du buste (chercher haut et loin en arrière avec un bras)</li> <li>• <b>Glissement dorsal à 2 jambes (15 rép.)</b> → en appui sur les mains et les talons au sol, jambes quasi-tendues, décoller les fesses du sol pour les approcher des talons puis des mains, en aller-retour à vitesse lente (essayer de ressentir le travail des ischio-jambiers).</li> <li>• <b>Pompe (10 rép.)</b></li> </ul>
<b>Échauffement moteur</b>	Faire 2 aller-retours sur demi-terrain pour chaque exercice : <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pas croisés</b></li> <li>• <b>"Carioca"</b> (pas croisés latéraux)</li> <li>• <b>Talons-fesses</b></li> <li>• <b>"Pas de Sioux"</b> (monter le genou et le bras opposé en G-G-D-D-...)</li> <li>• <b>"Pas de Sioux" accentués</b> (sauter plus haut et plus loin)</li> <li>• <b>Bondissements latéraux</b></li> </ul>
<b>Échauffement spécifique</b>	<b>Échauffement "classique" de basket</b> (lay-ups en passe-et-va, 2 contre 1,...) à intensité progressive
<b>Accélération</b>	Faire 2 à 4 passages par joueur pour chaque exercice : <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tipping + Sprint 5 m</b> (arrêt en tipping, 1 bras levé)</li> <li>• <b>2x 4 appuis en pas chassés</b> aller-retour + <b>Sprint 10 m</b></li> </ul>

\*\*\*

## Erreur n°3

# Ne pas maîtriser les mouvements de musculation...!



Avant d'utiliser du matériel de musculation, assurez-vous de faire les mouvements avec la bonne technique. **Chez les adolescents et les adultes débutants, la préparation physique doit toujours commencer par la maîtrise des exercices à poids de corps**, exécutés de façon unilatérale et bilatérale, pour travailler harmonieusement l'ensemble des groupes musculaires.

Avant tout, il s'agit de se créer une base de mouvements à partir de laquelle l'entraînement va pouvoir s'intensifier, se complexifier et se spécialiser.

Par exemple, avant de faire du développé couché, on commencera par faire des pompes en apprenant à bien placer ses mains, ses coudes et son bassin, abdos serrés et épaules en abduction (vers l'avant). On se place sur les genoux, si besoin. Plus tard, on prendra appui sur les pieds et on pourra commencer en parallèle le travail de développé au banc avec une barre légère.

**Bref, vous l'avez compris, la qualité et la simplicité d'abord, la quantité et la complexité ensuite.**

### 1. Les mouvements de base SANS CHARGE

Pour moi, les "5 Fantastiques" du renforcement musculaire sont :

#### Membres supérieurs :

- **Pompe**
- **Traction** : tirage avec sangles (pieds au sol) puis traction à la barre fixe

#### Tronc :

- **Gainage** (frontal, latéral, dorsal) statique puis dynamique

#### Jambes :

- **Squat**
- **Fente**

Vous pourrez retrouver ces exercices sans charge (et de nombreuses variantes) ici :

### Fiches d'Exercices à Poids de Corps



## 2. Les mouvements de base AVEC CHARGE

### Membres supérieurs :

- **Développé** : couché, incliné, assis
- **Tirage** : vertical (vers le bas et vers le haut), horizontal

### Tronc :

- **Gainage dynamique contre résistance** (charge, élastique, câble,...)

### Jambes :

- **Squat** avec barre ou haltères
- **Fente** avec barre ou haltères
- **Presse**

## 3. Les mouvements d' HALTÉROPHILIE

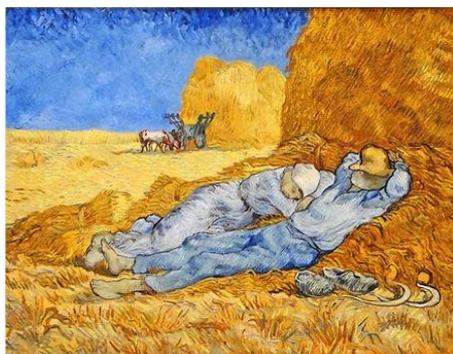
- **Soulevé de terre**
- **Épaulé / Épaulé-jeté**
- **Arraché**

Ces mouvements sont très intéressants, à condition d'être supervisés par un entraîneur expérimenté et d'être adaptés aux besoins spécifiques du joueur (morphologie, geste technique à améliorer,...).

On peut aussi les travailler de manière unilatérale (avec un haltère, par exemple) pour dissocier chaque côté du corps et solliciter davantage les muscles stabilisateurs.

## Erreur n°4

Ne pas récupérer suffisamment...!



### Comment alterner les séances d'entraînement ?

Le tableau ci-dessous (adapté des travaux de Georges Cazorla) va vous permettre de programmer **l'enchaînement des thèmes** des séances à dominante physique :

Objectif principal de la séance	Diminution des réserves en :	Récupération complète	Récupération incomplète *	Effet stimulant sur :	Alternance suggérée avec séance du type :
<b>Explosivité</b> (ex : sprint, pliométrie)	Phosphagènes (ATP-PCr)	6-8 min passive	2-3 min passive	Système oxydatif (aérobie)	<b>Endurance et puissance aérobie maximale</b>
<b>Puissance / endurance lactique</b> (ex : 200m, 400m, sprints répétés)	Glycogène (baisse modérée)	24-48 h passive ou active (< 50% VAM) + apport en glucides	18-24 h passive + apport en glucides	Néoglucogénèse et système oxydatif	<b>Endurance et puissance aérobie maximale</b>
	Production de lactate et de protons H+	1h-1h30 passive 12-20 min active (50-60% VAM)	6-10 min active (50-60% VAM)		
<b>Puissance / endurance aérobie</b> (ex : course à VMA)	Glycogène (+ AGL)	24-48 h passive ou active (< 50% VAM) + apport en glucides	18-24 h passive + apport en glucides	Synthèse ATP-PCr	<b>Force maximale ou Explosivité</b>

\* compatible avec la reprise d'autres exercices au cours d'une même séance d'entraînement.

Ainsi, on voit que les exercices de **pliométrie** pourront être suivis d'exercices **cardio** dans la même séance (mais pas l'inverse).

Par contre, une séance de **muscultation** ou de **cardio** intense va fortement diminuer les stocks de glycogène donc il vaut mieux attendre quelques heures - voire une journée complète - avant de reproduire des efforts à intensité maximale de type sprint, pliométrie ou force maximale.

## L'importance du sommeil

La privation de sommeil, aiguë ou chronique, a des effets majeurs sur les performances :

- **Diminution de l'excitabilité du système nerveux central**
- **Diminution de la motivation**
- **Augmentation de l'indice de masse corporelle**
- **Diminution des taux de testostérone et d'hormone de croissance**
- **Augmentation des risques de blessures**
- **Irritabilité et perte du goût de l'effort**
- **Autres troubles : mémoire, prise de décision, fluidité verbale, jugement**

### Quelques conseils de bon sens pour passer une bonne nuit

**Bruit :** Si des bruits (animaux, vent, pluie) perturbent votre sommeil, envisagez de dormir avec des bouchons d'oreilles. Assurez-vous d'avoir éteint les appareils et accessoires qui risquent de vous réveiller (téléphone compris !).

**Lumière :** Vérifiez que la chambre est dans le noir complet et que les rideaux et volets sont bien fermés avant de vous mettre au lit. On peut aussi utiliser un masque.

**Confort :** Choisissez un matelas, un oreiller et une couette adaptés à vos préférences et à vos besoins. Changez-en au bout d'un certain temps car ils vieillissent et nos besoins évoluent parfois avec l'âge.

**Température :** Avoir trop froid ou (surtout) trop chaud dans la nuit perturbe vite le sommeil. Ayez des draps et des housses de couette avec un tissu plus chaud l'hiver et plus léger l'été. Vous pouvez également prévoir des couvertures supplémentaires à portée de main pour les mois les plus froids, et investir dans une moustiquaire l'été pour pouvoir laisser votre fenêtre ouverte et aérer votre chambre.

### Faites de votre sommeil une priorité

Au même titre qu'une séance d'étirements ou de massages, **considérez vos nuits comme de véritables séances de régénération** faisant partie du plan d'entraînement.

**Routine :** Essayez de vous créer une sorte de rituel de coucher. Faire quelques assouplissements, écouter de la musique relaxante, lire,... sont de bonnes façons de se détendre avant de dormir. Évitez à tout prix les écrans (TV, ordinateur, téléphone) dont la lumière forte stimule la vigilance et vous empêchera de trouver le sommeil rapidement.

**Alimentation :** Évitez la caféine et autres excitants pendant la soirée. Par contre, buvez 1 ou 2 verres d'eau avant d'aller au lit.

**Durée de sommeil :** Prévoyez "large" (8 à 10 heures de sommeil par nuit) et allez vous coucher en conséquence. Par exemple, si vous avez besoin idéalement de 9 heures de sommeil et que vous souhaitez vous lever à 7 h, prévoyez d'aller au lit à 22 h au plus tard.

## Erreur n°5

### Faire trop de (mauvais) sauts...!



L'entraînement pliométrique est l'un de plus efficace pour développer l'explosivité et améliorer la performance physique du basketteur. Mais les **tensions musculaires** provoquées et les **forces encaissées** lors des sauts peuvent être tellement intenses qu'elles vont engendrer des micro-traumatismes nécessitant un délai de récupération plus long que d'autres types d'efforts.

Pour à la fois tirer le meilleur parti de la pliométrie et éviter les blessures, voici **quelques règles de prudence** :

#### 1. Programmez les sauts au bon moment

Le travail pliométrique doit être réalisé sur un organisme "frais", c'est-à-dire non fatigué. En pratique, on programmera donc plutôt les exercices de sauts :

- en **début de semaine** (ou après une journée de repos)
- en **début de séance** après un bon échauffement
- **plusieurs jours avant** une compétition (cf. plus bas)

#### 2. Améliorez la qualité des sauts

Même avec des athlètes de haut niveau, la première étape doit toujours être d'**analyser les sauts au niveau de la posture, de l'équilibre, de la stabilité, de la technique et de la coordination des mouvements**, notamment lors des réceptions au sol.

En sports collectifs, le **valgus des genoux** (genoux orientés en X) augmente les risques de problèmes de ligaments. La pliométrie sert souvent de révélateur, par exemple en observant la réception d'un drop jump de face. Il s'agira ensuite de rectifier, autant que possible, l'orientation des genoux à chaque séance par des exercices de renforcement musculaire et de saut.

Assurez-vous de progresser **à votre rythme** et au travers d'**exercices variés** et explorant différentes formes de pliométrie.

Toute personne sans pathologie particulière ni surpoids peut utiliser sans risque la pliométrie à faible intensité en début de programme : corde à sauter, bondissements et travail d'appuis à faible hauteur,... Les athlètes entraînés, eux, peuvent l'utiliser toute l'année. En règle générale, pour les exercices pliométriques de jambes :

- Utilisez des **surfaces amortissantes** (parquet, gazon, tapis,...) ;
- Ne portez **pas de poids supplémentaire** (gilet lesté, poids de cheville, haltères,...) : cela affecte négativement la qualité technique des sauts et peut provoquer des blessures.
- Gardez toujours le **dos droit** (colonne vertébrale en position neutre) et le **tronc bien gainé** pendant les sauts.

Voici un **exemple de progression en douceur** pour les adolescents et les adultes débutants :

1. **Exercices techniques**, axés sur le travail des pieds, la coordination et la vitesse gestuelle : échelle de rythme, tirades jambes tendues,...
2. **Bondissements horizontaux** : corde à sauter, cerceaux, skipping,...
3. **Bondissements verticaux à faible hauteur** :
  - **Sauts "sol-sol"** : corde à sauter sur place, jumping jack, mini-haies,...
  - **Sauts "sol-support"** : banc assis-debout, box jump, ... Stabilisez l'atterrissage sur le support puis en redescendre un appui après l'autre.
  - **Sauts "support-sol" à faible hauteur** : drop jump, box drop, ... Stabilisez la réception dans un premier temps (placement des genoux), avant d'enchaîner les sauts en rebonds successifs.
4. **Progression graduelle** de la hauteur des sauts, de l'explosivité et de la difficulté des exercices, en fonction des objectifs et des capacités du joueur. Ex : drop jump haut, sauts de haies enchaînés, sauts à 1 pied, ...  
**Hauteur optimale de chute** : adolescents 20-40 cm ; jeunes adultes 30-50 cm.

### 3. Limitez le nombre de sauts

Du point de vue énergétique, les exercices de pliométrie ne sont pas fatigants et il faut souvent résister à l'envie d'ajouter des répétitions à la séance prévue.

Le but n'est pas d'épuiser les muscles mais d'exécuter chaque rebond avec le maximum de **vitesse** et d'**intensité**.

- Travaillez la pliométrie à haute intensité après le **pic de croissance** (filles : 11-13 ans ; garçons : 13-15 ans)
- **1-2 séances** de pliométrie par semaine sont amplement suffisantes
- Pliométrie basse : **8-15 séries** de **10-15 sauts** par séance
- Pliométrie moyenne ou haute : **6-12 séries** de **6-10 sauts** par séance
- Délai de récupération entre les séries : **2-3 minutes**
- Délai de récupération entre les séances :
  - Pliométrie basse : **1 jour**
  - Pliométrie moyenne : **3 jours**
  - Pliométrie haute : **10 jours**

\*\*\*

**POUR ALLER PLUS LOIN...**

Retrouvez tous nos OUTILS et PROGRAMMES pour  
le **BASKET-BALL** sur la boutique du site

