

VISIOCONFERENCE INTERVENTION TECHNIQUE

Entraîneurs, Coachs et Encadrants de Clubs

**Jeudi
9 Avril**
de 17h30 à 18h30

**Préparation physique
Motricité et gainage
chez les jeunes**



Avec la Participation de
Ilyès DEKHIL
Préparateur physique
NF2 Tréguieux BCA

**Veillez éteindre vos
micros pendant la
présentation.**

**Vous pouvez poser
vos questions dans le
chat ou lors du temps
consacré aux
échanges**



Motricité & Gainage chez les Jeunes



Welcome to 2020 !



Motricité ET Gainage

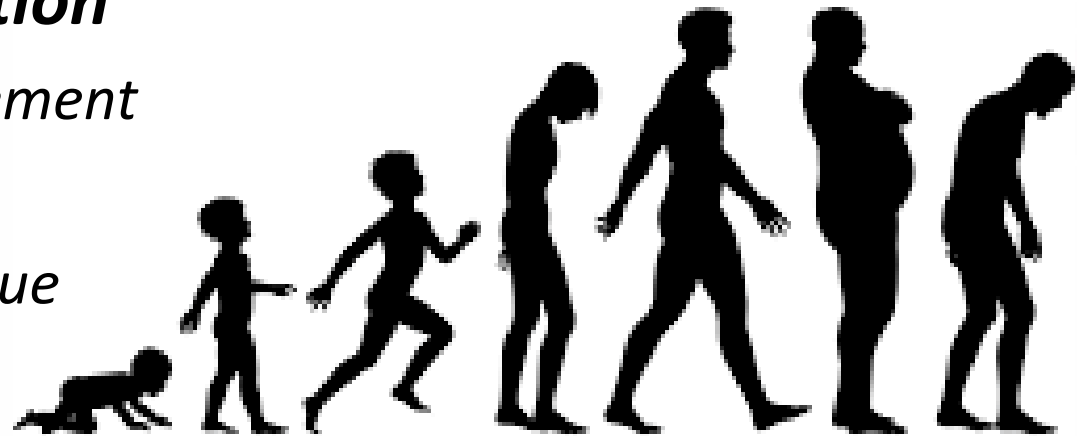
- ❖ **Qualités développées naturellement par le passé**
- ❖ **Problématiques Modernes**
 - *En avoir conscience*
 - *Nécessité de l'intégrer à notre métier*

« Les enfants et les adolescents ne sont pas des adultes miniatures »

« Préparation Physique » par F.Aubert & T.Blancon

❖ **Croissance & Maturation**

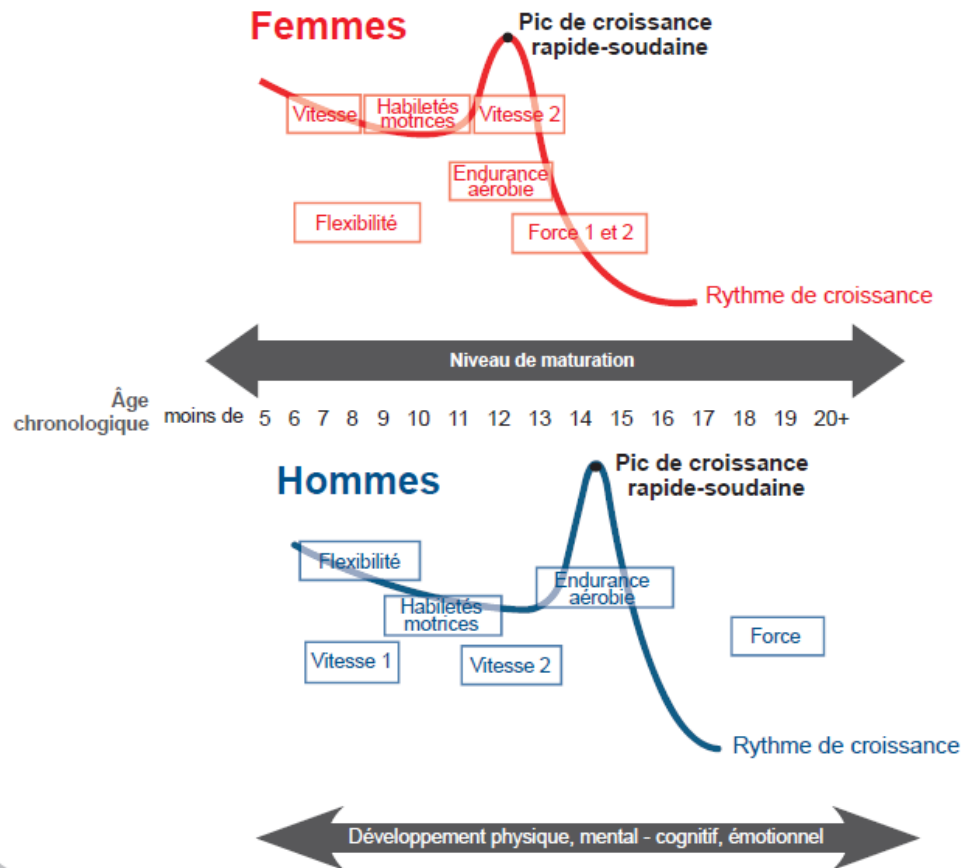
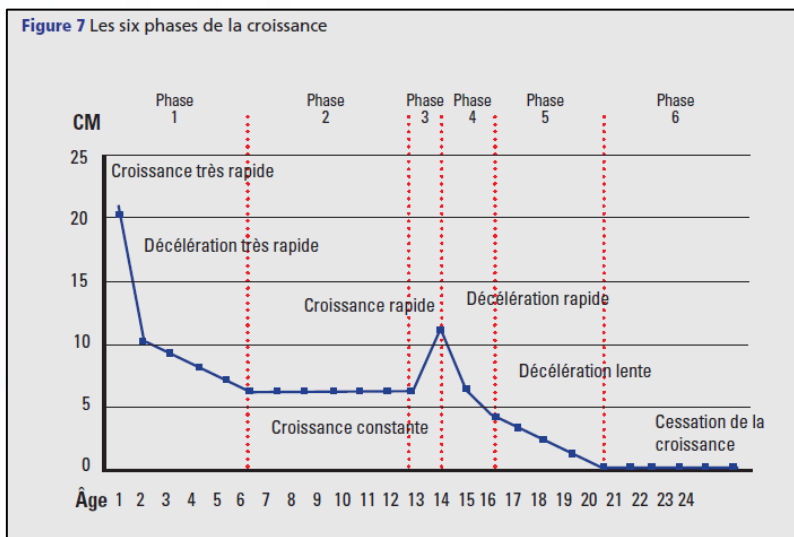
- *Fenêtres de développement*
- *Evolutions Physiques*
- *Evolutions Physiologique*



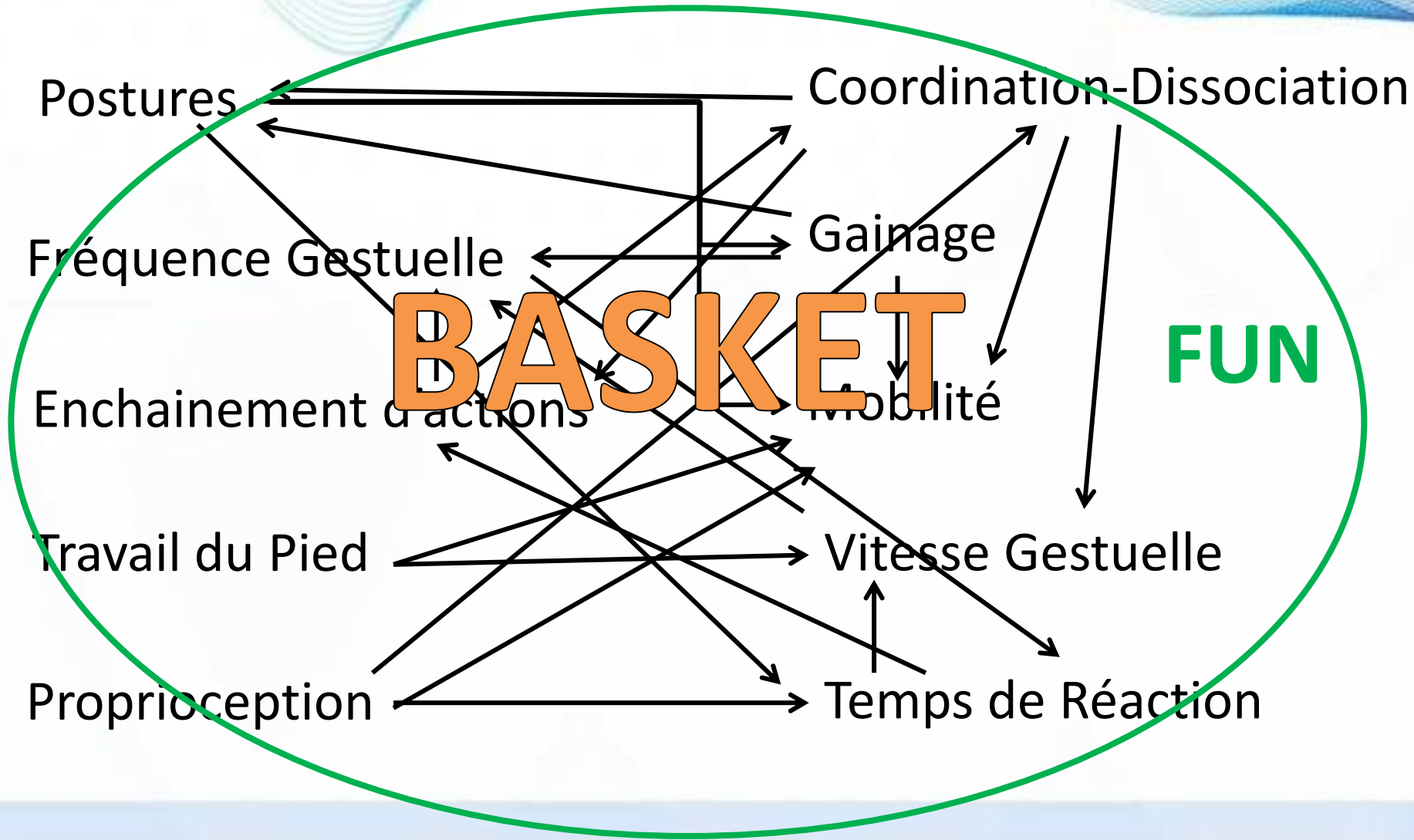
« The 7 ages of Man » par Shakespeare

Fenêtres de Développement

Figure 5 Sport pacifique – Fenêtres de la capacité « optimale » à s'entraîner (Balyi et Way, 2005)



Qualités à développer





**APPRENDRE
ET
EDUQUER**

Apprendre & Eduquer

- **Créer** des habitudes (« Répéter ses gammes »)
- **Automatiser** : Un peu mais souvent !
- **Objectif** : « Faire ce que je veux de mon corps »
- **Quand ?** Tout le temps
 - Echauffement, temps d'attentes, retour au calme...
- **Quoi ?**

Travail de pied

Mobilité

Coordination-Dissociation

Gainage

Travail de Pied

- **Mise en place « d'Éducatifs de pied »**
 - **Délier** les parties du pied
 - Marche uniquement pointe, talon, côté, combiné...
 - Notion de **Déroulé**
 - *« Les techniques de travail du pied »*

- **Equilibre de travail**
 - But **préventif**
 - Balance Avant/Arrière, Droite/Gauche
 - *« Travailler son rebond »*



Coordination-Dissociation

- **Coordination**

- « Agencement logique des parties d'un tout en vue d'obtenir **UN** résultat déterminé »

- Ex: Bras-Jambes lors de la course, Dribbles simultanés à 2 ballons...

- **Dissociation**

- « Séparation des parties d'un tout en vue d'obtenir **PLUSIEURS** résultats différents déterminés »

- Ex: Main G/D, Jambes/Bras, **Tête/Buste**...

- « Ladder Drills », mais pas uniquement...



Mobilité – Gainage

- **A intégrer par petites doses**
 - Régularité
 - Optimisation des temps
 - « **Dédiaboliser** » ce type de travail
- **Mobilité & Souplesse Active**
 - Préventif
 - Accès aux différentes **postures** demandées
- **Gainage**
 - Préventif
 - Gestion de l'équilibre et du **déséquilibre**





**MOBILITE ET GAINAGE
AU SERVICE DES
POSTURES**



Mobilité

- **Echauffement**

- Déverrouillage Articulaire
- Progressivité d'entrée à la séance

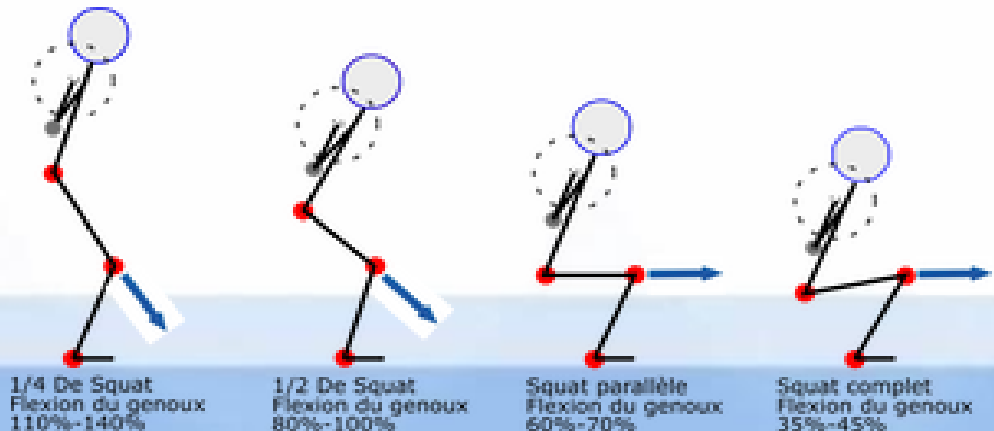


- **Préventif**

- Zones spécifiques (Hanches, Genoux, chevilles...)
 - Mobiliser pour réduire les contraintes d'inutilisation

- **Accès aux Postures**

- Position fléchie
 - Capacité à maintenir



Gainage

- **Pour quoi faire ce type de travail ?**
 - Préventif
 - Gestion de l'équilibre et du **déséquilibre**
- **Quel réinvestissement dans notre activité ?**
 - A 99,9%.... **DYNAMIQUE**

Un seul exemple trouvé...



Gainage Dynamique

- **Rendre le Gainage ACTIF**

- Créer un déséquilibre dynamique contre laquelle lutter

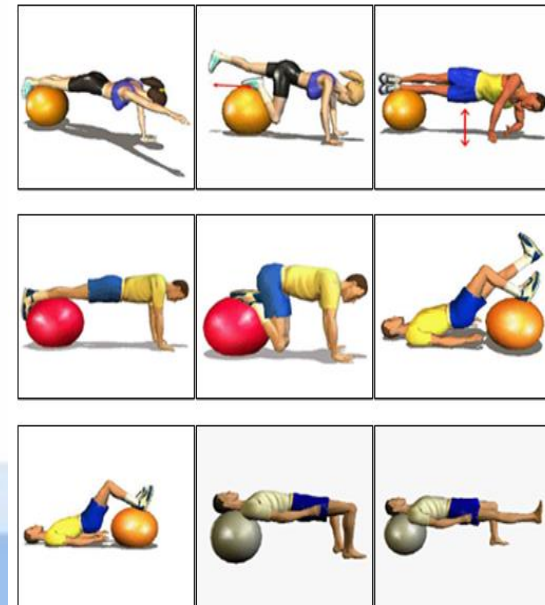
- **Intensité** de la résistance (Force, Poids...)
- **Volume** de la résistance (1 main, 2 mains, le dos d'une personne...)
- **Densité** de la résistance (Surface dure, molle,...)

• *« Mobilité »*

« Souplesse active »

« Gainage dynamique »

par Fabrice Serrano...



Vitesse

- **Temps de réaction**
 - Temps nécessaire pour détecter et réagir à un signal
- **Vitesse gestuelle**
 - Vitesse à laquelle un mouvement est effectué
- **Fréquence gestuelle**
 - Capacité à répéter un mouvement donné le plus rapidement possible

Vitesse

Temps de réaction

Départ
de toutes les situations

Variation des signaux
(Visuel, auditif, tactile...)



Vitesse gestuelle

Focus spécifique
à vouloir réaliser le plus vite possible

Travail Qualitatif
nécessitant des temps longs
de « récupération »

Fréquence gestuelle

Focus spécifique
à vouloir réaliser le plus vite possible

Travail en répétitions
nécessite de hautes intensités sur des temps courts



Bibliographie & Ressources

