CAHIERS DE L'ENTRAÎNEUR
LE 3X3

Par Romain Chenaud, assistant EdF 3X3

LA PRÉPARATION PHYSIQUE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE DE 3X3

Photos FIBA Europe

DE QUOI LA COMPÉTITION EST-ELLE LE NOM ?

On sait aujourd'hui que la formation des jeunes et très jeunes joueurs (et, en amont et par ricochet, la formation des cadres qui s'en occupent, bien sûr) passe, entre autres, par une confrontation avec autrui, de façon à ce que les jeunes individus puissent expérimenter, imiter des modèles, tenter des choses, quelquefois en inventer, se tromper, en tenter d'autres etc...

Dans une démarche orientée vers le progrès, la fixation pérenne des techniques, l'amélioration des connaissances (tactiques comme stratégiques), bref vers le perfectionnement et finalement la construction d'un joueur, cette nécessaire confrontation ne peut se comprendre que si elle est EQUILIBREE d'une part, et d'autre part si elle est colorée d'une certaine légèreté, c'est-à-dire libérée du poids des enjeux, par ailleurs si présents dans le sport professionnel, par exemple.

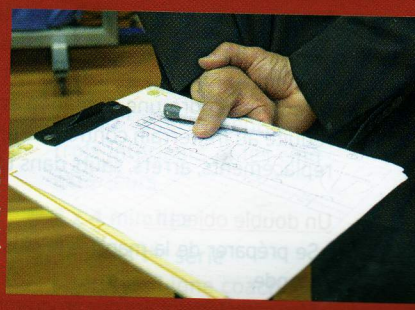
En clair, un gamin, entre 8 et 15 ans ne devrait pouvoir jouer que des rencontres disputées et équilibrées, où à aucun moment les choses ne seraient faciles pour lui, où il ne pourrait pas prendre l'adversaire à la légère, où il serait obligé de s'employer à fond pour évoluer sur le terrain et gagner, etc... La satisfaction de la victoire ou la déception de la défaite devraient également être mises en perspective par l'entraîneur (lui aussi moins perméable aux enjeux), justement parce que cet équilibre serait un gage de progression pour les deux équipes, quel que soit le résultat final...

Or, dans de trop nombreux cas, outre la dramatisation outrancière du résultat, certes encouragée et alimentée par certains parents et dirigeants, et sur laquelle il est difficile d'agir, nous assistons à trop de rencontres sans aucun intérêt sur le plan des progrès que nous avons évoqués plus haut... L'organisation des confrontations des plus jeunes est sans doute aujourd'hui LE point le plus délicat à réformer : il en va de la cohérence de toute la structure sportive, pour qu'enfin le mot compétition revienne à sa définition première : la rivalité entre espèces vivantes pour l'accès aux ressources du milieu, c'est-à-dire à une meilleure adaptation...

Ivano Ballarini

LE BPJEPS VA ÉVOLUER

Mis en place depuis 2006, le BPJEPS spécialité activités sports collectifs mention BasketBall a rempli en partie son objectif.



Bellenger/IS/FFBB

Le Pole Formation et la DTBN a souhaité réformer en partie ce diplôme afin de l'adapter à la demande de nos structures qui souhaitent recruter, à l'emploi généré et en faire un véritable diplôme d'animation

La Commission Technique Paritaire du Ministère de la jeunesse, des Sports, de l'Education Populaire et de la Vie Associative a donné un avis favorable suite à la note d'opportunité présentée.

Un groupe technique au sein du Ministère et des groupes de travail au sein du Pôle Formation vont se constituer afin de finaliser le référentiel de compétences.

Ce dernier devrait s'articuler sur quatre grands chapitres de compétences :

- Animer une structure,
- Développer la structure,
- Former l'encadrement de base de la structure,
- Gérer (aide) la structure.

Les échéances sont serrées. Mais nous pouvons voir apparaitre ce BP au début de la prochaine saison sportive.

INTRODUCTION

Lors d'un précédent article, Richard Billant a présenté les principes de jeu mis en place lors des championnats du monde de 3x3 seniors. Il s'agit ici de compléter son document en abordant la dimension physique. Celle-ci nous a, en effet, semblé très importante dans les performances réalisées à Athènes et dans le 3x3 plus généralement. Cette nouvelle activité codifiée nous a obligés, comme pour les aspects tactiques et mentaux, à envisager la préparation physique sous un autre angle par rapport à nos repères du 5x5. Il nous a donc fallu faire preuve de pragmatisme et de communication avec le staff et les joueurs, joueuses pour mener à bien cette préparation "pionnière"...

LES ÉLÉMENTS À PRENDRE EN COMPTE DANS LA PLANIFICATION ET LA MISE EN ŒUVRE DE CETTE PRÉPARATION PHYSIQUE :

Les particularités du 3x3 :

De par ses règles, le 3x3 nous semblait à priori une activité où la puissance maximale aérobie (PMA) et la vivacité (capacité à se déplacer efficacement et rapidement dans toutes les directions) étaient fondamentales. Les premiers matches confirmeront vite ce postulat. En effet, la succession de possessions de 12 secondes maximun pendant 10 minutes avec peu d'arrêt de jeu et une seule rotation de joueur, engendre une demande énergétique élevée. Et l'aire de jeu réduite au 1/2 terrain contraint à un enchainement de déplacements, replacements, arrêts, sauts dans toutes les directions et dimensions.

Un double objectif :

- Se préparer de la manière la plus efficiente pour le championnat du monde.
- Etre complémentaire des programmes d'intersaison des clubs pros des joueurs et joueuses sélectionnées en juin-juillet, et se substituer aux reprises dans ces clubs en août puisque le dernier stage et la compétition ont eu lieu du 15 au 27 août.

Nous voulions clairement que les joueurs et les clubs motivés par cette nouvelle "aventure" ne soient pas "sanctionnés" sur le plan physique par leur participation à celle-là, mais plutôt qu'elle leur serve de tremplin athlétique pour entrer dans leur saison tout en prévenant au mieux les blessures éventuelles.

Le calendrier de notre préparation : 3 stages de 4 jours séparés par 1 mois puis 1 sémaine

Si cette situation doit générer de la fraicheur chez les individus, il faut en contrepartie envisager chaque stage comme une mini-reprise. Et le peu de temps imparti empêche un développement marqué des qualités physiques. A partir de là, notre action n'a eu pour autre ambition que de permettre l'expression optimale des qualités athlétiques des joueurs retenus.

Des individus dans des situations différentes :

- Nuances Hommes/Femmes
- Fin de saison précédente proche ou éloignée
- Retour de blessure
- Gestion individuelle de l'intersaison (rupture ou poursuite de l'activité)

Des lieux de pratique inhabituels

Les matches et certains entrainements ont été programmés dehors, sous forte température et sur des revêtements différent du parquet habituel (bitume, sols plastiques...) Autant d'éléments à prendre en compte dans la gestion de la charge puisque ces derniers ont un impact sur les organismes que l'on ne gère pas habituellement dans le 5x5.

LES AXES DE NOTRE PRÉPARATION PHYSIQUE ET SON INTÉGRATION DANS LES SÉANCES

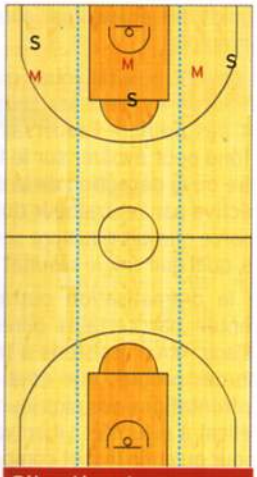
La vivacité

Étant donné son importance dans le jeu, nous avons estimé qu'il s'agissait de la dimension physique qu'il fallait traiter en "fil rouge" lors de nos trois stages. Nous l'avons abordée lors des échauffements, avec un travail d'appuis préalable dissocié du basket (**Cf Situation 1**), mais également lors de remises en rythme associées au basket (**Cf S2**). Le travail technique de déplacements nous semblait également fondamental par rapport à notre volonté de "réadapter" les joueurs et joueuses après chaque coupures, et afin de mieux gérer les impacts répétés du 3x3 (plus de déplacement et de sauts)

Nous profitions particulièrement du 2e jour des stages pour proposer des séquences d'intensité dans ce secteur pour profiter de la fraicheur existante et alors que les corps étaient déjà en bonne voie de ré-athlétisation.

Les temps de réaction de chacun, si importants dans cette activité de transitions permanentes, étaient sollicités dans les petits jeux d'opposition ou duels de vivacité.

Les échauffements des rencontres étant quasi-exclusivement sans ballon, de par l'organisation, nous avons intégré de courtes séquences de rappel de vivacité à ceux-ci.



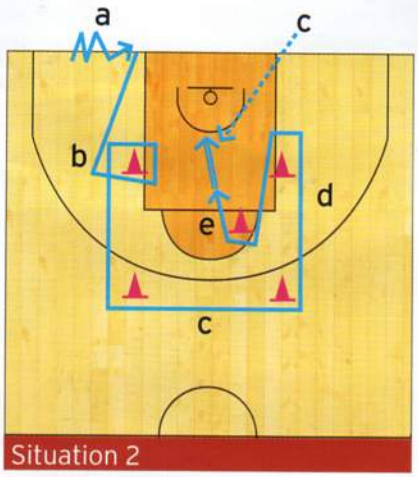
Situation 1

Situation 1 Échauffement en "miroir" la vivacité est autant mise en jeu en action qu'en réaction dans le basket

Un **M**odèle et un **S**uiveur avec des positions différentes pour varier les prises d'informations

Évolutions :

1) Marches avec différents placements des appuis
2) Souplesse active
3) Gammes de Courses
4) Courses dans différentes directions
5) Proprioception
6) Accélérations -Freinages
7) Pliométrie basse



Situation 2

Situation 2 Vivacité associée au basket en duel

- Départ au signal du coach en même temps sur paniers opposés
- Premier joueur à 3 paniers validé par un LF réussi (permet de garantir un temps de récupération complet entre les passages)

- Tous les déplacements se font avec les épaules face au panier opposé (sauf rotation finale pour le lay-up)

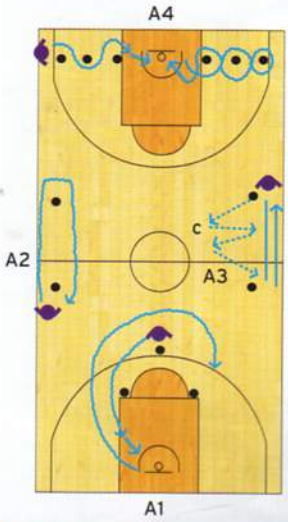
a fréquence des appuis sur place
b tour du plot en fréquence
c pas chassés en amplitude
d accélération arrière + freinage+ accélération avant
e rotation et tir en course

La PMA

Cette dimension physique était au cœur de notre préoccupation puisque nous ambitionnions, à la fois, une adaptation aux spécificités du 3x3 et un développement, même modeste, afin de "performer" sur la durée de la compétition. Et tout cela malgré un temps de préparation assez restreint.
Nous avons donc fait le choix d'aborder cet aspect de manière intégrée aux entraînements basket lors du premier stage de Poitiers afin que les joueurs s'adaptent au rythme, aux exigences aérobies du 3x3.

Situation 3 :
5 séquences de 6 minutes de travail en parallèle : pendant que les masculins jouent en continu sur un 1/2 terrain, les féminines sont en récupération active sur l'autre 1/2 terrain à travers des exercices de technique individuelle ou pré-collective sans opposition. Puis inversion des rôles à la fin de la période de 6 minutes.

Puis, nous avions choisi que la dominante du deuxième stage à l'INSEP serait le développement de ce secteur, à travers des situations associées (**Cf S4**) ou dissociées de l'entraînement basket (**S5**). Nous avions ciblé ce stage car nous comptions profiter des effets de ce travail lors du regroupement suivant (stage à Nice 10 jours après, et compétition dans la foulée) sachant que des programmes d'entretien de cette qualité avaient été remis aux joueurs et joueuses.



Situation 4

Situation 4 Développement de la PMA, associée au basket, par atelier

A1 Course arrondie+ double pas (+ lay-up)

A2 course avant-arrière (en dribble)

A3 Déplacement latéral (en passe)

A4 Slalom et saut simultané (+ tir extérieur)

1) Avec ballon en 20''/20''
2) Sans ballon en 15''/15''

Situation 5

Situation 5 Développement de la PMA dissociée

- 10''/10'' alternés entre les trois intérieurs et les cinq extérieurs
- 2 x 4 minutes
- Repères 1ère série Intérieurs Ligne coach
- Extérieurs ligne LF
- Repères 2e série à ajuster (un plot par joueur) selon nos observations de la première série.

LA PRÉVENTION DES BLESSURES

La gestion de la charge

Même si nos stages courts et les longues périodes de récupération entre ceux-ci nous ont permis d'impacter les organismes sans trop de calcul, nous proposions toujours une sortie de séance "à la carte" afin que chacun des joueurs soit autonome vis-à-vis de son état de forme. Ainsi nous nous proposions de les

LA PRÉPARATION PHYSIQUE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE DE 3X3

accompagner sur 30 minutes de renforcement musculaire, de souplesse, de proprioception, de travail technique ou de récupération.

D'autre part, la qualité de certains sols extérieurs, puis la chaleur des après-midi niçois nous ont conduits à "charger" nos séances matinales en salle, afin d'alléger celles de fin d'après-midi (après 17h) en extérieur.

Le travail de gainage, proprioception et souplesse

Nous avons inséré et répété ces courtes séquences "prophylactiques" à l'intérieur de nos séances basket. Cela pouvait être en entrée de séance, en sortie ("à la carte") ou lors des "sanctions" des exercices d'opposition.

Concernant les étirements, nous réservions un temps pendant lequel les joueurs étaient responsables de leur type et mode d'étirements. Il n'y a que les étirements préalables à la compétition que nous dirigions de manière "active".

Enfin, il a fallu être vigilant sur la qualité de l'échauffement musculaire en compétition puisque la répétition des matches et la forte chaleur ambiante ont parfois fait oublier aux joueurs de re-solliciter les muscles profonds avant chaque nouvelle rencontre.

Le rôle du staff médical

Celui-ci composé de F. Tassery (Médecin) et C. Lisita (Kinésithérapeute) a su offrir des solutions très intéressantes en ce qui concerne la récupération, en particulier sur le stage à l'INSEP, par les bains chauds/froids, l'électrostimulation et les massages. Mais ils ont su également être des guides précis concernant la gestion de l'alimentation, de l'hydratation et du sommeil dans les conditions particulières de la compétition d'Athènes.

CONCLUSIONS, PROSPECTIVES

Le déroulé de notre compétition et la bonne tenue des 2 groupes ont témoigné d'une préparation physique assez juste. Mais nous n'oublions pas que les masculins ont connu un passage délicat lors du finish de leur finale, et que les autres pays vont désormais tous aborder cette compétition "sérieusement".

La préparation physique de la prochaine campagne devra donc être menée de façon encore plus efficace. Pour cela, il semble que le développement de la PMA doive être accentué. R. Billant et B. Grosgeorge s'y attèlent déjà puisqu'ils cherchent à modéliser les efforts du 3x3. L'utilisation de matériel "portatif" (cordes à sauter, élastiques, coussins waff...) doit également être envisagé de manière accrue sur des sites de pratique variés.

Il en va de même pour la récupération où l'emploi de la pressothérapie par exemple, semble avoir du sens vu les charges physiques à encaisser en un laps de temps court.

Pour terminer et pour relativiser notre propos, il convient de noter que les serbes (champions du monde masculin) et les ukrainiens (bronze en masculin et mixte) ont joué l'essentiel de leur compétition à 3 et demi, c'est-à-dire avec une rotation anecdotique du 4e joueur...