

### Introduction :

L'apprentissage et l'entraînement du Basketball doit s'envisager sur une approche globale de l'activité et de ses acteurs.

Nous devons donc développer une connaissance complète du joueur dans les aspects suivants

### Un joueur complet...

**HABILETES PHYSIQUES**  
Mouvements fondamentaux (basiques), composantes de la forme physique: aérobic, endurance, souplesse, force, agilité, équilibre, coordination, vitesse, puissance

**HABILETES BASKETBALL**

**HABILETES MENTALES**  
*Plaisir, confiance, concentration, modalités d'apprentissage, estime de soi, gestion de la compétition*

**HABILETES DE VIE**  
*Leadership, Responsabilité, autonomie, coopération, communication, confiance en soi, faire confiance*



Développer une connaissance globale du développement du joueur permettra d'adapter sa posture pédagogique mais aussi les contenus et situations pédagogiques que nous proposons au joueur à l'entraînement et en compétition.

Pour vous permettre de mieux connaître le public que vous entraînez ou que vous allez découvrir, nous vous proposons ce parcours avec pour objectifs :

- De découvrir les composantes de la performance sportive en basketball
- De connaître les modalités de développement Physique du joueur : prévention et préparation des joueurs selon leurs caractéristiques
- D'appréhender les composantes du développement Psychologique et psycho sociale de nos joueurs : connaissances de publics + comportements pédagogiques à adopter.

Nous partons pour 20h de découverte et d'apprentissage sur les caractéristiques des publics sur le plan physique et psychologique.

Les objectifs de CS 6 sont les suivants :

- Sécurité et prévention : connaître les aspects sécuritaires de la pratique du basketball
- Découvrir les composantes de la performance sportive en basketball
- Développement Physique : prévention et préparation des joueurs sur les aspects suivants
  - L'aérobie
  - La vitesse
  - L'agilité et la coordination
  - Le renforcement musculaire
  - La récupération et la prévention
- Développement Psychologique et psycho sociale : connaissances de publics + comportements pédagogiques
  - Identification des caractéristiques psychologiques du public
    - Caractéristiques de base > Conséquences générales > Implications pour l'entraîneur
    - Définition des objectifs de développement psycho-sociaux
  - Identification des caractéristiques cognitives du public
    - Définition des modalités d'apprentissage

Créer du SENS et des connaissances sur le Public que l'on encadre est essentiel pour accompagner au mieux ses joueurs dans leur développement et leur progression

Être capable de :

- Sécurité et prévention :
  - connaître les aspects sécuritaires de la pratique du basketball
  - mettre en place des situations pédagogiques en respectant la sécurité des pratiquants
  - maîtriser les procédures de prise en charge des blessures et accidents liés à la pratique du basketball
- Démontrer techniquement et pédagogiquement les situations de développement physique adaptées aux caractéristiques de mon public.
- D'identifier les notions théoriques et pratiques nécessaires à la réalisation des actions
- Identifier les connaissances et les outils pratiques nécessaires à maîtriser pour développer physiquement le joueur selon son stade de développement
- Utiliser des situations pédagogiques références pour permettre le développement des compétences psycho-sociales et psychologiques chez mes joueurs

# CONNAISSANCE DES PUBLICS : PHYSIQUE

## Partie 1 CONNAISSANCE DES PUBLICS : DEVELOPPEMENT MOTEUR ET PHYSIQUE

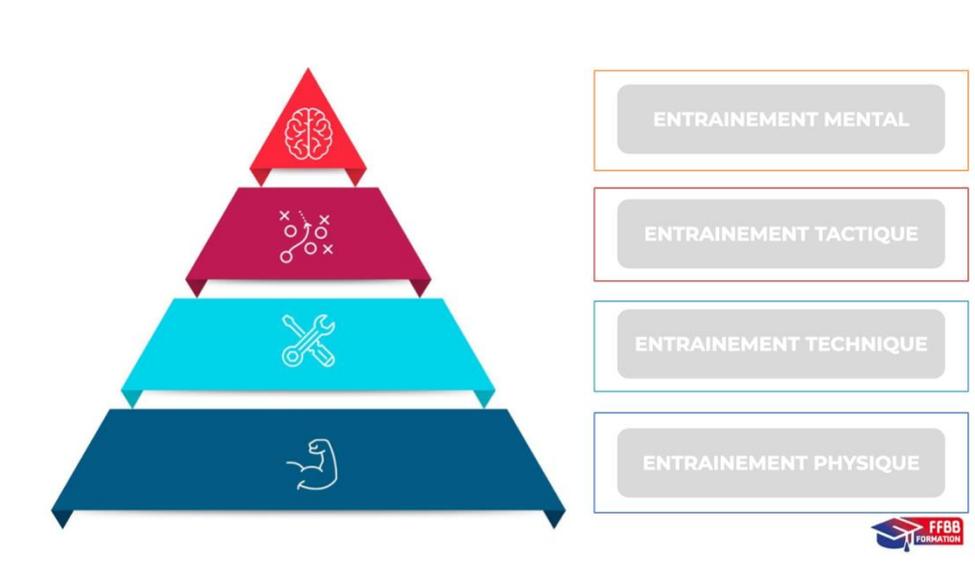
### E-learning

Cette partie introductive va permettre d'appréhender :

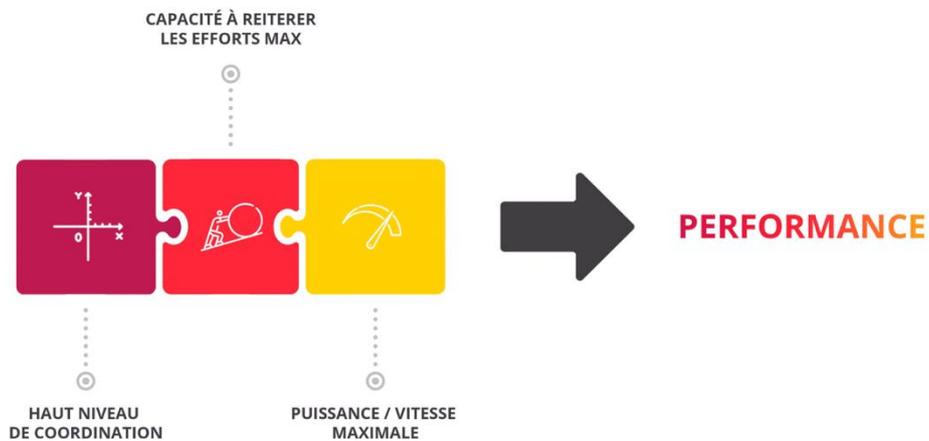
- Les facteurs de la performance
- Les qualités physiques développées en Basketball
- Les objectifs de la préparation physique
- La méthodologie à utiliser

### Les facteurs de la performance :

Dans la suite logique de la modélisation du Basketteur, la performance sportive est décomposée comme ceci :



Être performant au basketball relève de plusieurs facteurs, c'est un ensemble de caractéristique qui mèneront le joueur au plus haut de ses performances.



## Les qualités requises en Basketball

Le basketball est un sport très **exigeant** en termes de rapidité, de force, de puissance et de souplesse, avec une répétition incessante des efforts tout au long du match.

Pour jouer au plus haut niveau, les joueurs doivent **développer des capacités physiques optimales**. Pour exceller dans ce sport, les joueurs ne peuvent pas se permettre de simplement s'appuyer sur leurs aptitudes naturelles.

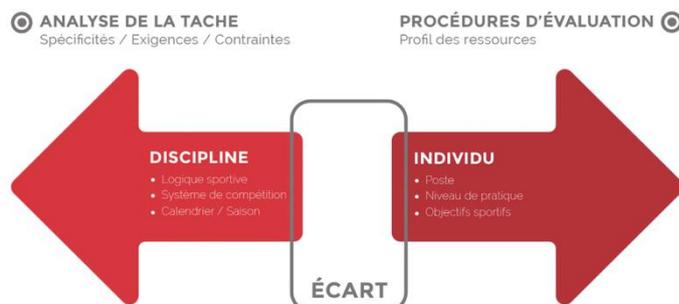


## Les objectifs de la préparation physique :

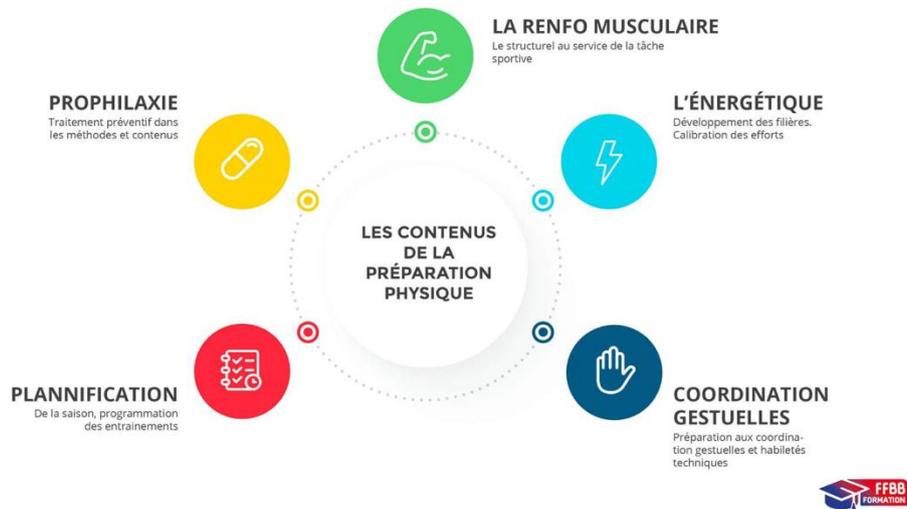
- Prévention des blessures
- Préparation du corps aux charges d'entraînement
- Récupération et maintien des qualités physiques
- Développement des qualités physiques

Il est important de définir les objectifs de la préparation physique afin de construire une programmation des contenus pertinente.

Pour cela l'entraîneur effectue le travail suivant :



Une fois les objectifs définis et l'analyse de l'écart effectué, l'entraîneur pourra utiliser les différentes composantes de la préparation physique :



### Méthodologie :

La préparation physique peut-être :

#### ASSOCIEE

Associée une ou plusieurs séquences de PP s'articulent avec la séance de basket-ball. Soit avant (en entrée), pendant (au cœur), ou après (en sortie).



#### INTEGREE

Intégrée au cœur même des contenus de basket-ball, la sollicitation élective de certaines ressources physiques:  
Explosivité - vivacité: travail par poste des meneur (duel)

Pliométrie: tir en course / lay up et dunk  
Gainage et force explosive: travail par poste des intérieurs PMA: aller-retour à 3 c 0



#### DISSOCIEE

Dissociée de la séance de basket-ball du jour. La séance de PP est calée dans l'autre demi-journée.



Cette 1<sup>ère</sup> partie permet de poser les bases théoriques sur la préparation physique en basketball

Être capable de :

- D'identifier les facteurs de la performance en basketball
- Connaître les objectifs et les modalités de la préparation physique : contenus
- D'appréhender la méthodologie de mise en œuvre de la préparation physique à l'entraînement

<b>Partie 2 : CONNAISSANCE DES PUBLICS : CONNAITRE LES CARACTERISTIQUES PHYSIQUES DE SON PUBLIC ET DE L'ACTIVITE + PREVENTION PHYSIQUE ET BASKETBALL</b>
--

**Présentiel : 7h**

Dans cette partie vous allez aborder les approches théoriques et pratiques autour :

- De l'échauffement
- Des filières énergétiques et leur utilisation en Basketball
  - o Aérobic
  - o Vitesse
- Des pratiques de renforcement musculaire à développer en Basketball

**L'ÉCHAUFFEMENT EN BASKETBALL :**

- Pourquoi s'échauffer :
  - o Optimiser les performances ultérieures
    - Les mécanismes physiologiques et psychologiques ont le potentiel d'augmenter les effets suivants :
      - Les performances en termes de force et de puissance
      - Les performances en termes de vitesse et d'agilité
      - Les performances d'endurance
      - Les performances en termes de souplesse et de mobilité
      - Les performances psychologiques pour l'activité qui suit (concentration et compétences).
  - o Réduire le risque de blessure

On peut optimiser ce temps de début d'entraînement :

- o Durée : 15 à 20 min
- o Qualités de PP que l'on peut retrouver dans un échauffement :
  - o La mobilité et la souplesse
  - o Le renforcement ou l'activation musculaire
  - o L'équilibre et la proprioception
  - o L'agilité et la coordination

Les règles à adopter :

- o Augmenter progressivement l'intensité des exercices,
- o Alternier des exercices dynamiques et des étirements,
- o Privilégier la qualité (respect des consignes techniques) à la quantité
- o Tenir compte de l'âge, des conditions extérieures de la période

**Ressources :** document Powerpoint sur les échauffements :

<https://docs.google.com/presentation/d/17v0cWIAEU8W4e8hfF05-7pwHz6kZmH9g/edit?usp=sharing&ouid=115875502684882360876&rtpof=true&sd=true>

**LES ETIREMENTS ET LE BASKETBALL :**

Cette question a longtemps fait débat dans l'organisation et l'animation de l'entraînement :

- Quelle place accorder aux étirements ?
- À quel moment les placer dans la séance ?
- Quels exercices utiliser ?

But :

- o Retrouver la longueur initiale des muscles
- o Rééquilibrer les tensions entre les différents groupes musculaires
- o Lutter contre les douleurs musculaires après l'activités physiques
- o Obtenir une détente physique et psychologique

**Ressources :** document Powerpoint sur les étirements :

<https://docs.google.com/presentation/d/1mOISEaITBC3zpmJWRHck6a9BWDIG-nr/edit?usp=sharing&oid=115875502684882360876&rtpof=true&sd=true>

### **LES FILIERES ENERGETIQUES EN BASKETBALL :**

Il est intéressant de connaître les filières énergétiques et leur importance dans le basketball.

- Quelles sont les différentes filières énergétiques ?
- Comment sont-elles composées et comment les développer ?
- Focus sur le développement de la filière Aérobie en Basketball
- Focus sur le développement de la Vitesse en Basketball

**Ressources :**

- Document Powerpoint sur les filières énergétiques en Basketball :  
<https://docs.google.com/presentation/d/1FBRoedQ57CgvCuMc7mEEDaigrxPLr0CD/edit?usp=sharing&oid=115875502684882360876&rtpof=true&sd=true>
- Document Powerpoint sur le développement de la vitesse :  
<https://docs.google.com/presentation/d/1YquTAALt65i3DIk0XDHU8xqEFRtUfOb2/edit?usp=sharing&oid=115875502684882360876&rtpof=true&sd=true>

### **LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN BASKETBALL**

Il est important d'aborder le renforcement musculaire au travers des aspects suivants :

- Pourquoi effectuer du renforcement musculaire ?

Pour améliorer la performance athlétique en générale (qualité de puissance et de vitesse)

Pour rendre plus efficaces les qualités sensori-motrices

Pour un développement athlétique général (ascendant physique et psychologique sur l'adversaire dans les duels)

Pour mieux supporter les charges plus sollicitantes de l'entraînement spécifique

Pour prévenir des blessures et les dysbalances

J-P Egger, DPBB

# LES BASES DU RM

## PLACEMENT POSTURES TRAJETS SECURITE

Placement du dos dans les diff. positions

Ecartement des mains sur les barres

Trajets des différents segments

Gestes et attitude de parades

Se mouvoir et agir en toute sécurité

## INTENSITE REPETITIONS SERIES RECUPERATION

Quel est l'objectif visé?

Quelle méthode de travail associée?

Avantages/Inconvénients

Investissement (temps, fatigue)

Les régimes de contractions

## METHODES PLANNIFICATION

La musculation autour du spécifique

Eviter les surcharges de travail

Prendre en compte le temps de récup.

Construire des cycles cohérents

Tester pour mesurer les effets

- Quand utiliser le renforcement musculaire en fonction du stade de développement du joueur ?
- Quels exercices développer en fonction de l'objectif recherché

**Ressources :** document Powerpoint le renforcement musculaire :

[https://docs.google.com/presentation/d/17tBbeJMAZdu\\_AkrHYRpOnuz3Bd3wmsRo/edit?usp=sharing&oid=115875502684882360876&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/presentation/d/17tBbeJMAZdu_AkrHYRpOnuz3Bd3wmsRo/edit?usp=sharing&oid=115875502684882360876&rtpof=true&sd=true)

A l'issue de cette seconde partie, le stagiaire devra être capable de :

- D'identifier les objectifs et de maîtriser les principes de l'échauffement en basketball :
  - o Construire un échauffement adapté selon les caractéristiques de son public
  - o Déterminer la place des étirements dans l'entraînement
  - o Proposer une routine d'étirements adaptée
- Connaître les objectifs et les modalités de mise en œuvre des filières énergétiques en Basketball
  - o Développer les capacités aérobies des joueurs de son équipe
  - o Maîtriser le développement des qualités de vitesse
- D'appréhender la méthodologie du renforcement musculaire en basketball

### Partie 3 : CONNAISSANCE DES PUBLICS : PROGRAMMER ET PLANIFIER LE DEVELOPPEMENT PHYSIQUE ET MOTEUR DE SON EQUIPE

#### Présentiel 3h

Dans cette 3<sup>ème</sup> partie nous allons aborder les éléments suivants :

- Débriefing le Défi terrain : retours d'expérience + apports pédagogiques et techniques
- Comment planifier les contenus de développement physique
  - o Ex : le développement à Long terme en Basketball (illustration Canada Basketball)
  - o Les outils de planification et de programmation

#### Le développement à Long terme de l'athlète en Basketball :

Le Canada a développé depuis de nombreuses années une modélisation du développement de l'athlète et des objectifs à conduire selon le stade de développement.



#### Ressources :

- document Powerpoint le DLTB : <https://docs.google.com/presentation/d/14vHB5GYEjib1tZ9o2sqlmF97oEjL0I0J/edit?usp=sharing&oid=115875502684882360876&rtpof=true&sd=true>
- Document PDF DLTA Canada [https://drive.google.com/file/d/1W75FSAFJOxj1t-W1DLI7c\\_gkVg5EUn30/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1W75FSAFJOxj1t-W1DLI7c_gkVg5EUn30/view?usp=sharing)

A l'issue de cette troisième partie, le stagiaire devra être capable de :

- D'identifier les objectifs et de maîtriser les principes du DLTB:
  - o Construire des contenus de développement physique et moteur adaptés selon les caractéristiques de son public
  - o Déterminer les objectifs et les formes de travail associés selon le stade de développement de ses joueurs
- Connaître les objectifs et les modalités de mise en œuvre d'une planification des contenus liés au développement physique en Basketball.

## CONNAISSANCE DES PUBLICS : PSYCHOLOGIQUE et PSYCHO-SOCIAL

Comme vu précédemment dans la modélisation du joueur de Basketball complet les aspects liés aux aptitudes psychologiques et psychosociales doivent être connus par un entraîneur qui souhaite interagir efficacement avec ses joueurs et son équipe.

Nous allons aborder dans cette seconde partie les éléments suivants :

### HABILETES MENTALES

*Plaisir, confiance, concentration, modalités d'apprentissage, estime de soi, gestion de la compétition*

## **HABILETES DE VIE**

*Leadership, Responsabilité, autonomie, coopération, communication, confiance en soi, faire confiance*

<p align="center"><b>Partie 1 CONNAISSANCE DES PUBLICS : DECOUVRIR LE DLTA ET LES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES</b></p>
--

### ***E-learning : 1h***

Le stagiaire effectue un quiz pour :

- Évaluer le niveau de connaissance
- Découvrir certains concepts liés au développement psychologique et psychosocial

Ressources :

- Vidéo YouTube sur les compétences psychosociales :  
<https://www.youtube.com/watch?v=L76E8JEdIAM>
- <https://promotionsantebretagne.fr/10-minutes-sur-les-competences-psychosociales/#page-content>

A l'issue de cette première partie, le stagiaire devra être capable de :

- D'identifier les 10 compétences psychosociales
- Connaître les objectifs et les modalités du développement psychosocial

## Partie 2 CONNAISSANCE DES PUBLICS : LES 4 STADES DE DEVELOPPEMENT

### Présentiel : 6h

Dans cette seconde partie en présentiel, il sera abordé les éléments théoriques et pratique du développement des compétences psychosociales selon le stade de développement des joueurs :

#### - S'amuser grâce au sport



#### - Apprendre à s'entraîner



#### - S'entraîner à s'entraîner



#### - S'entraîner à la compétition



Les aspects théoriques liés à chaque stade de développement seront abordés sur les points suivants :

- Développement psychosocial
- Développement cognitif

Ainsi pour ces 2 points suivants nous déterminons :

- Les caractéristiques de base
- Les conséquences liées à ces caractéristiques
- L'implication pédagogique pour l'entraîneur
- Des objectifs précis de développement par stade

#### S'amuser grâce au sport :

- o Donner des consignes courtes, claires et simples
- o Mettre l'accent sur le plaisir de s'entraîner et sur le développement d'attitudes positives.
- o Développer la créativité et la capacité d'imagination des enfants.
- o Encourager l'exploration de l'environnement et l'apprentissage par la découverte.

#### Apprendre à s'entraîner :

- o Coacher des intentions plutôt que des mouvements techniques.
- o Développer la concentration des jeunes joueurs en donnant des consignes précises et contrôlables.
- o Accentuer et développer la connaissance de soi des jeunes joueurs.
- o Développer la coopération, la capacité à travailler en équipe et la confiance en autrui.

### S'entraîner à s'entraîner :

- Encourager la prise d'initiative et la prise de décision.
- Valoriser l'essai et l'échec, accompagner les joueurs dans la gestion des émotions.
- Accentuer les retours audio-visuels pour acquérir de nouvelles compétences.
- Individualiser au maximum la formation, jouer sur la diversité des pratiques.

### S'entraîner à la compétition :

- Développer et encourager les comportements de leadership.
- Développer une communication saine et bienveillante.
- Accompagner les athlètes dans leur développement, sensibiliser sur les risques et connaître les signes du surentraînement.

Pour chaque stade de développement des activités pratiques sont apportées pour permettre d'appréhender et d'acquérir les notions théoriques.

A l'issue de cette deuxième partie, le stagiaire devra être capable de :

- Connaître les 4 stades de développement psychosocial et cognitif
- Maîtriser les notions théoriques de développement selon le stade
- Proposer des activités pratiques et pédagogiques adaptées à son public pour favoriser l'acquisition des compétences psychosociales et cognitives

## Partie 2 CONNAISSANCE DES PUBLICS : LES 4 STADES DE DEVELOPPEMENT

E-learning : 1h

Dans cette 3<sup>ème</sup> partie nous nous assurerons par le biais d'un Quizz que le stagiaire pourra encadrer et entraîner en basketball en sécurité psychologique.

Le quizz porte sur les notions abordées dans :

- Le développement psychosocial du joueur
- Le développement cognitif du joueur

Pour valider ce test, le candidat devra obtenir 80% de réponses justes

### Ruban Pédagogique :

Assurer la sécurité et l'intégrité physique et psychologique des joueurs 20H						
Étape 1	Étape 2	Étape 3	Étape 4	Étape 5	Étape 6	Étape 7
 E-learning	 Présentiel	 E-learning + Défi	 Présentiel	 E-learning	 Présentiel	 E-learning
Développement moteur et physique du joueur : Connaissance public JEUNES ou ADULTES <b>1H</b>	Développement moteur et physique du joueur : Connaître les caractéristiques physiques de son public et de l'activité + Prévention physique et basketball <b>7H</b>	<b>DEFI N°1</b> : construire une situation pédagogique de préparation physique <b>1H</b>	Préparation et développement physique à l'entraînement : programmation et planification <b>3H</b>	Développement psychologique du joueur : Connaissance public JEUNES ou ADULTES <b>1H</b>	Connaissance et développement psychologique du joueur <b>6H</b>	Entraîner en sécurité <b>1H</b>

### Présentiel : 16h

2 journées + ½ journée de formation = 17H

### Alternance : 4h

E-learning : 3H

2 Quiz à réaliser et à valider avec 80% de réponses justes :

- Quiz préparation physique
- Quiz développement psycho-social et psychologique

Défi terrain : 1h

1 défi terrain à réaliser :

Concevoir une situation pédagogique sur une des thématiques suivantes :

- L'aérobic
- La vitesse
- L'agilité et la coordination
- Le renforcement musculaire
- La récupération et la prévention