

# PPI – MAXIMISER LE TEMPS DISPONIBLE



Lorsque tu te présentes au gymnase, tu dois faire en sorte d'utiliser ton temps de la meilleure façon qui soit. Ce document a pour objectif de te fournir quelques suggestions à cet effet.

## 1. ÉCHAUFFEMENT

**ASPECT MENTAL DE LA PERFORMANCE** – Avant de débiter ta séance, prends quelques instants pour faire de la respiration consciente. Assure-toi d'être bien concentrée. *Peux-tu en tout temps être consciente de la façon dont tu respirez?* Si ce n'est pas le cas, tu dois réaliser que ton esprit était ailleurs et tu dois alors recentrer tes pensées sur ta respiration. La principale habileté que l'on cherche à développer ici est la *capacité à se concentrer sur la tâche à accomplir*. Ensuite, rappelle-toi des aspects sur lesquels tu dois travailler aujourd'hui. *Que cherches-tu à accomplir?* Imagine-toi en train de réaliser les différents objectifs que tu t'es fixés pour la séance. *Sur quoi ton attention devra-t-elle porter?* Ceci représente une étape importante.

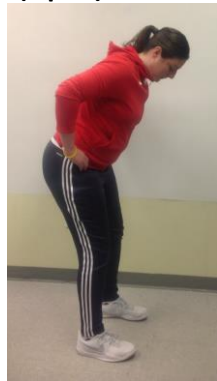
**PRÉ-HABILITATION** – Lors de la pré-habilitation, on met l'accent sur le renforcement des muscles qui agissent sur l'articulation de la hanche, sur l'activation des muscles du tronc et sur la mobilité de l'épaule. Tu devrais également porter une attention particulière aux recommandations que le personnel de physiothérapie pourrait t'avoir faites si tu avais signalé certaines blessures.

**Articulation de la hanche** – Effectue de 8 à 10 demi flexions de jambes (squats) suivies d'une extension. Concentre-toi sur l'exécution correcte du mouvement.

### ½ Flexion de jambe (squat)



Débute dans une position stable.



Place tes mains sur la partie supérieure de chaque hanche; tu dois sentir que tes hanches exercent une poussée vers l'arrière au début du geste, comme si tu allais t'asseoir dans une chaise.



Continue à pousser vers l'arrière. Les tibias doivent se trouver à un angle de 90° par rapport au sol. **Note:** *La tête est penchée uniquement pour vérifier l'angle des tibias.*



À la fin du mouvement, la tête doit être relevée et les épaules dirigées vers l'arrière. Les fessiers se trouvent alors derrière les talons. Il faut faire une demi-flexion, sans pause au bas.



Voici ce qu'il ne faut pas faire. Ici, les tibias se trouvent à 45° par rapport au sol, le regard est fixé vers le bas et les fessiers se trouvent devant les talons. Les talons commencent aussi à se relever.

**Activation des muscles du tronc** – Nous cherchons ici à solliciter le *muscle transverse abdominal*, qui est en quelque sorte la ceinture naturelle du corps. C'est le muscle dont on ressent la présence dans l'abdomen quand on tousse.

**La « bibitte morte » - 8 à 10 répétitions**



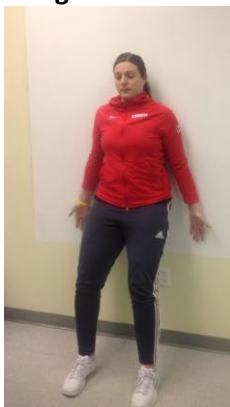
Place-toi au sol, sur le dos, avec les jambes relevées et fléchies à un angle de 90 °; pointe également les orteils en direction du plafond. Active les muscles de ton abdomen en faisant une rotation des hanches jusqu'à ce que ton dos soit bien à plat.

Tout en gardant le dos à plat, allonge la jambe gauche et le bras droit comme dans la figure.

Fais ce geste en alternance avec le côté opposé (c.-à-d. allonge la jambe droite et le bras gauche, tout en relevant la jambe gauche et en ramenant le bras droit). Le dos doit demeurer à plat en tout temps.

**Mobilité de l'épaule** – Dans nos activités quotidiennes, nous utilisons principalement les muscles situés sur le devant de notre corps. Il est donc important de porter une attention particulière à la mobilité de l'épaule, car il s'agit d'un aspect important pour les joueuses de basketball.

**L'ange au mur**



Utilise tes muscles abdominaux afin que le bas de ton dos soit plat contre le mur.

Tout en continuant à solliciter les abdominaux, relève lentement les bras le long du mur.

En position haute, une progression initiale consiste à fléchir les bras. Éventuellement, tu devrais pouvoir tendre les bras.

À noter que le dos est à plat contre le mur. Il ne devrait pas être possible de glisser une main entre le mur et le bas du dos.

Voici ce qu'on peut voir lorsque le dos n'est pas à plat contre le mur.

**ÉCHAUFFEMENT CORPOREL** – Après avoir fait les exercices de pré-habilitation, tu dois faire un bon échauffement corporel. L'un des meilleures façons de s'échauffer est de **sauter à la corde**. Cette activité est également très bonne pour développer la coordination et travailler les aspects mécaniques du saut et de la réception au sol; elle complète aussi très bien les exercices décrits plus tôt à la section « pré-habilitation ». D'autres options s'offrent évidemment à toi, p. ex., faire des activités de préparation au mouvement telles que course légère, glissements latéraux, course avec levers de genoux, carioca, course sur place lors de laquelle tu ramènes les talons aux fesses, etc. Tu peux également faire certains de ces exercices avec un ballon. Une autre option consiste à faire du **travail technique léger**, tel que des passes, du dribble ou des lancers. Tu dois éviter de faire des mouvements qui sont trop « explosifs » tant que tu n'es pas bien échauffée.

**ACTIVATION MUSCULAIRE/ PRÉVENTION DES BLESSURES** – Une fois que tu es bien échauffée, tu peux effectuer des étirements dynamiques et des exercices qui mettent en jeu l'équilibre, p. ex., des fentes avant, arrières et latérales; des flexions de jambes de type « sumo »; des étirements exagérés; des exercices de type « 747 »; des sauts à un pied; des sauts d'un côté à l'autre; etc. Tu peux utiliser un ballon lors de certains de ces exercices, mais si tu le fais, assure-toi que l'exécution demeure correcte.

**TEMPS DE RÉACTION OU VITESSE ET AGILITÉ** – Pour terminer l'échauffement, il faut faire un peu de travail de vitesse et d'agilité. Tu peux effectuer quelques sprints courts (p. ex., de la ligne de fond à la ligne de lancers francs) tout en faisant des arrêts de type « hockey ». Une autre activité consiste à lancer le ballon sur le panneau, puis à traverser le terrain en sprintant et en effectuant 3 ou 4 dribbles pour aller marquer. Si tu as accès à un « ballon d'agilité » tu peux également t'exercer à l'attraper alors qu'il rebondit dans différentes directions. Si un(e) partenaire se trouve avec toi, tu peux aussi faire des lancers vers le haut « à l'aveugle » : tu dois alors réagir et capter le ballon le plus rapidement possible dès qu'il arrive dans ton champ de vision.

**VÉRIFICATIONS MENTALES** – Es-tu bien concentrée? Es-tu centrée sur la tâche que tu dois accomplir?

## 2. TRAVAIL TECHNIQUE

Nous allons considérer le travail technique sous deux angles :

- 1- Travailles-tu la forme du geste, ou t'exerces-tu à simuler une situation de match?
- 2- Travailles-tu seule dans le gymnase, ou avec des partenaires?

**AMÉLIORATION DE LA FORME DU GESTE LORS DE L'EXÉCUTION** – Ce type de pratique doit se faire de façon très délibérée, c.-à-d. *en portant une grande attention à la façon dont tu fais les choses*. Tu dois alors te concentrer à faire les corrections qui sont nécessaires pour améliorer la qualité d'exécution du geste technique sur lequel tu travailles. Tu dois aussi avoir un bon modèle ou une bonne idée de ce qu'est une exécution correcte. Cela serait très utile si tu pouvais comparer une vidéo de la façon dont tu exécutes le geste à ce « modèle ». Lors de ce genre de travail, tu dois chercher à effectuer des « répétitions de qualité ». Tu dois te concentrer sur le processus et non sur le résultat.

**Par exemple** : *Je travaille à décocher mon lancer à partir d'un point plus élevé. Je veux que la trajectoire soit plus haute. Mon attention doit porter sur « diriger le ballon vers un point situé à l'arrière de l'anneau,*

*et qu'il y arrive du haut vers le bas » (anglais : B.R.A.D. pour back rim and down). Je ne tiens pas compte du nombre de réussites. Je me concentre à diriger le ballon vers la partie arrière de l'anneau.*

Il n'est pas nécessaire que tu consacres un temps très long à ce type d'exercice... L'important, c'est de bien te concentrer. Il faut parfois beaucoup de temps pour modifier la façon dont on effectue un geste technique. Tu peux donc faire ce genre d'exercice à plusieurs reprises au cours d'une séance, p. ex. chaque fois que tu réalises que la qualité d'exécution de ton geste diminue. Lors de ce type d'entraînement, il est préférable de faire plusieurs courtes périodes de travail plutôt qu'une seule qui soit de longue durée.

**AUGMENTER LA VITESSE D'EXÉCUTION** – Après avoir travaillé sur la forme du geste technique, tu peux passer à la prochaine étape qui consiste à l'exécuter plus rapidement. Le but est de pouvoir exécuter l'action à « vitesse de match », mais tout en conservant la « forme améliorée » du mouvement.

**SIMULATION D'UNE PARTIE** – À cette étape, tu dois maintenant imaginer la présence de défenseures. Il faut aussi porter une plus grande attention au résultat. P. ex. : « Je veux que le ballon pénètre dans le panier ». Tu peux aussi commencer à te lancer des défis personnels, p. ex. : « Je veux réussir un nombre X de lancers ou encore de BRADs ».

*Exemple: Je travaille sur mon tir après une réception de passe ou un dribble. J'amorce mon action à une certaine distance du point de tir; je lance le ballon vers le haut et vers l'avant pour moi-même, puis je sprinte pour l'attraper et attaquer. Je visualise une situation dans laquelle les mains des défenseures sont basses, donc je lance au panier. Je poursuis en m'emparant du rebond, puis je dribble vers un secteur du terrain ou je simule qu'un écran est fait. J'utilise cette action pour effectuer un autre lancer. Je suis le ballon : si j'ai manqué mon tir je le récupère et je termine en marquant au rebond. Je répète cette séquence cinq fois de suite et j'effectue ensuite deux lancers francs. Si j'en manque un, je traverse le terrain aller-retour en sprintant.*

On doit se préparer aux situations difficiles, p. ex. les cinq dernières minutes de la partie la plus importante de l'année. Pour y arriver, on doit développer notre aptitude à bien jouer même lorsque nous sommes fatiguées.

**VÉRIFICATIONS MENTALES** – Es-tu bien concentrée? Es-tu centrée sur la tâche que tu dois accomplir?

**PARTENAIRE DANS LE GYMNASSE** – Tu dois déterminer ce que cette personne est en mesure de faire avec toi. Par exemple, peut-elle :

- **Faire uniquement des remises de ballons?** – Dans ce cas, elle peut effectuer des passes dans ta direction et faire rebondir le ballon au panier. Les passes doivent provenir d'angles réalistes.
- **Être une « adversaire statique »?** – Dans ce cas, la personne ne peut jouer ni à l'attaque ni en défensive, mais elle peut tout de même agir en tant « qu'obstacle à éviter », ou simuler un écran statique. Elle peut aussi t'aider à travailler la qualité d'exécution de tes actions. Ainsi, simplement en se plaçant près du panier dans la trajectoire de ton approche, elle pourra t'aider à travailler tes extensions lors des attaques.
- **Agir à titre de « défensive guidée »?** – Ici, la personne est en mesure de t'obliger à faire une lecture du jeu, en attaque ou en défensive. Elle peut agir en tant que défenseure directe (celle qui te marque) ou en tant que défenseure qui apporte de l'aide, habituellement au panier. Il est important que cette

personne varie les indices qu'elle te fournit, de sorte que tu n'aies pas toujours la même lecture du jeu à faire. Plus les indices se rapprocheront de situations de jeu réelles, plus ce sera efficace pour le transfert en situation de match et la rétention.

- **T'aider à simuler des actions?** – Tu peux jouer du basketball à 2 contre 0, simuler des passes et des actions de couper au panier, des écrans, des jeux à l'intérieur de la bouteille, des pénétrations, etc. La personne doit par contre être en mesure de se déplacer. Ici, il est important de travailler à « bien connecter » avec l'autre et à prendre de bonnes décisions (actions bien synchronisées, bon espacement, et bons déplacements lorsque vous vous éloignez l'une de l'autre). Après un lancer, l'accent peut être mis sur les transitions défensives, sur le jeu lors des rebonds, ou sur le placement correct en tant que « joueuse de sûreté ».
- **Jouer le rôle d'un(e) adversaire actif(ve) (1 contre 1)?** – C'est de loin la meilleure chose que tu puisses faire, particulièrement si tu peux trouver un(e) partenaire qui est plus habile que toi. P. ex., un partenaire de jeu masculin pourrait s'avérer très utile dans l'éventualité où tu ne pourrais trouver une joueuse qui soit en mesure de repousser tes limites.

**VÉRIFICATIONS MENTALES** – Es-tu bien concentrée? Es-tu centrée sur la tâche que tu dois accomplir?

Tout comme c'est le cas lors d'une partie, tu dois chercher à effectuer tes attaques et tes lancers à haute intensité. Rajoute-toi quelques petits défis. Effectue des lancers francs pour récupérer de façon active. Assure-toi également de bien t'hydrater.

### 3. RETOUR AU CALME

Il est important que tu intègres le retour au calme à ta routine d'entraînement.

**ACTIVITÉ AÉROBIE LÉGÈRE** – Il peut s'agir de lancers, de passes ou de dribbles effectués à faible intensité. Ces exercices devraient être effectués lentement et ne pas contenir de mouvements explosifs. Nous te suggérons de terminer en effectuant un tour de gymnase (course légère ou marche) lors duquel tu étireras également tes ischio-jambiers.

Si tu as fait beaucoup d'exercices en lien avec l'attaque, il est important que tu fasses des exercices d'étirement pour les ischio-jambiers. La durée du retour au calme doit refléter l'intensité de la séance : plus la séance aura été intense, plus la période de retour au calme devra être longue et complète.

**ÉTIREMENTS** – Le retour au calme est un bon moment pour faire des exercices d'étirements statiques lents. Si tu as fait plusieurs exercices de lancers, de dribbles et de passes, les muscles de ta poitrine seront sans doute un peu tendus. Tu dois donc chercher à faire des exercices dans lesquels tu « ouvres la poitrine ». Ces étirements doivent être maintenus de 45 secondes à une minute.

**ROULEAU DE STYROMOUSSE** – C'est également un bon moment pour faire des exercices à l'aide du rouleau de styromousse si tu ressens de la tension musculaire à certains endroits.

**HYDRATATION ET COLLATION** – Tu devrais avoir apporté une collation qui contient des glucides et des protéines.

**PERFORMANCE MENTALE** – Exerce-toi à faire de la respiration consciente. La clé du succès est de demeurer concentrée sur ta respiration et de reconnaître les moments où ton esprit a tendance à s'égarer vers d'autres pensées. Lorsque cela se produit, ramène ton esprit sur ta respiration. Revois la séance que tu viens de faire dans ton esprit et imagine-toi en train d'exécuter correctement les éléments clés sur lesquels tu devais travailler, ou encore de les réussir comme tu le souhaitais. Note les apprentissages que tu as faits et les aspects sur lesquels tu devras travailler lors de la prochaine séance. Tenir un journal est une excellente façon de consigner les progrès qui sont faits. Chaque fois que tu atteins un objectif important, inscris-le dans ton journal.

### EXEMPLE – SÉANCE INDIVIDUELLE D'UNE HEURE POUR L'ENTRAÎNEMENT DES LANCERS

| Temps | Activité   |
|-------|--|
| 0:00  | <b>Performance mentale</b> – Respiration consciente; visualisation des éléments clés en lien avec l'exécution correcte des lancers. Imagine que tu es en train d'effectuer des lancers <i>exactement comme tu le souhaites</i> .   |
| 0:03  | <b>Pré-habilitation</b> – ½ squats, « bibitte morte », « ange au mur ».  |
| 0:08  | <b>Échauffement</b> – Sauts à la corde; étirements préparatoires au mouvement.   |
| 0:15  | <b>Travail technique – forme du geste no. 1</b> – Tu lances le ballon vers le haut et vers l'avant, tu l'attrapes et tu tires au panier; tu dois ici mettre l'accent sur la forme du geste. Effectue des répétitions face au panier et de différents angles.   |
| 0:20  | <b>Travail technique – travail de la vitesse</b> – Même chose que précédemment, mais cette fois en exécutant plus rapidement. Termine l'action au panier en cas de non-réussite du tir. Aucune hésitation entre les lancers.   |
| 0:25  | <b>Travail technique – forme du geste no. 2</b> (c'est un bon moment pour t'hydrater et faire une vérification mentale) – Lancers francs et pause d'hydratation. Vérification mentale. Visualise le prochain élément technique sur lequel tu travailleras. Travaille la forme du geste ou de l'action que tu t'apprêtes à pratiquer - p. ex., manœuvre de type « feinte avant, mouvement de recul et tir au panier » (anglais : <i>step back shot</i> ) lors d'un écran.   |
| 0:30  | <b>Travail technique – simulation de match</b> – Simule la présence de défenseures. Travaille à vitesse réelle, comme tu le ferais lors d'une partie.<br><br><b>Exemple 1:</b><br><b>Joueuse au périmètre</b> - Visualise une défenseure qui s'est avancée et qui se trouve à proximité de l'écran. Tu recules, puis tu attaques ensuite l'épaule de cette défenseure « imaginaire ». Lorsque tu visualises qu'elle recule pour protéger le panier, tu effectues alors une manœuvre « feinte avant, mouvement de recul et tir au panier » (anglais : <i>step back shot</i> ).<br><b>Joueuse à l'intérieur de la bouteille</b> – Après être sortie d'un écran, tu t'imagines en train |



|      |   |
|------|---|
|      | <p>d'attraper le ballon près du panier. Tu effectues une feinte suivie d'un pivot, puis tu marques à l'aide d'un tir en crochet.</p> <p>Donne-toi un défi - tente d'en réussir 10. Effectue ensuite deux lancers francs. Si tu les réussis, tu passes tout de suite à l'autre série d'exercices; si tu en manque un, tu traverses le terrain aller-retour en courant avant de passer à l'autre série d'exercices. Imagine que la défense jouera maintenant de façon différente.</p> <p><b>Exemple 2:</b><br/> <b>Joueuse au périmètre</b> – Imagine que des défenseuses font une permutation. Tu recules pour indiquer que tu veux isoler la défenseure de grande taille. Utilise ensuite le dribble pour te déplacer à un endroit qui te permettra d'effectuer un tir en suspension ou encore une manœuvre de type « feinte avant, mouvement de recul et tir au panier ».<br/> <b>Joueuse à l'intérieur de la bouteille</b> – Tu attrapes le ballon, tu fais une feinte et tu pivotes en vue d'effectuer un tir en crochet. Tu visualises alors que la défenseure tente de contrer ton lancer. Tu utilises donc une manœuvre de « double pivot » ou une feinte de tir suivie d'une attaque au panier.</p> <p>Répète les exercices précédents en imaginant d'autres types de défis.</p> <p><b>Exemple 3:</b><br/> <b>Joueuse au périmètre</b> – Imagine que la défenseure réussit à « passer sous l'écran ». Tu utilises alors un nouvel écran et tu dribbles dans sa direction.<br/> <b>Joueuse à l'intérieur de la bouteille</b> – Imagine que tu attrapes le ballon après avoir effectué une légère rotation en direction du panier. Tu choisis l'une des actions suivantes : lancer ou attaquer le panier. Répète à partir de différents angles et effectue d'autres types d'actions au panier en vue de marquer.</p> |
| 0:45 | <p><b>Retour au calme</b> – Exercices de lancers légers où tu mets l'accent sur la forme; dribble léger en direction d'un autre panier après avoir réussi cinq paniers.</p>   |
| 0:50 | <p><b>Rouleau de styromousse / étirements</b></p>   |
| 0:55 | <p><b>Performance mentale collation / hydratation</b> – Dans ton journal, rédige ce que tu as fait, ce que tu as appris (<i>comment était ta concentration aujourd'hui?</i>) et ce sur quoi tu devras mettre l'accent lors de la prochaine séance.</p>  |