



La Préparation Physique en -13ans

Objectifs principaux : LES ERREURS A EVITER !

Marc TEISSONNIERE (Préparateur Physique, USAM Nîmes Gard)

Introduction :

Les enfants **NE DOIVENT PAS** être considérés comme des adultes « en miniature » !
= **ADAPTER** les contenus. Ne pas reproduire !

Élément incontournable à prendre en compte = **Le Pic de Vitesse de Croissance**
(PVC). Chez les garçons c'est autour de **14ans**.

Nous ne pouvons pas faire tout et n'importe quoi avec des joueurs de -13ans.

Nous devons « **Prioriser** » les axes de travail physique :

- **Le développement de la posture et de l'équilibre**

Au travers du travail des abdominaux, du gainage et de la proprioception. C'est un travail **ESSENTIEL** en période prépubère et donc en -13ans.

- **Le développement de la motricité générale et spécifique**

Au travers du travail de coordination / dissociation notamment.

- **Le développement de la vitesse**

Au travers **UNIQUEMENT** de l'amélioration du temps de réaction et du travail de pliométrie horizontale et verticale d'intensité **FAIBLE**.

- **Le développement de la Force**

Au travers du travail d'appuis – bondissements.

A l'image du développement de la vitesse le travail de bondissements devra **SE LIMITER** à de la pliométrie horizontale et verticale d'intensité **FAIBLE**.

Certains axes de travail seront « secondaires » en -13ans voire « inutiles ».

- **Le développement de la Force au travers de la musculation**

Ce travail est à prioriser autour du PVC soit 14ans chez les garçons ! Avant ça en période « prépubère » il faudra **ADAPTER** ce travail.

- **Le développement de l'aérobie (le « cardio »)**

En période « prépubère » ce travail est **INUTILE** !

Le potentiel « Cardio » des garçons -13ans est déjà largement développé. Il faudra plutôt privilégier la technique de course et l'économie de course.

Dans chacun de ces axes de travail, des précautions seront à prendre.

Ci-dessous des erreurs à éviter dans quelques composantes de la préparation physique lorsque l'on travaille avec un public -13ans.

Parfois elles seront nombreuses et parfois il n'y aura que « peu de chance » de se tromper ou de « mal faire » !

1- L'échauffement

Il est OBLIGATOIRE avant toute activité physique !

Une séance de préparation physique N'EST PAS un échauffement à une séance Handball. Elle nécessite aussi de s'échauffer au préalable.

Idéalement on essaiera de rendre l'échauffement « spécifique » à ce qui va être travaillé.

2- La proprioception

D'une manière générale la proprioception est un travail qui ne présente que très peu de risques et pour lequel on peut difficilement « se tromper » !

Cependant il faudra être vigilants dans les périodes de fortes transformations corporelles (repères changeants...). En -13ans attention donc aux joueurs à maturité précoce !

On évitera la proprioception avec des déplacements importants ou des sauts / réceptions répétés chez les plus jeunes (avant les -15ans).

3- Le gainage et les abdominaux

Vigilance autour du PVC car changements posturaux et d'équilibre = Des ajustements à effectuer.

On évitera :

- Les exercices d'abdominaux avec jambes « maintenues » ou « croisées » = Augmente les contraintes sur les Psoas Iliques.
- La réalisation d'abdominaux à « grande vitesse » = inutile !
- Les exercices de gainage « statique » où l'on va au-delà des tremblements / déséquilibres importants (différent du gainage « dynamique »).

4- La motricité

Aucune limite à la réalisation d'exercices de motricité, coordination, dissociation... ATTENTION on ne parle pas ici de travail de pliométrie (bondissements).

Doit rester « ludique » le plus possible chez les plus jeunes et donc en -13ans.

Un des rares aspects de la préparation physique où l'on peut laisser « libre cours à son imagination ... sans prendre trop de risque !

5- La vitesse

A partir des - 11 ans... MAIS en respectant quelques recommandations selon l'âge et le sexe.

Chez les garçons -13ans on veillera à développer les qualités de vitesse comme au travers du Temps de réaction et du travail de Pliométrie horizontale et verticale d'intensité faible.

De plus Il convient de « limiter » ce travail chez les prépubères (pas l'interdire).

On évitera :

- Les séances sans un véritable échauffement au préalable.
- Les séances sur des organismes fatigués (fin de séance HB par ex).
- Les répétitions de sprints ou tout autre travail de vitesse sans temps de récupération suffisant entre les passages.

6- La force au travers de la pliométrie

A partir des - 11 ans... MAIS en respectant quelques recommandations selon l'âge et le sexe.

Chez les garçons -13ans on veillera à développer les qualités de détente au travers du travail de la Pliométrie horizontale et verticale d'intensité faible.

On évitera :

- Les séances sans un véritable échauffement au préalable.
- Les séances sur des organismes fatigués (fin de séance HB par ex).
- Les répétitions de sauts ou tout autre travail de pliométrie sans temps de récupération suffisant entre les passages (1min30 à 3min chez les jeunes).

Chez les -13ans, PAS D'INTENSITE moyenne ou importante = **ON LIMITE** la contrainte de hauteur (petites haies, petits steps, petites Box, etc...).

Il est important de bien contrôler les postures et la réalisation des sauts **MAIS** aussi la réception des sauts = Les genoux **NE DOIVENT PAS** être en « valgus dynamique » = rentrés l'un vers l'autre !

7- La force au travers du renforcement musculaire et de la musculation

Cet entraînement doit être démarré chez les plus jeunes et donc en -13ans **MAIS** de manière adaptée et contrôlée.

On évitera :

- La musculation à charge lourde chez les plus jeunes (prépubères).
- Favoriser plutôt le travail à poids de corps ou à charge légère (élastique / Medecine-ball, etc...).
- Favoriser le travail dynamique plutôt que statique.

A proscrire chez les plus jeunes :

- Exercices à charge lourde soulevée au-dessus de la tête = Impact sur le rachis.

8- L'aérobic – Le cardio

En -13ans et jusqu'à la période de puberté **on évitera** tout simplement ce type de travail ! Il n'est pas nécessaire en période prépubère et il représente donc une perte de temps.

Il se travaille de manière « naturelle » dans la séance HB lorsque l'on répète les efforts.

9- Les étirements

Chez les prépubères et autour du PVC il est primordial que le jeune joueur s'étire pour « aider sa masse musculaire à suivre la croissance de son squelette » !

On évitera :

- Les étirements statiques – passifs prolongés et répétés avant une séance de handball = contraire à l'échauffement musculaire.
- Les excès pour ne pas déstabiliser les articulations.

Pour conclure il est impératif de se rappeler d'une chose importante :

En -13ans **ON SUPPRIMERA** les séances de préparation physique « dédiées » !

Ce travail doit être LUDIQUE et INTEGRÉ à la séance HB.

Il ne doit pas être une priorité.

Il y a déjà beaucoup à faire du côté des apprentissages techniques et tactique.