CAHIERS DE L'ENTRAÎNEUR
PRÉVENIR LES BLESSURES

Par Julien Colombo, entraîneur en charge de la préparation physique

LA PRÉVENTION DES BLESSURES, UNE AUTRE APPROCHE DE L'ÉCHAUFFEMENT

Bellenger / IS / FFBB

COURIR

Bellenger / IS / FFBB

Le basket français vit au travers de ses sélections nationales une période très favorable. Les masculins après le bronze, l'argent et l'or européen, viennent de se positionner sur le podium mondial. Les féminines, vice-championnes olympiques, sont passées à deux doigts du titre européen. Grâce aux résultats des sélections jeunes, la France est classée à la seconde place du ranking derrière l'Espagne.

On peut alors légitimement s'étonner que certains techniciens se posent aujourd'hui la question d'absence d'une identité française dans le jeu de nos sélections ? La France n'aurait donc pas de style et de caractéristiques particulières ? La France n'aurait pas un jeu typé à la française ? Si la question est posée, c'est uniquement à l'intérieur de nos frontières... Car pour nos adversaires, jouer la France c'est l'assurance de subir une forte pression défensive, qui semble installée dans sa culture du jeu. C'est ensuite, tenter de contrôler des joueurs dotés de qualités athlétiques hors du commun. Il me semble déjà que ces caractéristiques permettent de reconnaître une équipe française... Il existe certainement une troisième qualité que nous n'exploitons pas assez et qui mériterait d'avoir un véritable label français, c'est la vitesse. Les consignes permanentes d'accélération du jeu de Vincent Collet et Valérie Garnier à nos internationaux l'été dernier, prouve que l'on doit faire mieux dans le domaine de la vitesse. Nous n'avons pas à avoir de complexes vis-à-vis de nos voisins et amis espagnols sur le sujet... Mais contrairement à eux, nous considérons la vitesse comme un élément naturel du jeu sans chercher à le cultiver, en priorité lors de l'enseignement chez les jeunes. Pire, parfois certains comportements pédagogiques (trop de discours, coupures systématiques du jeu, recherche de la perfection...) freinent la spontanéité à courir de nos jeunes joueurs. Courir devrait être la première consigne donnée à des jeunes joueurs. C'est pourquoi la Direction Technique Nationale après de nombreuses réflexions, a convenu de proposer une priorité d'entraînement et de jeu dans nos structures de formation (CFBB et pôles Espoirs). Celle-ci repose sur la volonté de promouvoir la notion de relance et de contre- attaque. C'est la volonté de voir pratiquer chez nos jeunes joueurs un basket où l'on court. Ce n'est pas une révolution... mais encore faut-il mettre en place toutes les conditions pour systématiser l'accélération du tempo du jeu. C'est un message fort que la DTBN veut transmettre à l'ensemble de ses structures et de ses contenus de formation de cadres. Avec de la défense, de la vitesse, et des qualités athlétiques nous possédons là les véritables caractéristiques d'un jeu à la française.

Patrick Beesley
Directeur général de la FFBB

INTRODUCTION

Depuis une quinzaine d'années, le volume d'entraînement a considérablement augmenté. Les entraîneurs ont appris à mieux gérer la répartition des charges et leur progressivité pour éviter, au maximum, de créer des surcharges d'entraînement à l'origine de nombreux traumatismes, pouvant aller jusqu'à une indisponibilité plus ou moins longue du joueur ou de la joueuse.

L'échauffement fait partie des leviers sur lesquels il est possible d'agir pour réduire les risques de blessures.

Nous proposons d'explorer de nouvelles solutions de prévention au travers de situations d'échauffement simple en mettant le focus sur le gaînage et le contrôle des postures.

Cela constitue une entrée de séance en rupture avec les modèles classique très chargés en montée de charge cardio-pulmonaire.

Cette méthode sollicite en revanche de façon très contraignante les joueurs sur le plan attentionnel, situation dont nous pourrons tirer des bénéfices sur leur capacité de concentration pendant la séance.

NOUS PROPOSONS CI-DESSOUS QUELQUES EXEMPLES POUR ILLUSTRER NOTRE DÉMARCHE.

1. QUELQUES RAPPELS AU SUJET DE L'ÉCHAUFFEMENT

a) Son rôle

L'échauffement représente une séquence incontournable et récurrente de toute pratique sportive. Son caractère spécifique au regard de la discipline, de la séance ou même du moment de la journée durant lequel il a lieu, fait de l'échauffement le plus gros volume de tous les contenus d'entraînement.

La fonction première de ce que nous appellerons aussi "l'entrée de séance" est d'assurer le passage de l'état de repos à l'état de vigilance conditionnant la pratique sportive.

En précédant toute séquence d'entraînement ou toute compétition, l'échauffement prépare le sportif à réaliser qualitativement un ou plusieurs efforts dans sa discipline.

Mal mené, il conduit alors à la contre-performance, voire à la blessure.

Un bon échauffement ne laisse donc aucune place à l'improvisation, dans la façon de le concevoir comme dans l'articulation de sa mise en œuvre.

b) Ses problématiques méthodologiques

Servant à se mettre en état de performer sans provoquer de fatigue excessive, l'échauffement possède donc une relation étroite avec le niveau d'entraînement et la charge qui lui est induite.

Systématiser une entrée de séance sur la base d'une activation cardio-pulmonaire longue, quelque soit la durée et la spécificité de l'entraînement qui suit, serait donc un non sens.

Il est important de profiter de ce moment pour développer l'autonomie des joueurs et joueuses ainsi que leurs connaissances sur les méthodes et procédés visant à la conservation de leur intégrité physique.

C'est pourquoi, construire une routine personnelle sollicite l'intérêt et l'attention du joueur. Ce protocole de travail devra rester mutant selon la période de la saison ou les évolutions du joueur.

Il servira alors de contexte stable, rassurant (utile lors des échauffements en déplacement et dans des milieux changeants) et propice à la concentration.

Dans ce cadre, et parce que la prévention des blessures est devenue un axe fort du travail de préparation physique pour la DTBN, nous mettrons en place au sein du CFBB un certain nombre de changements dans notre façon d'aborder l'échauffement pour la saison à venir.

Au regard des constatations à l'issue des bilans médicaux chez les jeunes entrants au centre fédéral mettant en avant de nombreux déficits musculaires ou autres problèmes de posture, il nous a semblé évident de diriger notre travail vers une amélioration de la stabilité.

2. LE CHOIX DU GAÎNAGE

Comme l'expliquent Sabine Juras et Jérôme Baicry dans Le gainage pour tous , Renforcer son corps pour le bien être et la performance (Collection SPORT+).

Le grand droit, les dorsaux, les obliques et le transverse, le diaphragme et enfin le périnée sont les six parois musculaires qui composent le caisson abdominal.

Les abdominaux (grand droit, obliques et transverses) et les dorsaux sont souvent considérés comme des muscles antagonistes. Pourtant, ils travaillent en réalité en synergie. Le travail isolé des abdominaux au détriment des dorsaux déséquilibre le rapport entre les deux chaînes musculaires et laisse place à l'apparition de traumatismes.

C'est là que réside l'intérêt de les faire travailler simultanément pour constituer la gaine la plus solide possible : c'est le concept du GAINAGE !

Pour son intérêt incontestable sur le plan préventif (spécialement chez les sujets de grande taille présentant des prédispositions aux problèmes rachidiens) mais aussi car il constitue un facteur déterminant de la performance dans tous les domaines du jeu (cf par exemple l'étude de Bernard Grosgeorge et Julien Martin, Revue Pivot N° 138, Janvier Février 2009, sur le Gainage

FIBA Europe / Gintaras Siuparys

FIBA Europe / Ciamillo Castoria

et l'adresse aux tirs), le gainage s'est présenté comme l'outil idéal à placer en début de séance.

Un travail quotidien pour des résultats durables

Facilement individualisable, le travail de renforcement de la stabilité de la ceinture abdominale prendra donc, dès cette saison, une place prépondérante dans les entrées de séance de nos jeunes joueurs et joueuses du CFBB.

Ainsi, et cela en plus du travail en salle de musculation où il sera traité de façon régulière, chacun de nos sportifs consacrera les vingt premières minutes de son échauffement à un travail de gainage, sous la forme d'une entrée collective durant laquelle le travail de gainage sera identique pour tous, pour se diriger vers un travail de plus en plus personnalisé au fil de la saison.

Mais alors, dans cette approche non conventionnelle de l'échauffement, quels exercices choisir ? Quelle progressivité observer ? Et comment les articuler avec les contenus techniques ?

3. PROPOSITIONS D'EXERCICES

Chaque exercice de gainage peut trouver son intérêt dans vos situations d'échauffement à condition qu'il respecte la progressivité suivante :

- De la stabilité vers l'instabilité
- D'une situation statique vers une réalisation dynamique
- En augmentant progressivement le temps de travail (de 25'' à 45'')
- Et en diminuant à l'inverse le temps de repos

Chaque situation doit être validée (absence de douleur et réalisation technique correcte) avant de passer à l'étape suivante. L'importance de la supervision et de la correction est donc primordiale : Vérifiez sans relâche la justesse des alignements !

Les exercices proposés ici n'ont en aucun cas un caractère exhaustif mais ils présentent la base de travail sur laquelle nous débuterons l'année au CFBB ainsi que quelques pistes d'évolution.

a) Les exercices en stabilité

Photo 1

Vers une supression de un ou plusieurs appuis

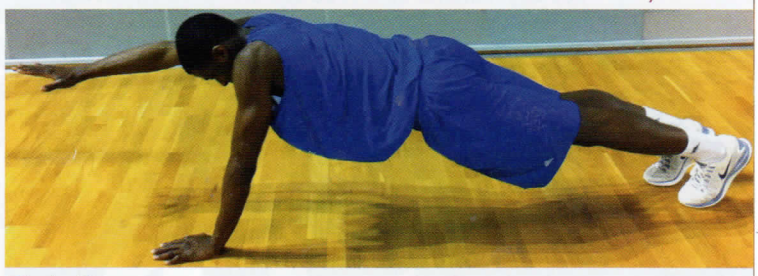

Photo 2

b) Les exercices en instabilité

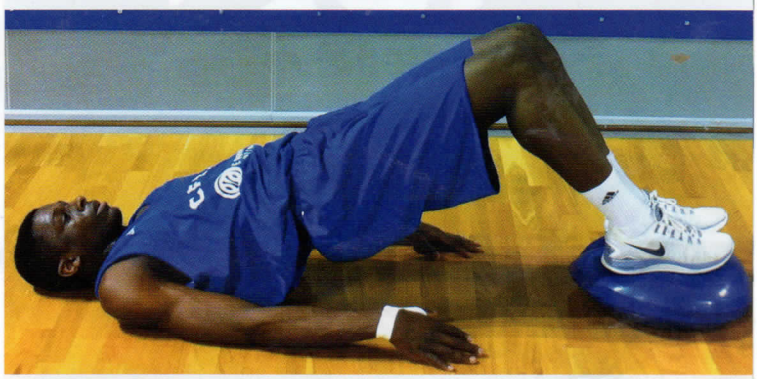

Photo 3

Avec la même logique de progression

Photo 4

LA PRÉVENTION DES BLESSURES, UNE AUTRE APPROCHE DE L'ÉCHAUFFEMENT

c) Les exercices dynamiques

Du stable : Sauts en contre haut avec contrôle des alignements au niveau des membres inférieurs

Photo 5

A l'instable : Pompes sur swiss-ball

Photo 6

Vous comprendrez aisément qu'une liste plus vaste d'exercices seraient inutile tant l'intérêt de cet article est de vous sensibiliser sur la nécessité de percevoir vos entrées de séance d'une façon différente.

CONCLUSION

Véritable sas de préparation à l'exercice intense, l'échauffement à travers les postures de gainage doit permettre à vos joueurs et joueuses de corriger progressivement les déséquilibres ou autres instabilités, ainsi que de préparer les différentes ceintures et chaînes musculaires à l'intensité du travail qui va suivre.

Associé à un travail cardio-pulmonaire de corde à sauter, il préparera idéalement à toute forme d'entraînement ou de jeu à haute intensité.

Déjà conçu pour répondre aux besoins personnels de vos athlètes en terme de correction des instabilités, le travail de gainage sera aisément associer au thème de la séance qu'il précède.

Rien n'empêchera alors de remplacer le travail de corde par de la manipulation de balle pour précéder une séance de travail technique, peu intense.

Les possibilités sont nombreuses et les clés méthodologiques précédemment évoquées doivent permettre à chaque entraîneur de bénéficier d'une grande liberté de création car comme le dit Frédéric Aubert : "La préparation physique est à la performance ce que la grammaire est à la poésie."

Alors à nous de jouer... !