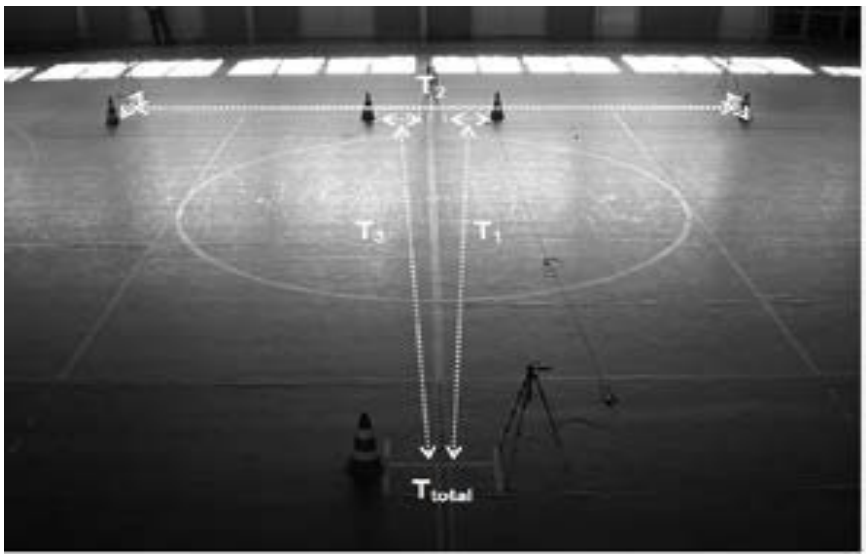
Diplôme préparateur physique FFBB / Validation TP n°2

Les qualités d'agilités

1) Descriptif du T-test



-Départ deux pieds au même niveau en plot T
-Course jusqu'à T2, toucher le plot
-Course latérale en T3, toucher le plot
-Course latérale en T4, toucher le plot
-Course latérale en T5, toucher le plot
-Course arrière jusqu'à T initial

J'ai décidé d'utiliser le T-Test comme test d'agilité pour mes joueurs. Ce test permet de tester la vitesse de démarrage (vitesse cyclique linéaire), la vitesse linéaire, la vitesse multidirectionnelle (changement de direction de gauche vers la droite), ainsi la vitesse acyclique notamment.

Quatre joueurs U16 cadets et 3 joueurs U23 Espoirs ont été testés après avoir effectué un échauffement de type générale puis spécifique à la vitesse multidirectionnelle.

2) Fidélité du T-test

La fidélité d'un test se mesure grâce à la corrélation entre les deux valeurs obtenues. Dans le cas présent, la fidélité a une valeur de 0,89 ce qui permet de dire que le test est fidèle et fiable.

3) Existe t'il un lien entre la taille des jambes et l'agilité?

Il est intéressant de constater que plus l'indice Cormick est fort, plus le temps record est bas. Si j'analyse de plus près les résultats obtenus, je peux donc confirmer ce constat.
Le centre de gravité étant plus bas chez ces joueurs, donc ils sont plus prompts aux changements de direction et aux accélérations sur distances courtes. Cependant je ne vais pas généralisé mes propos, ce n'est pas parce qu'un joueur a un centre de gravité bas qu'il aura automatiquement une meilleure performance à ce test qu'un joueur qui a son centre de gravité plus haut.D'autres paramètres entrent en jeu afin de justifier une telle ou telle performance, notamment la taille, le poids, le gainage, l'aspect préventif, la force maximale horizontale, la force réactive, la vitesse de démarrage, la puissance musculaire, etc...

D'après plusieurs études qui ont été faites à ce sujet, il existe en effet un lien entre la morphologie du joueur et l'agilité de ce dernier. En effet, plus un joueur a de petites jambes, et donc un grand buste (bas du cul), plus l'indice de Cormick sera élevé.

4) Séance d'entraînement associé de vitesse/ vivacité

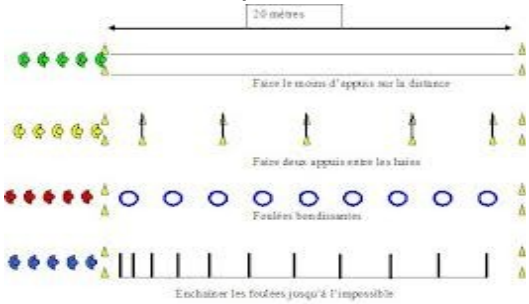
Cette séance sera la première de la semaine, et les séquences ciblées se feront après un échauffement général prolongé par un travail spécifique de fondamentaux à intensité moyenne. Après la séquence vivacité, l'entraînement reprendre par du jeu collectif.

Plan de la séance:

Durée	Thèmes
0-15 minutes	Echauffement général, avec étirements
15-30 minutes	Gammes athlétiques (intensité modérée)
30-50 minutes	Vitesse/ vivacité spécifique
50-60 minutes	Récupération LF
60-90 minutes	Séquence de fondamentaux collectifs dirigé (match en x minutes)
90-100 minutes	Retour au calme + étirements

Séquence vitesse/ vivacité (20-30minutes)

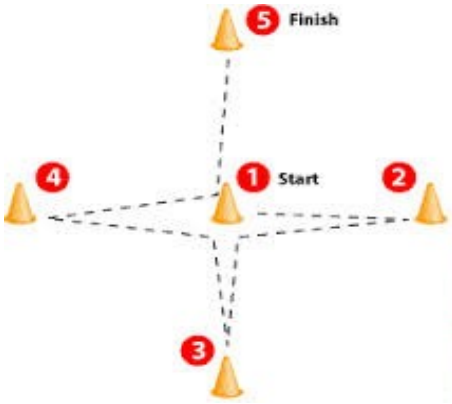
- Travail de fréquence entre les lattes



L'objectif est de de garder une vitesse initiale,d'augmenter la fréquence d'appuis sans perdre de vitesse de déplacement.

Travail sous forme d'atelier (4), variation de fréquence et de distance d'un atelier à l'autre.
5rép / atelier = 45" récup entre les rép
3' récup LF entre les atelier

- **Vitesse multidirectionnelle acyclique**



Travail de déplacements multidirectionnels (déplacement lat / Av / Arr)

-2 répétitions départ à droite / récup 45"
-2 répétitions départ à gauche / récup 45"
-2 répétitions départ à gauche avec dribble / récup 45"
-2 répétitions départ à droite avec dribble / récup 45"

En conclusion:

Dès la récupération du ballon, la prise de vitesse de tous les joueurs est susceptible de provoquer un avantage décisif sur l'adversaire. Cette qualité de vitesse de démarrage cyclique linéaire est essentielle donc dans le jeu ainsi que dans le T-Test. Tous les déplacements latéraux (défensifs) se font essentiellement sur des distances très courtes avec des prises d'appuis très larges. Ces déplacements sont donc la vitesse acyclique.
D'après l'étude faite par Delextrat & Cohen (2008), les meilleurs joueurs sont plus performants à ce test. Si on analyse les résultats des jeunes que j'ai testé, on peut retrouver cette affirmation, car en effet, Thomas est bien le joueur le plus performant à ce T-test et c'est bien le joueur le plus talentueux de sa génération. Quand à l'affirmation que les meneurs de jeu sont les plus performants à ce test, je reste toute fois un peu sceptique,surtout chez les joueurs en formation, car tout le corps est en développement donc ce constat ne concerne peut-être pas les jeunes joueurs.