

Zeitschrift:	Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber:	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band:	32 (1975)
Heft:	5
 Artikel:	Basketball : conception schématique d'un entraînement
Autor:	Boucherin, J.-P.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997558

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 08.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Basketball — Conception schématique d'un entraînement

J.-P. Boucherin, G. Hefti



Chaque entraînement doit être considéré comme un maillon dans une planification périodique ou annuelle. Selon son emplacement dans cette grande courbe il pourra se différencier par sa programmation de la matière, son ampleur, son intensité, ses buts.

En principe, il doit toujours contenir une répétition des gestes fondamentaux d'où pourra s'élaborer l'initiation de nouveautés techniques et tactiques. En plus, il faut tenir compte pour le choix et l'intensité des exercices des 3 phases suivantes:

— Initiation — Stabilisation — Perfectionnement

L'entraînement se divise en 3 parties dont la 1ère et la 3e doivent être élaborées en fonction de la 2e qui a un but précis.

Ces 3 phases sont:

1. L'échauffement
2. La phase de performance
3. Le retour au calme

Remarques

Les exercices miracles n'existent pas. L'entraîneur n'invente plus, il ne fait qu'adapter des suites logiques d'exercices aux besoins et aux possibilités de son équipe; de cette valeur du choix des exercices dépend ses succès. En plus, la personnalité de l'entraîneur est prépondérante. Il doit:

- Faire preuve de compréhension, d'adaptation et quand même d'autorité
- Avoir la confiance des joueurs
- Programmer sa matière d'enseignement, la faire connaître et obtenir l'adhésion des joueurs
- Trouver des formes d'organisation adaptées
- Exiger la quantité maximum de travail dans un temps minimum

1. L'échauffement

C'est la préparation physique et psychique de tout l'organisme en fonction de la phase de performance. En principe, elle est identique pour un entraînement ou un match.

C'est une situation transitoire qu'on ne peut supprimer au risque de ne pas atteindre les performances envisagées; elle se situe entre un état de repos relatif et une prédisposition au rendement que des spécialistes appellent le *plateau de travail*.

L'entraînement dans la phase de performance parviendra à un maximum d'efficacité si ce plateau de travail est progressivement atteint dans des conditions optimales. Un départ trop brutal ou une progression mal dosée ne pourra avoir que des effets limitatifs.

On peut reconnaître 2 objectifs à l'échauffement:

- Un objectif immédiat dans la préparation neuro-musculaire, articulaire, psychique et de métabolisme pour atteindre les sommets de la phase 2 dans des conditions optimales.
- Un objectif à long terme qui veut que, par des répétitions continues et successives d'échauffement, le plateau de travail s'élève considérablement et par contre-coup améliore l'aptitude à la performance de la phase 2.

a) Les buts

- Obtenir un rendement optimum durant la phase de performance
- Prédisposer les qualités psychiques à l'effort
- Eviter certains accidents articulaires et musculaires
- Créer une transition entre la vie journalière et l'activité physique
- Eduquer la respiration, la décontraction et la concentration
- Entrainer les facteurs de la condition physique: agilité, souplesse, habileté, coordination, équilibre
- Se familiariser avec le milieu ambiant: lumière, horizons, spectateurs, sol, panneaux, etc ...

b) La durée: de 10—40 min.

Très variable, va dépendre:

- Des caractéristiques des joueurs (habitudes, tempérament, caractère, envie)
- Des buts recherchés
- De l'activité antécédente
- De la température extérieure
- Du degré de fatigue
- De la forme physique du moment
- D'anciennes blessures
- De l'heure à laquelle a lieu l'entraînement
- De l'âge, du sexe, du degré d'entraînement

c) Conseils

L'échauffement doit être progressif. Il peut être donné sous une forme collective par l'entraîneur ou un joueur, ou sinon, strictement personnel.

Une solution valable peut donner naissance à une forme mixte: collective et individuelle.

- Au début, il est important d'éduquer sportivement le joueur à exécuter un échauffement collectif qui s'individualisera à mesure que le joueur apprendra à se connaître (aussi sous formes jouées).
- Le but final, que l'on peut vérifier, est que le joueur présente une légère sudation à différents endroits du corps: (front, cou, aisselles, dos).

- Insister pour que chaque joueur commence son échauffement en survêtement pour se mettre progressivement en tenue légère selon son degré de préparation.
- Les blessures, même anciennes demandent davantage d'attention. Elles seront bandées après avoir été enduites d'embrocation. Se rappeler que l'embrocation demande un certain temps avant d'agir.
- Ne jamais introduire au début de l'échauffement des exercices faisant intervenir la force, la puissance, la vitesse ou l'endurance.
- La composition de l'échauffement avant un match ou la phase de performance d'un entraînement peut être sensiblement la même. Avant une compétition, le joueur nerveux, angoissé, doit retrouver une certaine sérénité en pratiquant des exercices préparatoires qui lui sont familiers.
- Contrôler le bon ajustement des vêtements et souliers (lacets).

d) Composition d'un échauffement

On peut distinguer 3 phases essentielles qui peuvent être plus ou moins distinctes ou qui peuvent s'enchevêtrer les unes dans les autres.

— Stimulation du système cardio-vasculaire

Elle permet progressivement d'augmenter le nombre de pulsations au moyen exercices avec ou sans accessoires (ballons) faisant appel à la marche, course, sautillers, sauts, flexions, etc ...

— Assouplissement musculaire et préparation articulaire

Au moyen d'exercices appropriés répartis selon 6 séries d'exercices:

- Bras et ceinture scapulaire
- Colonne vertébrale en avant
- Colonne vertébrale en arrière
- Colonne vertébrale de côté
- Colonne vertébrale rotation
- Jambes et ceinture pelvienne

Préparer soigneusement les articulations spécialement mises à contribution (articulations des doigts, chevilles, etc.). Compter environ 30 à 40 mouvements pour bien préparer une articulation simple.

— Exercices spécifiques

Répéter analytiquement, puis globalement tous les gestes techniques spécifiques avec ou sans ballon.

Toutes les attitudes de base, jeu de jambes, marquage, démarquage, dribble, maniement du ballon, jonglage, départ de sprint, tir, rebond, passe.

Comme transition avec la partie 2, il est possible à la fin de l'échauffement d'introduire un entraînement de condition physique qui insistera sur le renforcement de certains groupes musculaires, à condition que la partie 2 ne soit pas une compétition ou consacrée spécialement à la condition physique.

Ces exercices de musculation peuvent aussi se pratiquer à la fin de la phase de performance comme le préconisent justement certains entraîneurs. La caractéristique de ces exercices sera d'être correctement et rapidement exécutés.

Par exemple si l'on recherche la puissance, les 4 exercices-types suivants. Exécution: explosive, 3 séries; mettre l'accent sur la respiration.



Traverser la largeur du terrain en un minimum de sauts (pieds joints).
3 séries de 4 traversées



Les pieds sous un espalier ou maintenus par un camarade, flexions du torse en avant, le coude droite, sur le genou gauche
3 séries de 12.



Couché sur le ventre, les pieds maintenus, redresser le torse le plus haut possible, les mains derrière la nuque. Tenir ainsi durant 8 secondes.
4 répétitions.



En appui couché facial, sur les pieds et les doigts des mains, flexions des bras (pompes).
3 séries de 8.

2. Phase de performance

Cette phase représente le centre de l'entraînement. Elle n'a de valeur que si elle est liée avec la phase des entraînements précédents et futurs. Pour cette raison, il est recommandé de concevoir une transition sous forme de répétition brève avec la matière des entraînements précédents.

Sauf s'il s'agit d'une initiation à une nouvelle matière, en ce cas l'accent sera surtout porté sur la correction et la préparation méthodique, la notion d'intensité devrait dominer toute cette phase.

Sitôt que le geste a été stabilisé, il faut l'entraîner dans des situations se rapprochant le plus possible des phases de jeu, mais selon une intensité plus élevée qu'il ne s'exécute en réalité; ceci demande à l'entraîneur une certaine recherche dans l'organisation et l'emploi d'un plus grand nombre de ballons et de matériel en général. Le joueur doit avoir l'impression que l'effort qu'il produit aux entraînements est beaucoup plus élevé que son engagement durant une compétition.

On peut reconnaître 4 thèmes généraux:

- Technique personnelle (initiation, stabilisation, perfectionnement)
- Préparation tactique
- Préparation psychique et adaptation à des conditions de jeu spéciales en vue d'une prochaine compétition
- Entraînement de la condition physique: soit intégrée (répétition avec intensité extrême d'exercices complexes aussi sous formes de circuits ou de critériums); soit séparée (répétition d'exercices sortant du complexe spécifique: entraînement avec charge, musculation); soit complémentaire (pratique d'un autre sport dont certaines particularités spécifiques peuvent améliorer la condition physique du joueur).

3. Retour au calme

Période transitoire entre une activité sportive et un retour à la vie journalière.

Calmer l'organisme et les centres nerveux. Contrôler la respiration.

Suspensions, relaxation, décontraction.

Discussions. Mise en ordre des statistiques. Feuilles de contrôle personnelles.

Communications, commentaires.

Ranger et contrôler le matériel. Soins corporels.