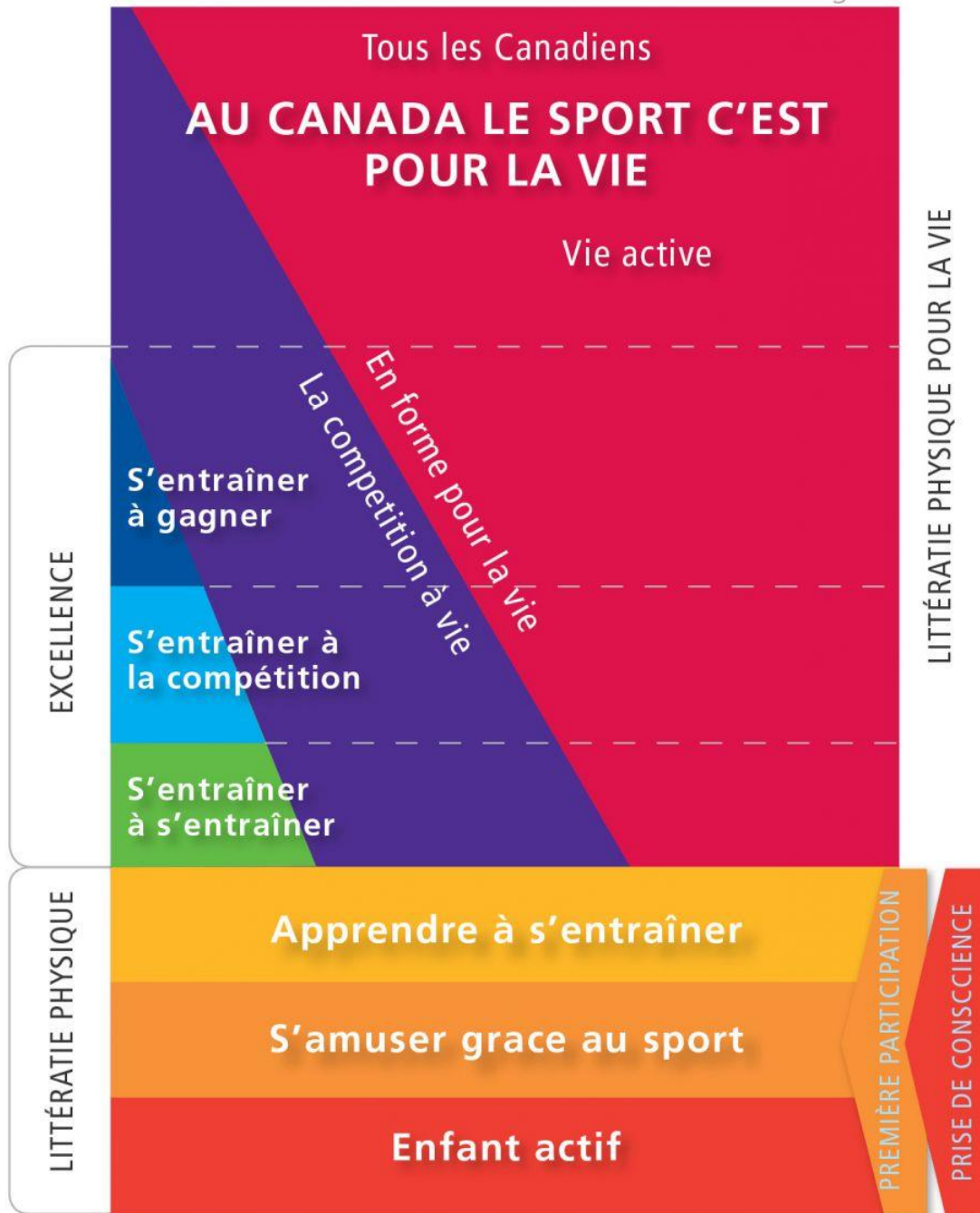


# Le DLTB: le développement à long terme du basketteur

Formation physique du jeune  
basketteur

# QUE FAIRE et QUAND?

- Il existe des étapes d'acquisitions primordiales en fonction de l'Age (de développement de l'enfant) pour fabriquer une base solide sur laquelle il pourra s'appuyer tout au long de son développement
- Rôle de l'entraîneur est capital à cette Age car il doit faire passer des messages à l'enfant (éponge) mais également aux parents



- Le modèle générique du DLTA est constitué de sept stades :
- Stade 1 : Enfant actif (0-6 ans)
- Stade 2 : S'amuser grâce au sport (filles 6-8, garçons 6-9)
- Stade 3 : Apprendre à s'entraîner (filles 8-11, garçons 9-12)
- Stade 4 : S'entraîner à s'entraîner (filles 11-15, garçons 12-16)
- Stade 5 : S'entraîner à la compétition (filles 15-21, garçons 16-23)
- Stade 6 : S'entraîner à gagner (filles 18+, garçons 19+)
- Stade 7 : Vie active (participants de tout âge)

(Source <http://canadiansportforlife.ca/fr>)

# Origines du DLTB

# La croissance

La croissance n'est pas uniforme

Ex:

- Le syst nerveux central arrive à maturité vers 10/11 ans
- Le syst hormonal se développe à la fin de la puberté

LA période critique de cette maturation se situe entre 11 et 16 ans: c est la puberté. (plus précoce chez les filles 11/13ans)

Cette période est caractérisée par le PVC (pic de vélocité de croissance) de la taille et de la masse.



# La croissance

L'état d'avancée de la maturation est appréciée à travers l'Age biologique (parfois des écarts de 3 ou 4 ans)

Permet d'analyser plus justement les performances

Proposer des exercices plus adaptés:

Coordination 6 mois avt le PVC croissance mb inf

Réduire la charge d'entraînement juste avt le PVC  
(période critique)



# Evaluation de la maturation

- 1/ selon les caractères sexuels
- 2/ selon la maturation osseuse du poignet
- 3/ selon la maturation somatique en utilisant taille , taille assise, poids, taille mb inf
- [Kinesiology.usask.ca/growthutility/phy\\_ui.php](http://Kinesiology.usask.ca/growthutility/phy_ui.php)

Définir un enfant pré pubère (inf à 1an du PVC) (valeur negative), pubère (entre -1 et +1 an du PVC) et post pubère (sup. 1 an du PVC) (valeur positive)

POUR MIEUX INTERPRETER LES PERFORMANCES SPORTIVES  
POUR ADAPTER LES CHARGES ET LE CONTENU DES  
ENTRAINEMENTS







# L aérobie



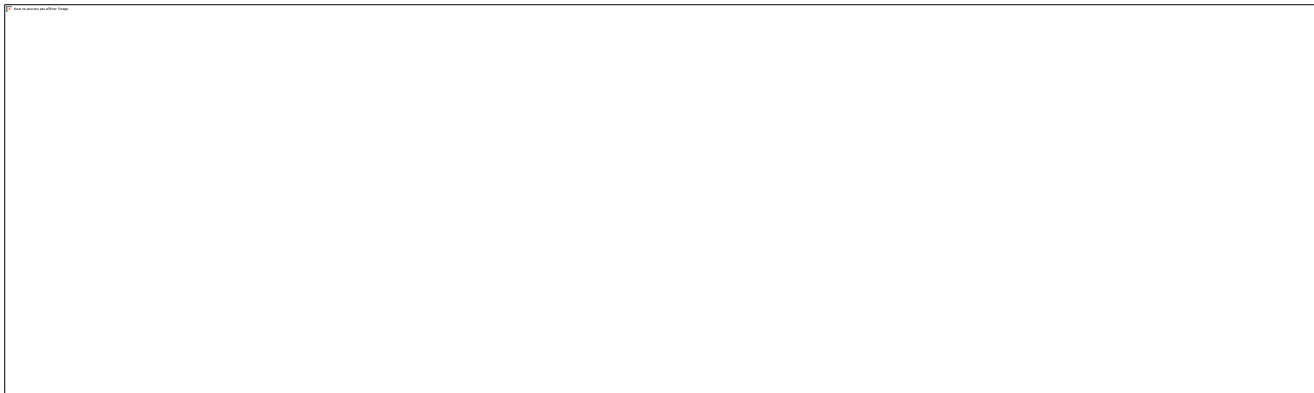
- Le coffre, le moteur, lie à l'état de santé
- Capital pour la récup et l'assimilation des charges de travail
- La période de développement est 8/16 ans
  
- Avant la puberté, il n'est pas nécessaire de développer l'aérobie (ou sous forme de jeux ludiques). Par contre il faut absolument le faire pendant et après.
  
- L'endurance fondamentale et intermittente à partir de 13 ans et l'endurance spécifique à partir de 16 ans

# SOUPLESSE

- Elle diminue naturellement à partir de 10 ans
- Catastrophique chez les grands
- Importance de l'intégrer pour apprendre les postures(position du bassin), habitudes et routines d'échauffement et de sorties de séances
- Éléments clés de la prévention des blessures
- Déficit de souplesse de la chaînes postérieures: pb de dos, d'ischios et genou
- Déficit de souplesse de la chaîne antérieure (pb de dos , hanche et genou)

# AGILTE et COORDINATION

- Développement 5/12 ans
- Système nerveux à cet Age assimile très bien les nouveaux mouvements , solliciter cette intelligence motrice par des situations très complexes
- Situations plus spécifiques après 13/15 ans
- Au moment de la puberté pour assimiler sa nouvelle morphologie



# LA VITESSE

- Potentiel vitesse dépend fortement de la génétique
- 3 phase de développement:
  - 5/12 ans: privilégier l'aspect neuro musculaire CAD la vitesse de réaction et la vitesse de mouvement. Important de stimuler avant la maturation complète du système nerveux central.
  - 13/16 ans: ceux sont les paramètres de force dynamique qui vont intervenir progressivement dans l'amélioration des qualités de vitesse

Période clé pour développer les filières anaérobies associées au travail de renforcement musculaire.

Après 17 ans : privilégier l'aspect endurance vitesse

# LA FORCE

- 9/12 ans: renforcement musculaire poids de corps et technique
- 13/16 ans
  - Charges additionnelles modérées (inf à 75%) car période de fragilité
  - Enseignement technique, la bonne exécution des mouvements et le travail des postures
  - 2 séances /sem

Après 17 ans:

Période clé pour développer les filières anaérobies associées au travail de renforcement musculaire.

Après 17 ans : développement de la force

Selon les profils 2 à 4 séances/sem





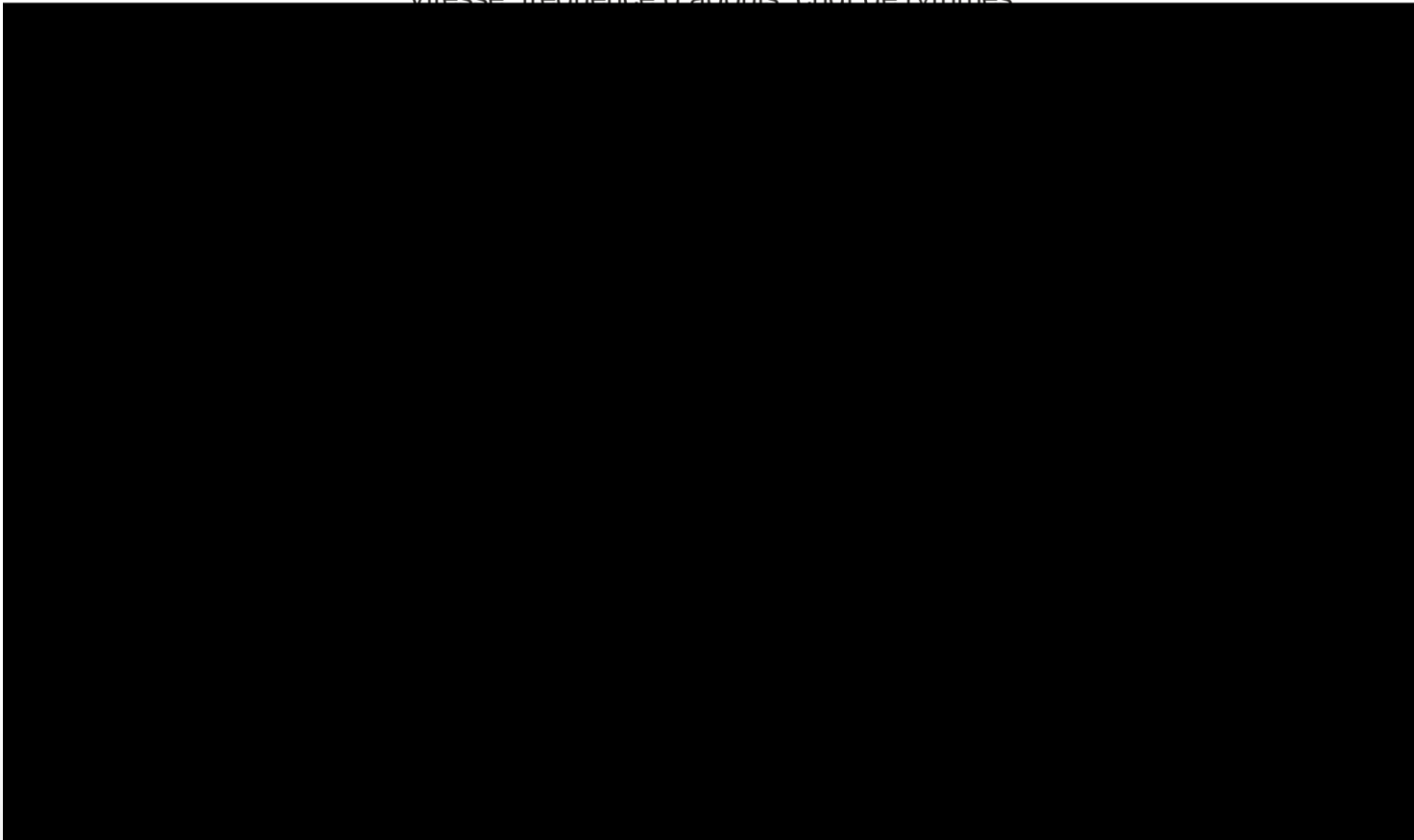


### **U13**

Attention décalage entre fille et garçon

Continuer le travail de coordination car le corps est en train de changer

Vitesse, fréquence d'appuis, chat de rythmes



## U15

Entretien de l'endurance fondamentale (developpement chez le garçon)

Developpement de la PMA

Developpement specifique a l'activite : vitesse , appuis, chgt de direction

Developpement de la force sous max (attention particuliere aux dorsaux, fessiers jambes et gainage)

Travail de la souplesse

VITESSE	Course multidirectionnelles , reagir a des signaux multiples et complexes, vitesse de reaction, travail en duel, vitesse specifique ,stop and go, chgt de rythme, vitesse pure
COORDINATION	Chgt de jeux de jb corde a sauter (2/3min), Plusieurs taches en meme temps, travail de coordination specifique
ENERGETIQUE	Etre capable de courir 30 a 40 min Efforts intermittents, PMA
FORCE	Gainages dynamiques, techniques muscu acquises, puissance (pas de plio) Apprentissage technique alterophilie Maitrise reception unipodal
SOUPLESSE	Maitriser et routine des mouvements de

## U16/U18

Entretien de l'endurance fondamentale, développement PMA

Développement de la force

Travail de la souplesse (garçon)

Individualisation

VITESSE	Course multidirectionnelles, réagir a des signaux multiples et complexes, vitesse de réaction, travail en duel, vitesse spécifique, stop and go Vitesse spécifique : 2 fois /sem. en fin d'échauffement
COORDINATION	Chgt de jeux de jb corde à sauter (2/3min), Plusieurs taches en même temps, travail de coordination spécifique
ENERGETIQUE	Continuer et consolider le travail aérobie 3 séances semaines spécifiques et aspécifiques Autres sports
FORCE	Gainages dynamiques, techniques de musculation acquises, puissance 2 séances /sem. minimum Musculation fonctionnelle Maitrise réception unipodal
SOUPLESSE	Maitriser et routine des mouvements de souplesse, accentuer le travail lors du pic de croissance

2 a 4h /sem.

## U21

Développement spécifique a l'activité, PP intégrée  
Individualisation++++

VITESSE	Course multidirectionnelles, réagir a des signaux multiples et complexes, vitesse de réaction, travail en duel, vitesse spécifique stop and go W vitesse tractées ou en cotes, survitesse
COORDINATION	Chgt de jeux de jb corde à sauter (2/3min), Plusieurs taches en même temps, travail de coordination spécifique
ENERGETIQUE	Palier 11,5/13,5 Luc léger 3'20 (2'50) au 1000m, 1'05 (58'') au 400m
FORCE	Gainages dynamiques, force, puissance, explosivité Minimum 2 séances /sem.
SOUPLESSE	Maitriser et routine des mouvements de souplesse, accentuer le travail lors du pic de croissance