Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 5 (2003)

Heft: 4

Artikel: En route vers les sports de balle

Autor: Keim, Véronique / Corminboeuf, Frédéric

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996046

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: 15.07.2025

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

Polysportivité avec les enfants

En route vers les sports de balle

Le basketball, comme tous jeux de ballon, est un sport complet qui sollicite avant tout les capacités de coordination et les qualités explosives. En Suisse romande et au Tessin, les enfants sont nombreux à courtiser la balle orange. Mais avant de tutoyer le panier, certains jeunes développent leurs habiletés motrices sous les conseils avisés d'un préparateur physique.

Véronique Keim

Tous les mercredis après-midi de la saison écoulée, de petits Michael Jordan en herbe ont peaufiné, sans vraiment le savoir, leur répertoire moteur. Jusqu'à douze ans, ils ont en effet bénéficié d'une séance hebdomadaire en vue de travailler leurs capacités de coordination, d'équilibre, de visualisation et de rythme pour ne citer qu'elles. Ici, pas question de désigner le meilleur marqueur de l'équipe... L'essentiel est ailleurs.

Un potentiel sous-exploité

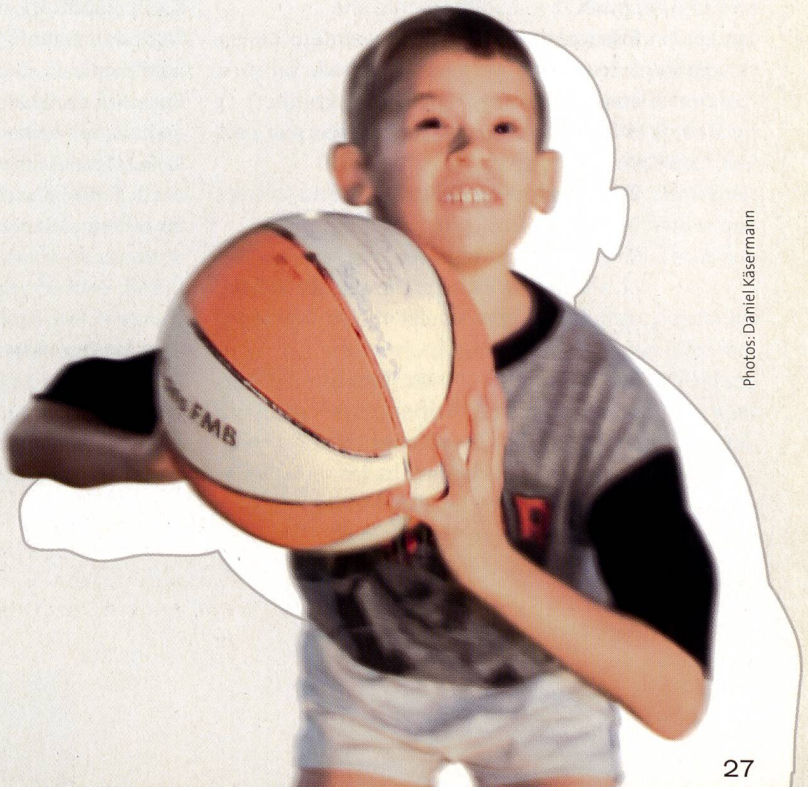
Frédéric Corminboeuf, entraîneur Swiss Olympic et mentor des lutteurs Silian et Martinetti entre autres, n'est pas un spécialiste du basketball au départ. «En observant les joueuses qui évoluent en ligue nationale A, une chose m'a frappé. Physiquement, elles n'utilisaient qu'une faible proportion de leur potentiel. Et entre deux joueuses de niveau technique similaire, la vitesse, la réaction ou la visualisation feront, à un moment donné, la différence.» Mais le travail des facultés psycho-motrices avec les joueurs de haut niveau est difficile, question de temps. Et il parfois trop tard pour combler les lacunes et corriger des attitudes ancrées depuis des années.

Spécialiser, c'est limiter

Avec les petits, quel que soit leur sport, l'entraînement des capacités coordinatrices et physiques est primordial. «Je trouve aberrant de voir des enfants de dix ans ne faire que du basket ou du football durant leurs deux ou trois séances hebdomadaires. Jusqu'à douze ans, la formation devrait être axée sur le développement des habiletés motrices, avec une introduction progressive des gestes propres à la discipline.» Cette vision n'est pas facile à justifier auprès des entraîneurs ou même des parents qui voudraient voir leurs rejetons «mettre la pâtée» à leurs adversaires. «Le résultat d'un tel travail n'est pas toujours visible sur le terrain; le but recherché est, à plus long terme, de leur offrir un large répertoire de schémas moteurs qu'ils pourront ensuite exploiter dans d'autres domaines.»

L'équilibre comme point de départ

Pour permettre aux enfants de stabiliser les acquis, Frédéric Corminboeuf a choisi de mettre l'accent sur un facteur psycho-moteur durant trois séances consécutives. L'équilibre constituait le menu initial, «pour détecter d'éventuels troubles de la motricité ou certaines dysbalances». Au programme ensuite, la coordination, la mobilité, la visualisation, le rythme et l'orientation. Le tout de manière si possible ludique, sous forme de défis par exemple, et avec une introduction rapide du ballon. Lorsque les éléments sont bien maîtrisés, les séances reprennent les différents exercices entraînés en les mixant et en y ajoutant des degrés de difficulté. Chaque séance se termine par de petits jeux qui se rapprocheront de la discipline en question au fil du temps.



Photos: Daniel Käsermann

Coordination – varier et combiner

Les exercices ci-dessous représentent un éventail de possibilités qui nécessitent peu de matériel. La mise en place est donc simple et rapide. Chaque partie représente un travail réparti sur plusieurs séances. A chaque entraîneur de choisir et de combiner les exercices, selon le niveau et les besoins de ses jeunes. Avec quelques variantes, ils s'adaptent à tous les sports collectifs.

Equilibre

Matériel: Bancs et différentes balles (tennis, handball, basket, etc.

Exercice de base: Passes à deux, A est au sol, B sur le banc.

1. B réceptionne le ballon de A et le redonne. Il effectue ensuite une rotation sur lui-même. 10 passes, en alternant à chaque fois le sens de rotation.

2. Idem sur un pied, puis sur l'autre, sans rotation.

3. Idem exercice 1, B en déplacement latéral le long du banc.

4. B réceptionne, se retourne, descend du banc et effectue un sprint derrière un piquet puis reprend sa place sur le banc pour la réception suivante.

5. Combinaison des différentes tâches (ex. sprint puis rotation, ou sprint puis réception sur un pied).

Evolution: Le banc est d'abord à l'endroit pour toute la suite, puis retourné. Commencer avec les ballons les plus grands pour terminer avec les balles de tennis.

Varier les trajectoires: passes hauteur de poitrine, passes latérales, passes hautes, passes basses.

Différenciation

Matériel: Différentes balles, piquets ou cônes.

Exercice de base: Dribble avec deux balles.

1. Le joueur fait rouler une balle au sol à côté de lui (sans perdre le contact) et dribble avec l'autre chaque trois pas, puis sur chaque pas.

2. Idem, mais il conduit la balle au sol avec le pied.

3. Dribble avec les deux mains sur place, en alternance. Ecouter l'impact de la balle au sol. Les frappes doivent être régulières. Puis en mouvement.

Evolution: D'abord en ligne droite, puis petits parcours (slalom) et en reculant. Dernière étape, les yeux fermés. Commencer avec deux mêmes balles, puis varier (ballon de volley, balle de tennis par ex.).

Rythme-motricité

Matériel: Quatre couloirs formés de cerceaux, chapeau mexicain, petites haltères, etc.

Exercice de base: Dribbler aux différents postes qui s'enchaînent. Réussir la tâche proposée avant de passer à la suivante.

Important: passer d'un poste à l'autre toujours en dribblant.

1. Départ assis dans le cerceau, enchaîner six dribbles avec chaque main. Changer de poste.

2. Commencer le dribble debout, s'asseoir en tailleur et se relever sans stopper le dribble. Passer au suivant.

3. Dribbler six fois alternativement sur la jambe droite et gauche.

4. Dribbler, debout sur un support instable (petites haltères, chapeau mexicain, grosse corde, etc.

Evolution: D'abord le même nombre de dribbles par main, puis varier (8–5, 3–5, etc.) pour casser le rythme et éviter toute automatisation.

Sous forme d'estafette par équipe. Le suivant part lorsque le joueur précédent a quitté le poste juste devant lui. Dans ce cas, simplifier les règles, avec six dribbles à chaque poste par exemple.

Orientation

Matériel: Ballon, sautoirs de différentes couleurs.

Exercice de base: Par quatre. A est face au mur. Ses camarades sont répartis dans la demi-salle derrière lui. B en rouge côté droit, C en bleu côté gauche, D en jaune au milieu. A lance le ballon contre le mur et le récupère. A ce moment, B, C et D (à tour de rôle) crient leur couleur. A se retourne et fait la passe au joueur désigné, le plus rapidement possible.

Evolution: B, C et D changent de position. D'abord, ils avancent et reculent, tout en restant de leur côté. Puis, ils inversent leurs positions. Tournus après dix passes.

Visualisation 1

Matériel: Ballon.

Exercice de base: A fixe un point (scotch par exemple) situé sur le mur en face de lui. B et C se trouvent chacun d'un côté de lui, un peu en avant. A tour de rôle, ils lui font des passes. A récupère et relance sans quitter le point des yeux.

Evolution: B et C s'écartent progressivement du champ de vision.

Visualisation 2

Matériel: Un ballon, trois marques (scotch) sur le mur à différentes hauteurs.

Exercice de base: A est face au mur (2 m environ), B contrôle. A effectue cinq passes contre la première marque. Il ferme ensuite les yeux et essaie de toucher trois fois la marque. Il passe aux deux marques suivantes, en repérant le nombre de pas latéraux nécessaires pour les rejoindre.

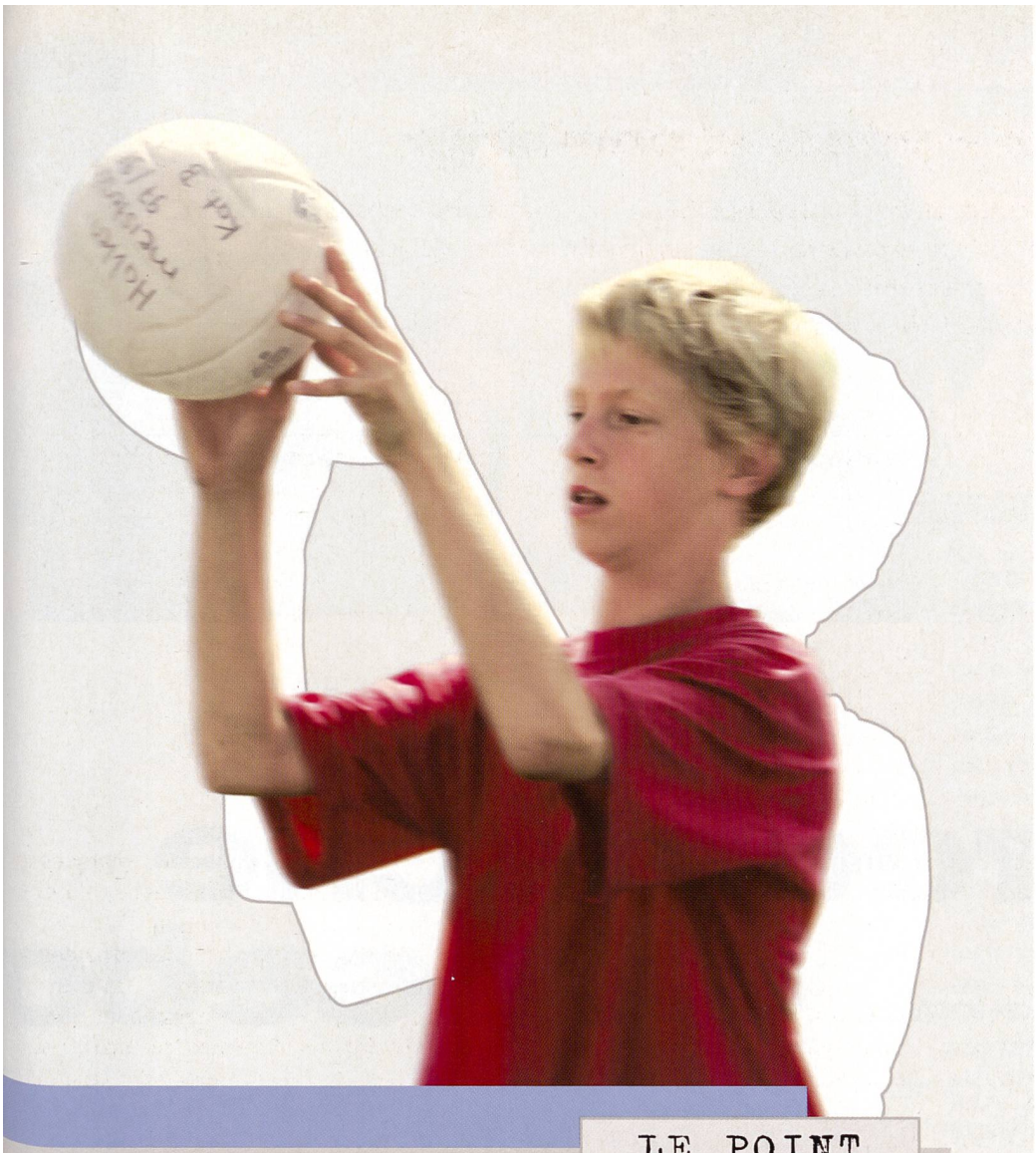
Evolution: Lorsque chaque joueur a effectué un parcours, il enchaîne les trois marques sans s'arrêter, en passant d'une marque à l'autre les yeux fermés. Combien de points marqués avec trois essais à chaque poste?

Visualisation 3

Matérie: Aucun, le ballon est virtuel!

Jeu: Deux équipes de cinq joueurs ou plus. L'objectif est de poser le ballon virtuel derrière la ligne (ou contre le mur). Engagement sur sa ligne de but. Pour passer le ballon, il suffit de crier le nom d'un coéquipier. Le joueur appelé reçoit ainsi le «ballon» et peut courir tant qu'il n'est pas touché ou il peut appeler le nom d'un coéquipier pour la passe. Chaque perte de balle (joueur touché avant d'avoir appelé un coéquipier) équivaut à un point pour l'adversaire et au gain de la balle. Jeu qui marche à tous les coups, même avec les plus grands! **m**

Frédéric Corminboeuf,
entraîneur Swiss Olympic, habite Fribourg.
Contact: cormin71@hotmail.com



LE POINT

«Qui dit concours multiples, dit découverte»

J'ai l'impression que c'était hier... J'étais en 5e primaire et je n'ai pas oublié l'enthousiasme que cette jeune remplaçante avait su faire naître dans notre classe. Comment? Par ses leçons de gym super géniales! Chaque jour, nous faisions du sport, sous une forme ou une autre! Mais quel était son secret? Concours multiples avec classement par équipes!

Le samedi de 10 à 11, pendant la dernière leçon de la semaine, nous avions droit à ce qui nous faisait le plus plaisir: le triathlon par équipes de cinq. Pendant la semaine, nous entraînions deux des trois disciplines. La finale prenait toujours la forme d'une course d'obstacles. Et au programme, on trouvait également toujours une longue distance: une fois par mois un contre-la-montre dans la cour de récréation en patins à roulettes! On ne se préoccupait pas de savoir qui était le meilleur ou le moins doué de l'équipe. Eh oui, c'était ce qu'on appelle de l'apprentissage socio-intégratif!

Quelques dizaines d'années plus tard, je me demande ce qui nous fascinait tant dans cet enseignement et m'interroge sur ce qu'il nous a apporté. La diversité était synonyme de changement, de suspense et de plaisir anticipé. Nous découvrions le sport dans toute sa diversité et vivions la compétition comme un fabuleux enrichissement. Le sport ne se limitait plus à la gymnastique aux engins et à l'athlétisme: il devenait découverte et c'est ce qui nous motivait et nous procurait tant de plaisir! Même quand nous devions relever des défis qui nous laissaient des éraflures – comme grimper à la corde –, nous ne perdions rien de notre enthousiasme, car nous savions que nous étions en train de découvrir une nouvelle forme de course d'obstacles. Une course d'obstacles qui symbolisait tous les concours multiples et qui donnait du piment à l'enseignement: entraînement de la condition physique appliqué, adresse et habileté (ce que nous appelons aujourd'hui coordination), vaste palette de schémas moteurs, décisions spécifiques à des tâches données, enfin, et surtout, immense choix de variantes!

Aujourd'hui, j'ai compris que, depuis lors, j'ai toujours rêvé d'être un spécialiste du concours multiple!

Arturo Hotz
Art.hotz@bluewin.ch

Swisspower gigathlon – Echos positifs

Sept mois après la manifestation, l'Institut des sciences du sport de Macolin a récolté les résultat d'un sondage mené auprès des participants de la catégorie «powerteams» (6–35 personnes par équipe). Les résultats sont plus que réjouissants. En effet, 85,4 % des athlètes ont jugé l'expérience «positive». Sur les 700 questionnaires venus en retour (70 % de bulletins retournés), aucun ne contenait une évaluation «négative», ni même «plutôt négative». D'autre part, les participants ont jugé très favorablement les réponses des organisateurs, même en cas de questions très précises.

Trafic et déchets, un problème récurrent

Le jugement concernant la logistique a été dans l'ensemble positif. Dans le domaine de la sécurité, l'évaluation est «plutôt positive» à «positive». Les quelques réserves émises à son propos concernant les parcours de vélos, VTT et de course montrent qu'une amélioration est toujours possible. Comme dans la majorité des manifestations, les points sensibles restent le trafic et la charge sur l'environnement (déchets).

Manifestation à effet «dopant»

Les membres des powerteams questionnés ont commencé à s'entraîner six mois avant l'événement à raison de trois séances hebdomadaires d'une heure et plus. Trois mois avant, en général, ils ont commencé à se préparer spécifiquement. Pour cela, ils ont en moyenne augmenté de quatre heures par semaine le temps consacré à leur préparation. Mais par rapport au volume d'entraînement, les attitudes individuelles après coup sont différentes. 36,5 % des athlètes ont clairement émis le souhait de s'entraîner plus en 2003 qu'auparavant, tandis que 59,2 % ont poursuivi sur la même lancée que les années précédentes.

Des manifestations sportives populaires comme celle-ci semblent avoir un effet motivant pour un grand nombre d'athlètes, puisque plus d'un tiers d'entre eux se sont engagés à augmenter leur volume d'entraînement après la compétition.

Dr. med. German E. Clénin,
Swiss Olympic Medical Center,
OFSPO, Macolin,
german.clenin@baspo.admin.ch