

# **Stage de formation au profit de la Fédération Algérienne de Basketball pour les entraîneurs de haut niveau**

**Docteur Mimouni Said  
Professeur des Universités  
INFS / STS Alger**

**Alger 2-3-4 Novembre 2009**

## **La détermination de l'intensité dans les exercices de préparation**

Si le sport de performance garantit l'élévation des performances physiques, techniques et tactiques du jeu, il exige même de maintenir cette performance à son niveau de pratique, de le relever, de le dépasser. Aussi, c'est avec soin que l'on ne cesse d'oeuvrer à améliorer les performances obtenues, d'autant plus qu'au cours de ces dernières décennies l'apport de la science et de ses méthodes d'investigations appliquées dans le domaine du sport ont permis de mettre un frein à l'empirisme et de développer les différents moyens et voies de parvenir à l'amélioration des résultats sportifs.

La dynamique de performance, de l'amélioration des résultats a amené les enseignants chercheurs et formateurs à concilier les exigences de la méthodologie de la préparation des équipes et des joueurs avec les résultats, les conclusions et autres recommandations issus de l'apport des investigations des sciences du sport.

La direction de l'entraînement est d'autant plus motivante que si les exercices répondent au niveau d'aspiration des joueurs d'une part, et à l'agencement harmonieux d'autre part entre les différentes composantes de l'exercice, à savoir :

- son intensité,
- la durée de l'effort,
- la nature et la durée de la récupération,
- la méthode appropriée.

### **La problématique**

L'intensification de l'entraînement va poser le problème de la connaissance des intensités des différents exercices de préparation, en fonction de leurs durées et de leurs méthodes.

La réalisation des exercices est conditionnée par une fréquence cardiaque de départ ou initiale. Cette fréquence augmente ou diminue en fonction de la durée de réalisation de l'exercice.

Les durées étant courtes ou longues, et quelques soient les méthodes d'entraînement appliquées, la fréquence cardiaque est soumise à des changements :

- elle peut être la même (méthode continue) mais jusqu'à quel volume d'entraînement ?
- elle augmente ou diminue, ou reste constante à partir de quel volume d'entraînement ?

- elle augmente ou diminue par palier selon que le volume d'entraînement augmente.

Enfin, augmente t-elle ou diminue t-elle d'une grandeur d'intensité à une autre, ou « fluctue » t-elle à l'intérieur de la même grandeur

Ces exercices ont été classés par la suite selon les différents facteurs de préparation en fonction de leurs fréquences cardiaques de départ et de celles atteintes dans les différents volumes de travail réalisés ; l'intensité ainsi définie sera créditée d'une note correspondante à un tableau de valeurs

### Tableau de l'échelle de valeurs des intensités

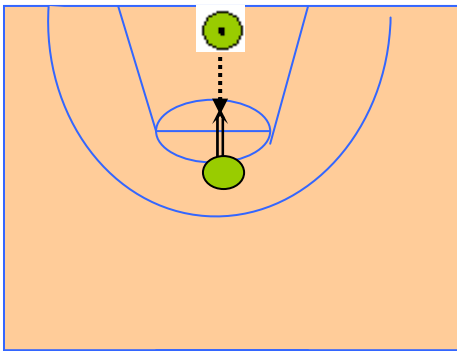
Différentes intensités	Intervalles de FC (bats / MN)	Valeurs de l'échelle
Intensité maximale	196-200 et plus	20
	191-195	19
	186-190	18
	181-185	17
Intensité sub-maximale	176-180	15
	171-175	14
	166-170	13
	161-165	12
Intensité grande	156-160	12
	151-155	11
	146-150	10
	141-145	09
Intensité moyenne	136-140	08
	131-135	07
	126-130	06
	121-125	05
Intensité petite	116-120	04
	111-115	03
	106-110	02
	101-105	01
	100 et moins	00

## Exemples de résultats

### L'endurance générale Au moyen du tir

#### EXERCICES N° 8.. (E2), N° 5... (E1)

- Mode de tir : à l'arrêt
- Distance : moyenne
- 2 tirs par joueur dans la même position
- Méthode : répétitive
- Réalisation : chaque joueur réalise 2 tirs
- Successifs puis remplace l'autre au rebond-passe



Echantillons	N° des exercices	FC I		1'		2'		3'		4'		OBS
		E	I	I	E	I	E	I	E	I	E	
Joueurs De L'O.C.A (E2)	8	17	Maximale	Sub-Max	13 à 9	Moyenne	8 à 6					90 secondes de repos entre A.B
	10	9	grande	Moyenne	7 à 6	Moyenne	6 à 5					
	13	14	Sub-Max	Moyenne	8 à 5	Moyenne	5	Moyenne	4 à 3			
	16	18	Max	Sub-Max	13 à 10	Moyenne	8 à 7					
	18	15	Sub-Max	Grande	12 à 10	Moyenne	7 à 5	Moyenne	5 à 4			
	34	9	Grande	Moyenne	6 à 5	Moyenne	5					
	36	2	Petite	Moyenne	5 à 3	Petite	4 à 3					
	38	12	Grande	Moyenne	8 à 6	Moyenne	7 à 5	Petite	4			
	27	14	Sub-Max	Moyenne	8 à 6	Moyenne	6 à 5					
	46	6	Moyen	Moyenne	5 à 4	Moyenne	5	Moyenne	5			
48	9	grande	Moyenne		Moyenne		Moyenne					
Etudiants DE L'ISTS (E1)	5	A	0	0	-	-	-	-	Petite	1	Petite	1
		B	0	0	-	-	-	-	Petite	3 à 2	Petite	3 à 1
	18	13	Sub-Max	Moyenne	8 à 3	Moyenne	7 à 2	Petite	2	Petite	2	
	20	16	Sub-Max	grande		Moyenne	7 à 4	Petite	3 à 2	Petite	3 à 2	

Cet exercice démontre bien, comme pour les autres, qu'il possède sa propre intensité qui est petite et ce quelque soit la fréquence cardiaque initiale.

## Exemple de classification de quelques exercices de préparation

Selon l'échelle des intensités en fonction du volume et de la méthode d'entraînement

### Préparation Physique

Moyens	Réalisations	Méthodes Répétitive	Echelles	Durées	Objectifs	
Vitesse	1 ballon -4 joueurs tout terrain (8 joueurs)	1 fois aller	8	3 mn	Développement de la vitesse générale	
		1 fois aller-retour	9	3 mn		
		1 fois aller-retour	10	6 mn		
	2 ballons - 2 joueurs 4 joueurs	1 fois aller-retour	14	3 mn	Développement de la vitesse spéciale	
		1 ballons - 2 joueurs	1 fois aller-retour	14		4 mn
		1 ballon - 3 joueurs tout terrain (6 joueurs)	1 fois aller-retour	14 - 16		3 - 5 mn
			2 fois aller-retour	17		3 - 6 mn
1 ballon - 5 joueurs 10 joueurs	3 fois aller-retour	20	4 - 8 mn			
Passé	1 ballon - 3 joueurs tout terrain	Méthode variable	10 - 12	7 - 13 mn	Endurance générale	
Dribble	1 ballon - 1 joueur tout terrain	Méthode variable	11 - 12	10 - 20 mn	Endurance spéciale	
		Méthode variable	14	12 mn		
Procédés techniques complexes	1 ballon - 2 joueur tout terrain	variable	14 - 16 - 18	10 - 15 - 18 mn		

### Les Tirs

Réalisations	Modes	Distances	Echelles de l'intensité	Durées	Méthodes
1 ballon-1joueur	A l'arrêt	Moyenne	12	8 mn	continue
	En Suspension	Grande	17	6 mn	continue
1 ballon - 2 joueurs	A L'arrêt	Moyenne Sur place	4-3	3-4 mn	continue
		Moyenne. Après déplacement	6	9 mn	continue
	En Suspension	Moyenne	7	6 mn	continue
		Grande	10-13	3-8 mn	continue
2 ballons-3 joueurs	A l'arrêt	Moyenne	9	4 mn	continue
		Grande	10- 11	3-4 mn	continue
	En suspension	Moyenne	11	4 mn	répétitive
		Grande (1/2 terrain)	12-13	3-9 mn	répétitive
2 ballons-3joueurs En déplacements	En suspension	Moyenne (1/2 terrain)	11-13	4-5 mn 20	Intervalles : W=20'' R=40''
	En suspension	Moyenne (1/2 terrain)	13-15-16	2-4-7 mn 40	Intervalles : W=40'' R=80''
2ballons-3joueurs	En suspension	Grande (tout terrain)	15-16	5-8 mn	répétitive
2 ballons-4joueurs	En suspension	Grande (tout terrain)	14-15	5-10 mn	répétitive

### La préparation technique

Exercices	Réalisation	Terrain	Echelles de l'intensité	Durées	Méthodes
1 x 1	1 ballon 2joueurs	Tout terrain	10-12-14	3-5-8 mn	Répétitive
		½ terrain	15-17	5-6 mn	Compétitive (tirs)
		½ terrain	12	5 mn	Compétitive (rebonds)
1 x 1 (Arrières)	1 ballon 2joueurs	½ terrain	13-14	7-15 mn	Répétitive
	2 ballons - 4joueurs	½ terrain (2 passeurs fixes)	16-18	3-9 mn	Répétitive
1 x 1 (Ailiers)	1 ballon 3joueurs	½ terrain (1 passeurs fixe)	10-13-15	3-12-15 mn	Répétitive
1 x 1 (Pivots)	1 ballon 2joueurs	½ terrain	13	5-15 mn	Répétitive
	1 ballon 4joueurs	½ terrain (2 passeurs fixes)	15-16	5-12 mn	Répétitive
2 x 2 (Arrières Ailiers- Ailiers Pivots)	1 ballon 5joueurs	½ terrain (1 passeurs fixe)	15-17	7-15 mn	Compétitive

### La préparation tactique

Exercices	Réalisations	Terrain	Echelle	Durée	Méthodes-Objectifs
3 x 3	1 ballon / 6 joueurs	½ terrain	15-16-17	5 - 10 mn	- Principalement La méthode De jeu  - Les objectifs basés sur le perfectionnement des interactions en attaque et en défense
	1 ballon / 6 joueurs	Tout terrain	15-16-17	5-7-10 mn	
	1 ballon / 9 joueurs	Tout terrain	14-15-16	7-15-20 mn	
4 x 4	1 ballon / 8 joueurs	½ terrain	10-12 16-19	3-7mn 4-10mn	
	1 ballon / 8 joueurs	Tout terrain	14	13 mn	
5 x 5	1ballon / 10 joueurs	½ terrain	15	15 mn	
	1 ballon / 10 joueurs	Tout terrain	16-17	3-8 mn	

### Conclusion

L'identification de l'intensité et de son volume correspondant et particulièrement de son échelle nous amène à mieux concevoir la gestion de l'entraînement et particulièrement lorsqu'il s'agira de procéder à la concordance de la charge avec les facteurs de la préparation dans les différentes périodes et étapes du macrocycle annuel.

L'importance de la valeur de l'échelle dans l'intensité de l'exercice, permet indéniablement une meilleure, sinon une maîtrise plus rigoureuse de la gestion de l'entraînement, particulièrement dans la gestion des efforts.

Quant aux méthodes d'entraînement, qu'elles soient répétitives, régulières, par intervalles...l'essentiel est qu'elles respectent le seuil de l'intensité de l'exercice en fonction des exigences de la planification.