Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 26 (1969)

Heft: 2

Rubrik: Entraînement, compétition, recherche : complément consacré au sport de compétition

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: 22.07.2025

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

Musculation

Manuel Bueno

Lorsqu'on parle de musculation, on se réfère en général à la méthode des charges additionnelles avec des haltères, bien qu'il y ait d'autres systèmes de musculation naturelle qui utilisent le propre poids du corps, ainsi que la méthode isométrique.

Précautions

Depuis une vingtaine d'années, ce genre d'entraînement a peu à peu conquis la quasi-totalité des écoles, quoique non sans discussions entre ses défenseurs passionnés et ses détracteurs, sur lesquels pesaient encore lourd les préjugés des anciennes tendances. Le grand essor que la musculation a pris ces dernières années n'est pas sans danger: il y a eu des abus, et beaucoup d'accidents dus à une méconnaissance de ses techniques, ou à un manque de précautions élémentaires ou de préparation (avant de commencer d'une façon systématique un programme de musculation avec des charges additionnelles, il faut une bonne base physique générale, ainsi qu'un certain degré de souplesse musculaire et articulaire). Mais, même à partir d'une exécution correcte, on ne connaît pas très bien ses conséquences physiologiques. L'apport de la science est encore bien mince. Si la médecine sportive est riche de travaux sur le comportement du système cardiovasculaire, voire sur le métabolisme, elle l'est beaucoup moins en d'autres aspects, comme celui qui nous occupe ici. Une étude approfondie du système ostéo-articulaire et de ses réactions à la suite d'exercices avec et sans charges, pourrait orienter l'entraîneur dans ses conseils. Voici à ce sujet l'avis du Dr Dumas, dont les travaux sur la médecine sportive font autorité en France. «Le travail de musculation modifie le muscle dans son ensemble, mais l'augmentation de la masse musculaire plus rapide que le développement des tissus tendineux et aponévrotiques, expliquerait la plus grande fréquence de tendinites et de téno-synovites, et même les ruptures chez les athlètes.» S'il y a des risques du côté des muscles et tendons, d'autant plus graves que le sujet est jeune, les accidents vertébraux peuvent avoir aussi des conséquences irréparables. Rappelons pour commencer que les vertèbres sont articulées entre elles par des disques intervertébraux constitués d'un noyau central gélatineux entouré d'un anneau fibreux et qui, grâce à leur élasticité, jouent essentiellement un rôle d'amortisseur. La colonne, de structure assez complexe, est fragile dans son ensemble à cause du grand nombre de ses articulations. Les efforts répétés finissent par user les disques, et il en résulte des douleurs dorsales. Les dernières vertèbres lombaires sont spécialement vulnérables. «Des lombalgies apparaissent au cours d'exercices comme le «ROWING», où la position de travail est traumatisante par elle-même, et certains exercices comme les épaulés ou les arrachés, réalisés sans initiation, avec des charges trop lourdes, augmentent la lordose lombaire, provoquant des tassements des disques intervertébraux et des entorses ligamentaires.» (Dr Dumas).

Il apparaîtrait que chaque colonne a une personnalité bien déterminée, réagissant différemment au travail, et que le point d'appui (vertèbres-pivot) change avec les mouvements, mais malheureusement on n'a pas de données très précises sur l'ensemble du problème. Et que penser des flexions (latérales et frontales) du tronc, debout avec la barre à disques sur les épaules? Le processus de détérioration des disques intervertébraux est encore assez mal connu. Si toutes les précautions doivent être prises en présence d'une colonne bien constituée, elles devront être redoublées s'il y a des déformations vertébrales congénitales (scolioses, cyphoses, inversions de courbure, etc.) beaucoup plus fréquentes qu'on ne le pense. C'est ce que les examens médico-sportifs, malheureusement si négligés chez nous, devraient considérer particulièrement.

Rapport musculation — technique

Si la musculation est unanimement admise pour la préparation des hommes de concours, elle est déjà beaucoup plus controversée quant à son utilisation par les coureurs, quand bien même la plupart des écoles l'admettent actuellement. Au dernier Congrès européen d'entraîneurs à Brno, consacré aux courses de sprint, on a insisté sur la prudence qu'exige son utilisation. Pour la remettre à sa juste place, on peut dire que tous les athlètes peuvent en bénéficier, quelle que soit leur spécialité. Mais aussi passionnante qu'elle puisse paraître, elle ne doit jamais devenir un but mais demeurer un moyen. Ce n'est qu'une partie de l'entraînement, plus importante dans le cas d'un lanceur que dans celui d'un coureur de fond. Elle ne devra jamais détourner l'attention de l'entraînement de la spécialité. Cette question de la prédominance du travail de force sur le travail technique est une question très discutée, et pour laquelle on ne peut pas donner des règles absolues. En général, on pourra dire que cela dépend du moment de la saison, ainsi que de l'époque de la vie sportive d'un athlète. Les Allemands parlent de $^3/_4$ de musculation pour $^1/_4$ de technique pendant l'hiver. On passe par un équilibre pendant l'intersaison, pour arriver à l'inverse, c'est-à-dire $^1/_4$ de musculation pour $^3/_4$ de technique pendant la saison. De même, si l'on considère l'ensemble d'une carrière sportive. Un débutant aura besoin de beaucoup de temps et d'énergie pour apprendre une technique, la force passant au deuxième plan. Après une période d'équilibre où les deux, force et technique, sont aussi importantes l'une que l'autre, on arrive à la maturité. Alors, l'entretien d'un style déjà perfectionné exige des séances plus brèves, et les progrès dépendent de l'amélioration de la force.

Cette méthode de charges additionnelles étant basée sur la progression, elle requiert un contrôle ri-

goureux des charges. Il faut absolument établir un programme de travail, si on veut en tirer tout le profit utile. Il est conseillé de tenir une fiche détaillée avec indication des exercices, des charges utilisées et du nombre des répétitions. Chaque fois qu'intervient un changement, on l'inscrit sur cette fiche. L'augmentation des charges doit se faire d'une façon prudente et progressive, sans excès de vitesse dû aux résultats des premières semaines.

Quelques principes à respecter

Voici quelques recommandations pratiques préliminaires: Un minimum de précautions à observer et des normes à suivre sont nécessaires:

— La musculation demande beaucoup d'influx nerveux, qui doit être compensé par un plus grand nombre d'heures de sommeil.
— D'une manière générale les séances ne doivent pas avoir lieu avant deux ou trois heures après un repas. Eviter aussi de manger ou d'aller se coucher tout de suite après l'entraînement.
— La respiration doit être adaptée aux exercices. Il faut, avant tout, éviter tout blocage respiratoire. Expirer pendant la partie active de l'exercice, c'est-à-dire quand l'effort à fournir est plus grand.
— S'assurer que les disques sont bien fixés et les manier avec prudence pendant les changements. Pour ceux qui travaillent avec des charges très lourdes, ne jamais le faire seul.
— Adopter une position de départ correcte est une garantie contre les accidents vertébraux. Près de la barre, pieds parallèles et écartés, genoux fléchis et dos bien droit. Soulever la barre par un effort qui part initialement des jambes.
— Pendant l'exécution d'un mouvement, l'effort principal doit être vif et rapide, dans la mesure où la charge le permet (difficile en cas de très lourdes charges). Le retour à la position de départ est plus lent.

Fréquence des séances

La fréquence idéale des séances d'un entraînement de force, est de trois par semaine. En tout cas, un minimum de deux est nécessaire pour en garantir l'efficacité. De toute manière, c'est la constance et la persévérance dans l'effort qui donnent des résultats durables, et il faut compter un minimum de deux ans pour qu'ils soient appréciables. Pendant la période des compétitions, on a tendance à abandonner, non seulement la musculation, mais aussi toute préparation physique générale, en se limitant aux entraînements spécifiques. Actuellement, on admet que pendant la saison des compétitions, la musculature ne doit pas être totalement interrompue. Au contraire, la force acquise pendant l'hiver doit être entretenue. Les grandes exigences de la compétition et des entraînements requis de la spécialité ne justifient pas un abandon totale de cette activité. Pour les athlètes de concours, elle n'est pas seulement un moyen d'entretenir la forme, mais elle peut être aussi un dérivatif, eu égard à la fatigue nerveuse. Bien entendu, ces séances de musculation estivale sont d'une autre conception. Le nombre des exercices et des séances hebdomadaires est réduit, les charges utilisées sont moyennes, et l'accent est mis sur la vitesse d'exécution. Quoi qu'il en soit, la question du dosage des charges et de leur fréquence est aléatoire et très personnelle. Le plan international offre d'ailleurs des exemples assez discordants.
Une séance de musculation peut être décomposée en trois parties: la mise en train, la séance proprement dite et une pause finale pour les élongations et la relaxation. Ne pas négliger l'échauffement qui prépare les muscles et articulations à l'effort: un «footing» (si on en a la possibilité), des exercices d'assouplissement, de la colonne vertébrale surtout, et des exercices avec de petits haltères ou une barre sans disques peuvent remplir cette fonction.
La séance est l'accomplissement d'un programme bien établi, celui-ci étant fonction du choix des exercices et de la détermination des charges.

Musculation générale et musculation spéciale

Le choix dépend du but envisagé: Il y a une musculation générale et une musculation spéciale. Cette deuxième, en complément de la première, concerne seulement les athlètes chevronnés. Orientée en fonction de la spécialité (lancers: dominante force; sauts: dominante détente), elle insiste sur certains groupes musculaires particulièrement sollicités. Dans la musculation générale, il y a des groupes musculaires qui méritent une attention particulière: ce sont les muscles abdominaux, qui soutiennent les viscères, et les muscles dorsaux, spécialement ceux de la région lombaire, si peu développés chez la plupart des athlètes. Très souvent, ils sont négligés, et dans nombre de cas, des exercices agissant directement sur l'abdomen ou le dos sont pratiquement absents des séances d'entraînement. D'où la faiblesse de ces groupes musculaires même chez des athlètes par ailleurs bien entraînés. Quand bien même on ne doit jamais travailler avec des charges lourdes, on s'étonne de la réserve avec laquelle on parle de l'utilisation des charges (on s'en passe presque toujours) dans cette sorte d'exercices. Alors que dosées d'une façon raisonnable, celles-ci permettent d'obtenir sans danger des résultats spectaculaires. Il y a en outre une musculation spéciale, avec des gestes qui se rapprochent de ceux de la spécialité. On pourrait aussi parler d'une «musculation de compensation» qui aurait pour but, dans une recherche d'équilibre, d'insister sur les parties du corps moins sollicitées par la pratique d'une spécialité. Cette musculation serait en quelque sorte le complément de la musculation spéciale.
Il ne faudrait pas croire que chaque qualité physique (qu'il s'agisse de la force, de la vitesse, de la résistance, de l'endurance ou de la souplesse) demande un programme de musculation différent, comme quelques-uns l'ont prétendu. Laissons à

d'autres techniques le soin de développer et d'entretenir une grande partie de ces qualités. On peut toutefois établir une distinction entre un travail destiné à développer la force, au moyen de charges lourdes, et un travail avec des charges moyennes quand on vise une certaine endurance musculaire. L'utilisation de charges légères dans la méthode des charges additionnelles est au moins contestable en ce qui concerne la musculation générale et spéciale. Il est évident que dans certains exercices de musculation spéciale (courses brèves, montées d'escalier, sauts, lancers, etc.), on utilise des petites charges, mais alors on fait appel en général à d'autres moyens que la barre à disques (medicine-ball, sac de sable, etc.).

Détermination des charges

Il existe plusieurs façons de déterminer le poids à utiliser. La plus courante consiste à donner pour base le poids maximal. Lorsqu'on parle de charges lourdes, on entend les charges représentant 80 à 90 % du maximum. Les charges moyennes se situent entre 50 et 60 %. Ce maximum étant le poids maximal que l'exercice permet, le record de l'exercice pour ainsi dire. En règle générale, le travail de force est destiné aux athlètes de concours et aux sprinters, et le travail d'endurance aux coureurs de demi-fond et de fond. Le tout dans une certaine souplesse d'adaption qui tient compte de caractéristiques particulières à chaque cas. Après de nombreuses années de recherches, le sprint n'a pas encore trouvé la solution idéale. Une chose paraît pourtant certaine: on aurait renoncé aux charges maximales et sub-maximales. Si la force est nécessaire, on ne connaît pas encore très bien son rapport avec la vitesse. On admet actuellement que la force dynamique et la force statique suivent des processus de coordination neuromusculaire différents. Un groupe de physiologistes soviétiques, Jakolev en tête, sont arrivés à la conclusion que les processus neuromusculaires optimaux se développent lorsqu'on travaille d'une façon complexe (mixte), force, vitesse et résistance. Cela tout à la fois, sans que l'une de cas caractéristiques domine. Ils estiment que la force peut créer des conditions qui favorisent le développement ultérieur de la vitesse, mais par contre avoir une influence négative sur la résistance.

Seule la force acquise sans augmenter la masse pourrait améliorer la vitesse. Si la masse augmente, on court le risque de nuire à la vitesse et à la fluidité du geste. Par conséquent, le but de l'entraînement ne doit pas être d'acquérir un maximum de force. L'expérience démontre que même dans les lancers l'amélioration de la performance n'est pas le résultat immédiat d'une augmentation de la force. Il y a d'autres facteurs aussi essentiels. Une fois choisis les exercices où travaillent en alternance les différents groupes musculaires (1), on établit la méthode de travail par séries. En général trois par exercice, entrecoupées de pauses de récupération variables: pas plus de 5 minutes pour les efforts les plus durs. Pendant ces pauses, faire des exercices d'assouplissement et d'étirement. Le nombre de répétitions dans chaque série dépend du but à atteindre: court (de 3 à 5) pour le travail de force, et plus long (de 8 à 10) pour un travail d'endurance. Dans le cas d'un travail de force, on peut utiliser aussi un système de «progression dans les charges — régression dans le nombre de répétitions». On commence avec une série relativement longue, puis l'on réduit le nombre des répétitions et l'on augmente progressivement le poids. Par exemple: on peut commencer avec 5 répétitions à environ 80 %, suivre avec 4 répétitions à 85 %, et ainsi de suite pour arriver à un seul mouvement au maximum de la charge.

Et pour finir: relaxation

Toute séance de musculation devrait se terminer par des exercices de décontraction, de suspension et de relaxation. Une suspension passive à la barre fixe ou aux espaliers est excellente pour l'extension des articulations en général, de la colonne vertébrale surtout. Mais on peut faire encore mieux: en position de suspension, élever en souplesse simultanément les deux genoux vers les épaules, sans crispations, en gardant les talons joints. Cet exercice est appelé «Frog Kick» par Bob Hoffman, l'un des pères de la musculation aux USA, qui le recommande avec insistance comme le meilleur moyen de terminer toute séance de musculation. Et maintenant qu'on parle de plus en plus de relaxation, on devrait, en tout dernier lieu, lui consacrer quelques minutes car elle permet une meilleure récupération après l'entraînement. Les muscles et les nerfs sont tendus après l'effort. Quelques exercices de relaxation physique et mentale aideront à chasser la fatigue et à «digérer» le travail effectué. Pour ne citer que l'élément le plus important, on parlera de la position de relaxation totale ou position du corps mort, familière aux habitués du yoga. Choisissez un endroit calme, allongez-vous sur le dos, les bras parallèles au corps, et les jambes légèrement écartées. Ne pensez à rien d'autre qu'à votre complète décontraction. Concentrez-vous sur cette idée et appliquez-la à chaque muscle, chaque articulation, une à une, selon un ordre établi (relâchez le pied gauche, le mollet, la cuisse, le pied droit, etc., les hanches, le dos, le ventre, etc.). Difficile au début, car elle demande une grande maîtrise de soi, on y arrive assez rapidement après quelque temps de pratique. Peu à peu, on sent le corps peser sur le sol et une sorte de fourmillement l'envahir. La respiration, de plus en plus calme, devient presque imperceptible. Les battements du cœur ne se font plus sentir. Cinq à dix minutes suffiront. Tournez-vous sur le côté droit avant de vous relever lentement. C'est le moment de passer à la douche.

[1]) Alternance aussi entre muscles agonistes et antagonistes. De leur harmonie dépent l'équilibre statistique et dynamique.

L'influence des sports sur l'organisme féminin

d'après un exposé du Dr P. Méan, médecin-adjoint au service de gynécologie de l'Université de Lausanne.

Le cas des jeunes gens et des femmes

Les programmes de musculation concernant les jeunes et les femmes nécessitent une attention toute particulière. Actuellement, on a tendance à commencer les entraînements de plus en plus tôt. L'âge minimal pour s'adonner à un travail de musculation est assez controversé. Au colloque international du sport en médecine de Vichy (1964), il fut l'une des questions les plus discutées. D'après le compte rendu dudit colloque, il paraît que l'âge de 14 ans serait le plus indiqué pour s'initier, comme les Américains le font, à la pratique de la musculation. Mais il y a d'autres théories très différentes: chez les Anglais, on commence à 11 ans, tandis que les Hongrois considèrent qu'il faut attendre l'âge de 16 ans.

Quoi qu'il en soit et tant qu'on n'aura pas des données scientifiques expérimentales plus précises, la prudence sera de rigueur. Une musculation mal orientée chez les très jeunes risque d'entraîner de graves déformations osseuses. Il ne faut pas oublier qu'au début de sa formation l'os n'est que du cartilage. Au cours de la croissance, ce cartilage se transforme progressivement, mais cette transformation ne s'achèvera qu'avec celle-là (vers 18 à 20 ans). Ainsi, un travail de force prématuré, où le sujet est soumis à des efforts trop violents pour son âge, risque d'aboutir à des déformations des surfaces articulaires, à des détériorations des disques intervertébraux, et de nuire à la croissance. Le choix des charges sera spécialement délicat, et si l'on peut commencer la musculation assez tôt, en veillant surtout à l'exécution correcte des mouvements, on utilisera des charges légères et des séries de 8 à 10 répétitions. Il serait souhaitable de ne pas lancer les jeunes dans la musculation lourde avant que leur croissance soit terminée.

Quant aux femmes, la prudence s'impose également. Le choix des exercices et le dosage des efforts exigent une attention toute spéciale, (...) Si, sur le plan sportif, la femme est plus habile, plus agile et plus adroite que l'homme, elle est, en revanche, moins forte et moins endurante. Il faut en tenir compte dans le domaine de la compétition.

Soulignons que la musculature la plus susceptible d'être entraînée est la musculature abdominale. On ne saurait assez recommander aux femmes de favoriser, par la gymnastique, le développement des muscles abdominaux. Une gymnastique bien faite peut augmenter de 50 pour cent la souplesse et la vigueur des muscles du ventre. Le sport, c'est indéniable, aussi bien chez l'homme que chez la femme, contribue à un meilleur rendement des systèmes circulatoire et respiratoire.

A une rubrique plus délicate et plus intime, on a constaté que la pratique des sports n'influençait pas les cycles périodiques de la femme. Cependant, si l'on constate des troubles, c'est le signe que l'entraînement est mal conduit et mal adapté à la personnalité de la sportive. C'est du reste un excellent moyen de contrôle pour le médecin et cela permet de doser l'effort avec intelligence.

Venons-en maintenant à cette tendance de l'heure qui pousse à entraîner les fillettes prépubères dans l'espoir d'en faire, par exemple, des étoiles du patin sur glace ou de la natation. Cet entraînement intensif, ainsi que la compétition, sont contre-indiqués. Les médecins ont constater de nombreuses perturbations dans les organismes trop sollicités avant leur plein développement.

Sport et grossesse: très souvent, les gynécologues constatent que les sportives, qui ne sont pas soumises à leur corps, mais au contraire le contrôlent, supportent mieux leur grossesse, les femmes doivent abandonner l'entraînement de la compétition. Le vrai sport de la femme enceinte? La gymnastique prénatale qui développe la musculature et qui, partant, maintient le bassin droit, ce qui est d'une grande importance au moment de la naissance du bébé.

Sport et accouchement: il n'y a pas longtemps encore, on croyait que les sportives accouchaient plus difficilement que les nonsportives. Cette notion était peut-être valable avant l'introduction de la gymnastique préparatoire à l'accouchement. Les sportives, à la musculature plus développée, se crispaient davantage; mais, aujourd'hui, elles se servent de leurs muscles par accoucher plus facilement. Enfin, sous l'aspect psychologique, le sport est extrêmement bienfaisant. Il permet à la femme de se dégager de ses préoccupations familiales et sociales. Et, à notre époque, où le temps consacré aux loisirs augmente, toute femme devrait pratiquer 1 ou 2 sports et participer régulièrement à des séances de gymnastique. Notre société est toujours plus atteinte d'«immobilisme». Nous ne nous asseyons devant la télévision que pour nous relever et nous asseoir à nouveau dans la voiture. Le sport est un loisir actif qui permet de grandes joies, des moments de grâce. Quand il pratique un sport, l'homme reprend contact avec le réel, se détache des soucis quotidiens et parvient à se réaliser.

Le sport est, à double titre, excellent pour l'hygiène corporelle et l'hygiène mentale.

Concluons par cette question qui vient sur toutes les lèvres: «La femme peut-elle monter à cheval?» La réponse du Dr Méan est nuancée: «L'équitation est parfaitement possible à condition que la femme se soit auparavant entraînée les muscles en faisant de la gymnastique. Au demeurant, tous les sports devraient avoir à leur base la pratique de la culture physique. Ainsi, le ski, le tennis et l'équitation ne constituent pas une surcharge pour l'organisme féminin, mais sont, en quelque sorte, un prolongement pratique de la culture physique».

A.-M. J.

«Tribune de Lausanne»

Suite page 48

Etude sur les fautes personnelles

Par Lucien Heer,
professeur EPS, INS

De l'esprit du jeu

Pour le professeur Naismith, créateur du basketball, le jeu sportif devrait être, avant tout, un puissant moyen d'éducation. Aussi a-t-il tenu particulièrement à faire du basketball un sport où chaque joueur puisse «mettre toutes ses forces et tout son cœur dans la recherche de la victoire, à condition, toutefois, de respecter la personne de son adversaire et de conserver, en toutes circonstances, la maîtrise de soi».

Défini comme tel dès sa conception, et maintenu dans cet esprit depuis plus de soixante-dix ans grâce aux nombreuses adaptations, rectifications et précisions apportées à son règlement par des législateurs soucieux de lui conserver son caractère spécifique, le basketball est et doit demeurer un «jeu sans contact» («no contact-game»), c'est-à-dire un jeu où tout contact avec un adversaire doit être systématiquement évité et d'où toute brutalité doit être bannie.

Dans sa rédaction la plus récente (congrès de Tokyo, 1964), le Code de Jeu International indique toutefois, par son article 75, que «quoique le basketball soit théoriquement un jeu sans contact, il est évident que des contacts personnels ne peuvent être constamment évités quand dix joueurs sont en mouvement avec une grande rapidité sur un espace limité».

Aussi est-il recommandé aux directeurs de jeu de juger des contacts personnels avec discernement, en pénalisant avec fermeté toute action volontaire, mais en montrant la plus grande clémence à l'égard des contacts accidentels qui peuvent se produire alors que les joueurs ont cherché incontestablement à les éviter et qui n'ont aucune incidence sur le déroulement normal du jeu. Pour la conservation de l'esprit du jeu, le rôle de l'arbitre et celui de l'entraîneur apparaissent donc comme très importants et la connaissance des règles sur les contacts personnels est capitale pour tout éducateur sportif de basketball.

Principes fondamentaux

Lorsque, au cours du jeu, un contact se produit entre deux adversaires, l'arbitre doit immédiatement juger du caractère du contact et de son influence sur le jeu:

S'il est léger, accidentel, absolument involontaire de la part des deux adversaires intéressés, et sans influence sur le déroulement normal du jeu, il doit ne pas en tenir compte et ne doit pas arrêter le jeu;

Par contre, si le contact, même léger, même involontaire, a une quelconque incidence sur le jeu, il doit immédiatement siffler pour arrêter le jeu; sanctionner d'une faute personnelle le ou les responsables du contact, et faire procéder à la réparation qui s'impose.

Dans ce dernier cas, la plus grande difficulté dans le rôle de l'arbitre est de déterminer la responsabilité du contact et la gravité de la faute.

De la responsabilité du contact

Si, sur ce point, le code de jeu indique que la responsabilité du contact incombe au joueur qui l'a provoqué, c'est surtout dans les commentaires des règles de jeu que sont énoncés les principes fondamentaux auxquels il convient de se référer pour porter un jugement plus sûr en ce domaine.

«Un grand nombre de décisions concernant les contacts personnels doivent procéder de l'application des principes de base suivants:

Il est du devoir de chaque joueur d'éviter le contact de toutes les manières possibles.

Chaque joueur a le droit d'occuper, sur le terrain, un emplacement qui n'est pas déjà occupé par un adversaire, à condition de ne pas provoquer de contact personnel en prenant cette position.

Les critères peuvent être utilisés pour attribuer la responsabilité en cas de contact personnel.

Si un joueur B prend position derrière et si près d'un adversaire A qu'un contact risque de se produire lorsque A fait des mouvements normaux de jeu, B sera tenu pour responsable de ce contact;

si un joueur B prend position à côté ou devant un adversaire A immobile,

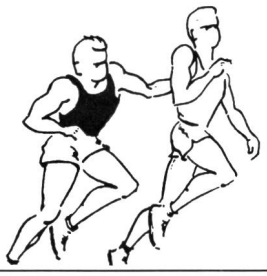
A sera tenu pour responsable du contact qui pourrait s'ensuivre du fait de ses mouvements;
si un joueur B prend position sur le chemin d'un adversaire A, qui se déplace sans ballon, et ceci si rapidement que A ne puisse s'arrêter ou changer de direction à temps pour éviter le contact, B sera tenu pour responsable de ce contact;
si un joueur B se place suffisamment tôt, dans une position de marquage, sur le chemin d'un dribbleur A, A sera tenu pour responsable du contact éventuel;
si un joueur B essaie d'atteindre par derrière ou par côté le ballon que possède A ou si B essaie d'atteindre le ballon adressé à A et qu'il se trouve dans une position défavorable pour s'en saisir, la responsabilité de tout contact éventuel doit être imputée à B.»

De la gravité des fautes

La gravité des fautes ne doit, en aucun cas, être déterminée d'après l'effet quelquefois spectaculaire du contact, mais uniquement d'après les circonstances réelles du jeu et les intentions manifestées par les joueurs.
Les fautes peuvent être classées, selon leur gravité, en:
faute personnelle simple;
faute personnelle intentionnelle;
faute personnelle disqualifiante.
Faute personnelle simple: C'est une faute infligée à un joueur responsable d'un contact avec un adversaire, mais dont l'action a été involontaire ou causée par une simple erreur de jugement ou d'inattention.
Faute personnelle intentionnelle: C'est une faute infligée à un joueur responsable d'un contact avec un adversaire, et dont l'action a été volontaire, avec l'intention d'empêcher l'adversaire de jouer normalement.
Le contact provoqué sur un joueur en train de tirer au panier est toujours considéré comme une faute intentionnelle.
Durant les cinq dernières minutes de la seconde mi-temps et durant la totalité des prolongations, toutes les fautes personnelles sont considérées comme intentionnelles.
Faute personnelle disqualifiante: C'est une faute infligée à un joueur qui commet délibérement une brutalité sur un adversaire.

Le code de jeu prévoit aussi qu'un joueur qui commet successivement plusieurs fautes intentionnelles peut être disqualifié.

Obstruction: empêcher la progression d'un joueur qui n'a pas le ballon.



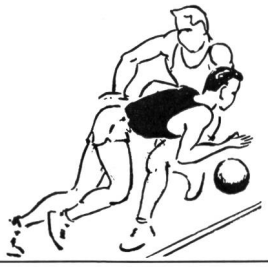
Tenir: retenir un adversaire qui se déplace normalement sur le terrain.

Pousser: entrer en contact par derrière.

Accrocher un adversaire en le gênant dans l'exécution d'un geste normal.

Passage en force: entrer en contact en dribblant avec un adversaire immobile.

Charger: entrer en contact avec un adversaire placé sur son chemin.



Passage en force: entrer en contact avec un adversaire en essayant de dribbler entre lui et sa ligne de touche.

Pousser: écarter volontairement avec le bras un adversaire jouant normalement.

Principales fautes

Fautes du défenseur

Obstruction: Contact provoqué par un défenseur sur un adversaire qui n'a pas le ballon en empêchant sa progression à l'aide de ses bras étendus, de ses épaules, de ses hanches ou de ses genoux, ou en pliant son corps de façon normale, ou en se plaçant tardivement sur le chemin de cet adversaire.
Tenir: Contact provoqué par un défenseur sur un adversaire dans le but de restreindre sa liberté de mouvement.
Pousser: Contact provoqué généralement par un défenseur marquant un adversaire par derrière et essayant de se saisir du ballon alors qu'il se trouve en position défavorable.
Accrocher: Contact provoqué par un défenseur sur un adversaire qui l'a dépassé dans le but de freiner sa progression ou de l'empêcher de faire un geste normal de jeu.

Fautes de l'attaquant

Obstruction: Contact provoqué par un attaquant sur un défenseur pour empêcher celui-ci de se déplacer normalement sur le terrain (en particulier, contact provoqué avec un adversaire immobile lors de l'exécution d'un «écran»).
Passage en force: Contact provoqué le plus souvent par un dribbleur sur un adversaire placé correctement et suffisamment à temps sur son chemin, ou par un dribbleur qui tente de passer entre deux adversaires ou entre un adversaire et une ligne délimitant le terrain alors qu'il n'a manifestement pas la place de passer.
Charge: Contact provoqué par un attaquant sur un adversaire immobile alors que, entraîné par son élan, il ne fait aucun effort pour l'éviter (cas fréquent du joueur qui, après avoir tiré au panier, «retombe» sur le défenseur placé normalement sur son trajet).

Double faute

Il y a «double faute» lorsque deux adversaires (un attaquant et un défenseur) provoquent simultanément le contact entre eux.

Faute multiple

Il y a «faute multiple» lorsque deux ou plusieurs joueurs d'une même équipe provoquent simultanément un contact personnel sur le même adversaire.

Sanctions et réparations

Sanctions appliquées aux joueurs fautifs

Lorsqu'un contact s'est produit et que l'arbitre (l'un ou l'autre des deux arbitres dirigeant le jeu) a sifflé.
Dans tous les cas: une faute personnelle est inscrite par le marqueur, au compte du ou de chacun des joueurs fautifs, indique à l'aide de ses doigts leur numéro de maillot et les invite à lever le bras.
Une faute personnelle simple s'inscrit P.
Une faute intentionnelle s'inscrit (P).
Une faute disqualifiante s'inscrit (D).
Cinquième faute: quand un joueur commet sa cinquième faute (il faut rappeler que fautes personnelles et fautes techniques portées au compte d'un joueur se totalisent), il est automatiquement «éliminé» du jeu.
En cas de faute disqualifiante, une faute disqualifiante est inscrite par le marqueur au compte du joueur fautif et celui-ci est immédiatement exclu du jeu.

Réparations

Après avoir laissé le temps matériel à l'accomplissement des formalités signalées ci-dessus, l'arbitre doit faire procéder à la réparation des fautes.
En cas de faute personnelle simple:
Le ballon est donné par l'arbitre à un joueur quelconque de l'équipe adverse du joueur fautif pour qu'il soit remis en jeu, de la ligne de touche, au niveau de l'endroit où la faute a été commise.
En cas de faute personnelle intentionnelle:
Si la faute a été commise sur un joueur qu n'était pas en train de tirer au panier, deux lancers francs sont accordés au joueur offensé.
Si la faute a été commise sur un joueur qui était en train de tirer au panier:
Aucun lancer franc n'est accordé au cas où le panier a été marqué (il compte) et le ballon est donné par l'arbitre à un joueur de l'équipe du joueur fautif pour le remettre en jeu de la ligne de fond;
deux lancers francs sont accordés au joueur offensé au cas où le panier n'a pas été réussi.
En cas de faute personnelle disqualifiante:
Les mêmes dispositions sont prises qu'en cas de faute personnelle intentionnelle.
En cas de double faute:
Aucun lancer franc n'est accordé et le ballon est remis en jeu par un entre-deux, dans le cercle le plus proche, entre les deux joueurs intéressés.
En cas de faute multiple:
Les mêmes dispositions sont prises qu'en cas de faute personnelle intentionnelle.
En aucun cas, le joueur lésé ne peut se voir accorder plus de deux lancers francs.
Cas spécial:
Si la faute a été commise par un joueur en train de tirer au panier:
Si le panier est réussi, il compte, et l'arbitre donne le ballon à un joueur quelconque de l'équipe adverse pour qu'il soit remis en jeu de la ligne de fond:
Si le panier est manqué, l'arbitre donne le ballon à un joueur quelconque de l'équipe adverse pour qu'il soit remis en jeu de la ligne de touche (cas de faute simple):
Si l'arbitre juge que la faute commise par le tireur a le caractère d'une faute intentionnelle, il doit, que le panier soit réussi ou non, accorder au joueur offensé deux lancers francs.

Conséquences techniques et pédagogiques

Il importe que, dès l'apprentissage, les jeunes basketteurs soient imprégnés de l'esprit du jeu et particulièrement du caractère spécifique du basketball qui, tout en lui conservant l'intérêt de la lutte collective et de l'activité athlétique intense, interdit tout contact volontaire ou même involontaire et fait appel plus à l'habileté qu'à la force.

Des fautes commises par les débutants — fautes qu'il faut absolument siffler, avant même que soient sifflées les violations telles que le «marché»; le «double dribble» ou les «3 secondes» — seront toujours l'occasion de donner de précieux conseils techniques.

Les éducateurs trouveront, à chaque instant, l'occasion de faire prendre conscience à leurs élèves de la nécessité d'une totale maîtrise de soi, de l'importance de l'organisation collective tant en attaque qu'en défense, du besoin impérieux d'acquérir une technique convenable, en fonction des actions et réactions des adversaires.

C'est ainsi que peuvent être étudiés:

Les principes fondamentaux de l'organisation collective:

Notions d'occupation très large du terrain en attaque pour créer de nombreux espaces libres;

Notions de mobilité constante pour créer de nouvelles situations de jeu mettant, par leur grande diversité, la défense adverse en face de problèmes toujours différents;

Notions de responsabilité collective et individuelle en défense (particulièrement par la pratique de la défense homme à homme) et lors du repli défensif (rapide et ordonné).

Les principes généraux du marquage et du démarquage:

Notions de marquage d'un adversaire, entre lui et le panier à défendre, à une distance permettant d'éviter le débordement soudain et, par la même occasion, les fautes personnelles;

Notions de démarquage simple, en profondeur, permettant de «manœuvrer» l'adversaire et de recevoir le ballon dans les meilleures conditions pour attaquer le panier adverse.

La technique du jeu de jambes offensif et défensif:

Attitudes, placements et déplacements pour défendre efficacement en face d'un adversaire porteur ou nonporteur du ballon;

Attitudes, placements et déplacements, y compris les changements d'allure et les changements de direction, pour se démarquer, recevoir et utiliser le ballon avec le maximum d'efficacité en face des défenseurs;

Et enfin, toutes les finesses du jeu.

Tiré de la revue française:
Education physique et sport

Suite de la page 44

Musculation

car d'autres risques existent. Un travail dur peut avoir des répercussions sur les fonctions hormonales et les règles. Il n'empêche qu'on peut adopter une méthode comprenant des exercices qui, sans être violents, contribuent au renforcement musculaire du corps féminin, tout en lui conservant sa grâce. Il y a aussi un côté psychologique, la femme craignant toujours de prendre du poids et d'avoir des muscles «comme ceux des hommes». On trouve malheureusement des exemples illustrant ce point de vue, et l'on en tire assez vite des conclusions qui peuvent être erronées. En général, les énormes muscles de certaines femmes ne sont pas le résultat d'une méthode. On confond souvent ici cause et effet. Car c'est parce qu'elles avaient déjà un certain gabarit au départ, que ces femmes ont choisi une voie où elles pouvaient être avantagées et arriver plus facilement au succès.

Quelques réflexions générales

Quelques réflexions générales pour conclure. La trop grande généralisation de l'entraînement avec charges additionnelles de ces dernières années, nous a apporté une surabondance de théories et de systèmes, et en même temps, une certaine désorientation. Nous sommes encore loin de pouvoir compter sur la science médicale pour guider l'empirisme actuel et pour établir des principes qui remplacent les hypothèses. Que quiconque se lance dans cette voie, sache que s'il va en tirer des bénéfices, ceux-ci comportent des risques, quelques-uns connus, d'autre soupçonnés. Pour que ces risques soient réduits à un minimum, il ne faudrait pas commencer sans une longue préparation, ni sans une bonne connaissance de la technique de base. Beaucoup de livres ont déjà été écrits sur le sujet, et la lecture d'un bon ouvrage est à conseiller. Mais on ne va pas tout apprendre par les livres. Il y a beaucoup de points qui restent obscurs et bien d'autres qui sont controversés et donnent lieu à des polémiques.

Sur ce terrain, comme sur beaucoup d'autres, les programmes d'entraînement des champions ne sont pas faits pour être copiés. Tout au plus peuvent-ils servir de guide et d'orientation. L'entraînement est une affaire tout à fait personnelle, eu égard à la constitution du sujet, à son âge, à la spécialité et au but recherché.

Cette appréciation critique tendait à être positive. Si l'on a considéré les excellents côté d'une méthode qui a révolutionné certains aspects de l'entraînement moderne des athlètes de compétition, on s'est aussi attardé sur quelques points moins réjouissants. Et cela avec le but, non pas de freiner l'enthousiasme, mais en guise d'avertissement. Seule une connaissance basée sur la connaissance des risques peut, en effet, nous rendre confiants et prudents à la fois.