

Note de Julien Lenne Préparateur Physique de SIG Strasbourg

REPRISE POST CONFINEMENT RETOUR SUR LES TERRAINS, ENTRE BONNE HUMEUR ET BONNE CONSCIENCE

Après plus de deux mois confinés à la maison dans leur famille, les 20 joueurs du centre de formation de la SIG trépignent d'impatience à l'idée de rejouer au basketball. En revanche, ce n'est pas sur le parquet du Rhénus Sport¹, lors d'un entraînement dirigé par un préparateur physique et un entraîneur, que ces jeunes reprennent l'activité, mais sur les Playgrounds proches de leur maison, avec leurs amis.

Déconfinés depuis le 11 mai, les joueurs reprendront l'entraînement au sein de leur club aux alentours du 15 aout pour commencer une nouvelle saison, soit près 5 mois après leur dernier entraînement collectif. D'ici-là, les joueurs, passionnés par leur sport, vont très probablement se rendre sur des terrains extérieurs.

Au fur et à mesure que les règles sanitaires devraient s'assouplir, l'esprit de compétition de ces jeunes va probablement refaire surface et beaucoup vont vouloir reprendre le jeu avec opposition.

Suite à ce constat « normal » sur le plan psychologique, mais « dangereux » sur le plan physique, j'ai décidé de sensibiliser les joueurs sur leur état physique, et de leur donner un maximum d'informations sur le retour progressif à l'activité.

L'objectif de cette intervention était de leur présenter une synthèse de toutes les informations annoncées par le ministère des sports (au sujet des sportifs de haut niveau) et de l'INSEP, notamment afin de rendre les joueurs responsables de leur propre jeu.

CONSTAT SUR L'ETAT DE FORME DES JOUEURS PENDANT LE CONFINEMENT

Étant en relation avec chacun des joueurs, j'ai pu constater que tous ont maintenu une activité physique et c'est déjà un point très positif. Certains m'ont appelé, écrit, ou envoyé des vidéos pour me montrer des mouvements ou des exercices qu'ils n'arrivaient pas à faire avant le confinement. Une bonne partie des joueurs a même progressé dans certains domaines physiques (force, endurance, mobilité articulaire, souplesse).

Cependant, je les ai bien informés que, malgré tout, ce ne sont plus les mêmes sportifs qu'avant.

POURQUOI SONT-ILS DIFFERENTS D'AVANT A LA FIN DU CONFINEMENT ?

Avant le confinement :

Habituellement, les joueurs du centre de formation s'entraînent 5 jours sur 7 (entraînement quotidien ou biquotidien) et tous jouent au minimum un, voire deux matchs le week-end. Cela représente un total d'environ 12 heures de basket dans la

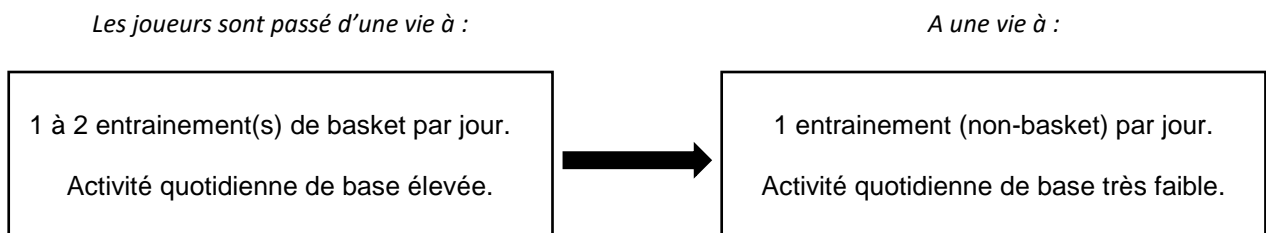
¹ Suite au communiqué de la FFBB, il n'y aura pas de reprise des entraînements du centre de formation de la SIG pour cette saison 2019-2020.

semaine. Ajouter à cela, la vie d'un lycéen ou d'un étudiant qui doit marcher pour prendre les transports en commun, venir à la salle, aller d'une salle de cours à une autre, monter des escaliers etc... toute **l'activité quotidienne de base d'un adolescent**, qui représente environ 7000 à 9000 pas par jour.

Pendant le confinement

Le 13 mars, nous avons demandé aux joueurs de retourner dans leur foyer familial. Leur quotidien a donc drastiquement changé. En effet, ils remplacent des entraînements intensifs quotidiens par 1 voire 2 heures d'activité physique, seul, dans leur salon ou dans leur jardin. Ils remplacent surtout quelques kilomètres de marche par quelques heures de jeux vidéo, d'appels visio ou de télévision.

En d'autres termes, leur temps d'entraînement, mais surtout leurs activités quotidiennes de base ont fortement diminué, et cela, ils ne s'en rendent pas compte.



Les joueurs pensent donc être en pleine forme car ils peuvent se reposer autant qu'ils veulent, ils dorment dans leur propre lit à la maison, ils mangent mieux, s'entretiennent physiquement, progressent même en force, en mobilité etc...

Tous ou presque nous disent qu'ils se sentent prêts à reprendre l'opposition très rapidement, alors qu'en réalité, ce sont des sportifs déconditionnés.

LES TYPES DE SPORTIFS CONFINES

Malgré le fait que tous les joueurs aient passé le confinement dans une situation de « confort » dans leur propre famille, les conditions de travail et les moyens pour se maintenir en forme étaient différents d'un joueur à un autre. Nous avons pu distinguer 3 catégories de sportif

Le sportif inactif (blessé, petit espace, sans matériel)

Ce type de cas représentait pour nous une très faible minorité. En effet, seulement un joueur est resté inactif au début du confinement à cause d'une blessure.

Le sportif actif (intensité d'entraînement modérée)

Ce type de sportif concernait la majorité de nos joueurs. Ce sont les joueurs qui avaient des espaces assez grands pour faire de l'activité physique, du matériel d'entraînement et qui pouvaient aller courir sans prendre de risque.

Le sportif entraîné (intensité d'entraînement élevée)

Ce type de sportif représentait seulement quelques cas chez nous. Ce sont les joueurs qui ont un panier avec un espace de jeu assez grand pour faire des mouvements spécifiques basket.

De plus, les joueurs de cette catégorie sont également ceux dont un de leurs parents ou membres de la famille sont entraîneurs, et mettent en place des séances d'entraînements pour le jeune joueur.

Il faut savoir que, peu importe dans quelle catégorie se trouvent les joueurs, et malgré tout leur investissement et leur bonne volonté qui ont été exemplaires, les joueurs ne sont plus « programmés » basketteurs à la sortie du confinement, même les sportifs dit « entraînés ».

En effet, en 10 semaines, aucun d'entre eux n'a effectué des efforts spécifiques basket régulièrement (c'est-à-dire autant que dans une semaine d'entraînement classique). Et même ceux qui ont pu s'entraîner sur leur propre panier, quid des contre-attaques ? Des défenses tout terrain ? Des arrêts ? De la prise d'information couplée avec des changements de directions brusques (agilité réactive) ? Le basketball est un sport triaxial et de rotation, alors que la majorité des séances d'entraînements à faire à la maison sont principalement axiales.

Certains joueurs se sentent en pleine forme car pendant le confinement, ils ont gagné en force musculaire au niveau des membres inférieurs, ils ont pu aller courir et progresser en endurance, d'autres ressentent moins de douleurs car les exercices de mobilité articulaire ont porté leurs fruits.

Ces résultats sont extrêmement positifs, mais comment vont réagir les adducteurs de nos arrières quand leur esprit de compétition va surgir sur une simple défense de 1c1, ou pire encore, sur une défense tout terrain ? Et tout ça sur du goudron...



Comment va réagir le dos de nos intérieurs qui va vouloir faire un mouvement de rotation à grande vitesse pour placer son mouvement au post bas ?

Nous pouvons nous poser les mêmes questions sur les impacts que peuvent prendre les joueurs au niveau du torse, le corps est-il encore préparé à cela ? Quid de leurs chevilles, ou de leurs genoux lors d'un drive au milieu de plusieurs défenseurs (ou pas).

Il est donc totalement logique et normal que les instances du sport de haut niveau telle que l'INSEP organisent de nombreux tests physiques et préconisent un retour à l'activité physique très progressif.

En revanche dans notre situation, nos joueurs sont livrés à eux même pour cette reprise car ils ne reprendront pas l'entraînement au sein du centre de formation cette saison.

Il leur a donc été présenté un simple tableau sous forme de règles, avec ce qu'ils ont le droit de faire, et ce qu'ils n'ont pas le droit de faire sur un terrain.

	
Dextérité (sur place et en mouvement)	Dunk
Tir en course sans opposition	1c1 (même lentement)
Tir sans opposition	Opposition sous toutes ses formes (Attaque et défense)
Travail de passe	

Bien évidemment, nous ne sommes pas en mesure de contrôler si ces règles sont respectées au non. Mais le plus important est de sensibiliser le joueur et de le faire réfléchir à la gestion de son corps pour son avenir de basketteur.

POURQUOI PRENDRE SON TEMPS ?

Quand un joueur arrive en fin de blessure, lorsqu'il peut faire des gammes de dribble sur le côté mais doit tout de même regarder ses coéquipiers s'entraîner depuis le banc de touche, on peut entièrement comprendre son excitation quant à un retour sur le terrain. Le plus souvent, pour le joueur, l'objectif est de jouer le match du week end, ou le plateau de coupe de France qui se joue dans 2 semaines. Le joueur se dit « je dois absolument être là ». On connaît tous ce climat d'impatience ou staff médical, préparateur physique et entraîneurs redoublent d'efforts pour que le joueur soit remis sur pied le plus rapidement possible.

Aujourd'hui, la situation est totalement différente, avec l'arrêt total des championnats U18 et U21 et l'annulation des campagnes internationales des équipes de France de jeunes. Le prochain match officiel pour ces joueurs est programmé aux alentours de mi-septembre, soit 5 mois après le fameux déconfinement du 11 mai.

Un temps considérable pour se « reprogrammer » progressivement basketteur et être le plus en forme possible pour le début de la saison 2020-2021.

UNE SITUATION SANS EQUIVALENCE, OU PRESQUE

La situation que nous avons vécue et que nous vivons encore aujourd'hui n'a pas eu d'équivalence dans notre sport. Cependant, nous pouvons faire un parallèle qui inquiète bon nombre de spécialistes de l'entraînement et de la santé.

En 2011, au Etats-Unis, la ligue américaine de football américain (NFL) a subi un lock-out de 18 semaines. Pendant près de 4 mois, l'ensemble des joueurs des 32 équipes n'avaient ni accès au camp d'entraînement, ni accès aux infrastructures des clubs. Ils avaient également l'interdiction de voir leur médecin d'équipe et l'interdiction de communiquer avec leurs entraîneurs.

Les résultats ne sont pas rassurants. Sur le premier mois post lock-out, la ligue a enregistré 12 ruptures du tendon d'Achille dont 10 sur les 12 premiers jours de reprise. Habituellement, la NFL compte en moyenne 5 blessures de ce type par saison.

CONCLUSION

Le confinement aura été une épreuve pour tous. Même si certains ont progressé dans certaines qualités physiques, tous ont, hélas, « perdu » d'autres qualités physiques, mais aussi tactiques et techniques

En revanche, ce temps de « pause » au milieu d'une saison habituellement intense et riche en émotions, aura permis à nos jeunes joueurs, je l'espère, d'avoir gagné en autonomie, en connaissance de leur corps, et même en culture basket en regardant des matchs ou des reportages à la télévision.

Ces dernières lignes viennent encore renforcer l'idée que la reprise de nos sportifs doit être progressive et bien comprise par nos joueurs. Il est de notre ressort de sensibiliser

les joueurs aux risques qui existent après une période d'arrêt aussi longue, sans pour autant leur interdire d'aller s'amuser sur un terrain de basket avec leurs amis.

JULIEN LENNE

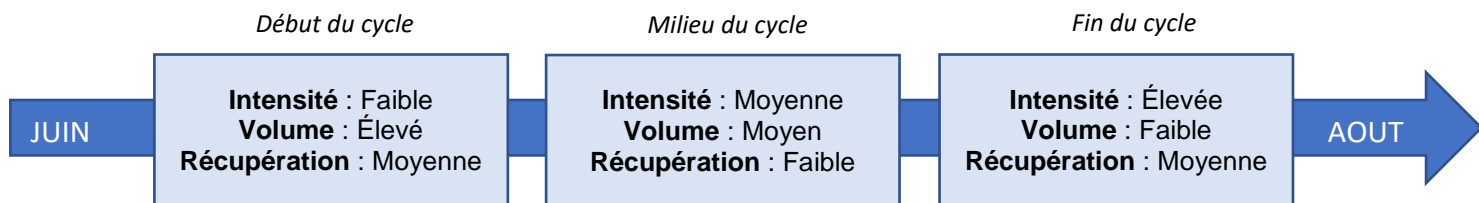


EXEMPLES

Les exemples d'exercices suivant ont pour objectif une « réathlétisation » des basketteurs aux mouvements spécifiques de notre activité.

Le plus important est de garder à l'esprit que notre sport requiert des mouvements dans toutes les directions, en course avant, course arrière, en pas latéraux, en arrondi, avec des sauts sur 1 pied, 2 pieds, vers l'avant, vers le haut, des changements de directions brusques, ainsi que des rotations.

Voici une progression qui peut être adaptée à chacun des exemples ci-dessous.



Ces exercices peuvent être fait sur un terrain ou ailleurs (jardin, cour, près...), avec ou sans balle, avec ou sans panier.

Exercice 1 : Le carré	
Travail d'agilité avec plusieurs types de course Variantes <ul style="list-style-type: none"> Marquer un arrêt à chaque plot (2 pieds, 1 pied...) Faire un arrêt + un saut à chaque plot Faire un arrêt + un pivoter à chaque plot 	

Exercice 2 : Le slalom	
Travail d'agilité avec changement de direction Variantes <ul style="list-style-type: none"> Changement de direction avec le pied extérieur Changement de direction avec le pied intérieur Changement de direction avec un stop and go Slalom en faisant des pas défensifs avec la balle 	

Exercice 3 : Travail d'appuis

Travail de fréquence et de pilotage d'appuis, d'accélération et d'arrêt.

Variantes

- Varier le type d'appuis sur la ligne
- Faire un arrêt 2 pieds, 1 pied, pivoter etc ...
- Combiner avec du travail de prise de décision

