

Aujourd'hui, beaucoup d'entraîneurs proposent en début de saison des "circuits training" pour améliorer la condition physique de leurs joueurs; pourtant, du côté des scientifiques, ces circuits n'ont pas très bonne réputation puisque selon eux, ils n'engendreraient que très peu de gain d'endurance générale¹ et pas davantage de force musculaire. Ses détracteurs en déduisent alertement qu'ils ne présenteraient que peu d'intérêt... Cependant, il ne faut pas oublier qu'ils provoquent une plus grande tolérance aux efforts et améliorent la récupération cardiaque. Parallèlement ils joueraient aussi un rôle bénéfique vis-à-vis de

la capacité anérobie en provoquant une plus grande tolérance aux lactates. Améliorer la résistance générale du corps constitue une première étape, appelée "phase extensive"² ou phase de préparation anatomique³ dont le but essentiel consiste à habituer les muscles et surtout *des tendons* à supporter ultérieurement des charges plus importantes. Pour les jeunes adolescents (14-15 ans) ayant encore peu de passé sportif (novices), il est conseillé d'utiliser en priorité son propre poids de corps comme charge avant d'utiliser ensuite des exercices avec des poids légers, des barres à disques ou autres machines de musculation.

1

QUELQUES RÈGLES POUR CONSTRUIRE UN CADRE MODULABLE

- Sélectionnez les exercices** de façon à solliciter en alternance la plupart des groupes musculaires principaux sans tenir compte des besoins du basket-ball.
- Utiliser 6 à 15 exercices** (on trouve plus souvent 10 ou 12 exercices).
- Déterminer la charge propre à chaque station.** Pour cela, prenez comme repère une charge qui peut être répétée 20 fois au maximum et demandez aux sujets de faire 12 à 15 répétitions. Si les exercices se révèlent plus intenses que prévu, fixer le nombre de répétitions à 2/3 du nombre maximal de répétitions.
- Déterminer un temps de repos** (il sera faible entre chaque exercice, de 15

à 20 secondes, si l'on veut mettre l'accent sur le pôle aérobie) et entre chaque tour du circuit.

5. Intercaler éventuellement un peu de course après un bloc d'exercices.

Exemple : 3 minutes de course à vitesse modérée (75% de la VMA) entre chaque tour du circuit mais dans ce cas le circuit ne comprendra que 5 exercices et l'on fera 5 tours : (E1 + E2 + E3 + E4 + E5 + 3'de course) X 5 soit une durée totale de 40-45 minutes.

Avec une organisation de ce type, les gains de VO2 max sont beaucoup plus importants⁴ que ceux constatés avec d'autres protocoles.

2

LES CHARGES EN FONCTION DES PUBLICS

Le tableau ci-dessous suggère une durée de cycles, une fréquence des séances et de intensités de charges différentes selon que les athlètes sont novices ou confirmés.

PARAMETRES D'ENTRAÎNEMENT	NOVICES	CONFIRMÉS
DURÉE DU CYCLE	8-10 SEMAINES	3-5 SEMAINES
CHARGE (SI DES POIDS SONT EMPLOYÉS)	40% A 50%	50 A 70%
NB D'ATELIERS PAR CIRCUIT	9-12 (15)	6-9
NB DE CIRCUITS PAR SEANCE	2-3	3-4
DURÉE TOTALE DE LA SEANCE	20-25 MINUTES	30-40 MINUTES
INTERVALLE ENTRE CHAQUE REPRISE D'EXERCICE	45 A 60 SECONDES	60 A 75 SECONDES
INTERVALLE DE REPOS ENTRE LES CIRCUITS	2-3 MINUTES	1-2 MINUTES
FREQUENCE PAR SEMAINE	2-3	3-4

- Les novices ont besoin de plus de temps pour s'adapter et créer une bonne base pour la suite.
- Par contre les confirmés n'auront pas besoin de plus de 3 à 5 semaines pour réaliser des progrès visibles.

On peut faire des remarques similaires sur le nombre de stations par circuit :

- Les novices doivent travailler davantage de groupes musculaires et réaliser des circuits plus longs.

3

L'AUGMENTATION PROGRESSIVE DES CHARGES

Quel que soit le niveau initial, les charges utilisées et l'effort physique total à fournir par circuit, la charge peut être progressivement augmentée à condition

de ne pas provoquer beaucoup de gêne. Ci-dessous une proposition de planification sur 6 semaines :

Novices	45%					
	1	2	3	4	5	6
Microcycles	40%	40%	45%	45%	50%	50%

Confirmés	70%					
	1	2	3	4	5	6
Microcycles	40%	50%	60%	50%	60%	70%

En reprise de saison ce genre de circuits qui ne prend pas plus de 45 minutes, pourra être repris 3 fois par semaine (un jour sur 2).

Ils seront plutôt réalisés en fin de séance, après la partie d'entraînement dédiée au basket.

1 / Dans ce type d'exercices, la fréquence cardiaque monte mais la consommation d'oxygène reste modérée - 2 / Letzelter et Egger - 3 / Bompa.
4 / Ce type de circuit pratiqué pendant 12 semaines à raison de 3 séquences par semaine, donnerait des gains de 18% de la VO2 max.

-----> CIRCUIT POUR DES "NOVICES" SANS APPAREIL DE MUSCULATION QUI PEUT SE FAIRE DANS UNE SALLE DE BASKET

EXERCICE 1	EXERCICE 2	EXERCICE 3	EXERCICE 4	EXERCICE 5
15 Flexions → genou à 90° sur chaque jambe	Gainage (10"eff + 10"rec) X3	Relevé du buste (20"eff + 10"rec) X2	(10"eff + 10"rec) X3	foulées bondies
EXERCICE 6	EXERCICE 7	EXERCICE 8	EXERCICE 9	EXERCICE 10
15 Pompes avec appui légèrement surélevé	12 Tractions sous une barre	Escaliers (5" + 25"rec) X 2 fois	(10"eff + 10"rec) X3	12 Ejections de médecine ball

-----> CIRCUIT POUR DES "CONFIRMÉS" AVEC APPAREILS DE MUSCULATION (NE CONSERVER QUE 8 EXERCICES SUR LES 10 PROPOSÉS EN FONCTION DES BESOINS DES JOUEURS)

EXERCICE 1	EXERCICE 2	EXERCICE 3	EXERCICE 4	EXERCICE 5
Presse oblique 2jbs ou iso 2jbs + ext 1jb	Machine à ischios 15 fois (G+D) jbs alternées	Développé couché 15 rép.	15 Tirages couché ou assis à la poulie	15 Flexions de la cuisse (psoas)
EXERCICE 6	EXERCICE 7	EXERCICE 8	EXERCICE 9	EXERCICE 10
5 Extensions des hanches	12 Montées 1 jambe (G+D) sur banc	15 Flexions palmaires avec 5 à 7 kgs	(8 Rebonds allégés + 15 sec de recup) X 3	Oscilat. "Good morning" (20" + 10") X 2