



# Gestion des joueurs blessés à l'entraînement

Le joueur blessé physiquement doit être présent à tous les entraînements, au même titre que n'importe quel autre joueur.

Il pourra participer au bon déroulement de la séance (ramasser les plots, faire des passes, prendre des rebonds, etc).

Il en profitera également pour travailler individuellement en autonomie en fonction de sa blessure.

Si course autorisée par médecin et/ou kiné

## **Blessure membres inférieurs**

- 1- Travailler les gammes athlétiques
- 2- Faire de la proprioception  
SI les flexions sont autorisées
- 3- Dribbler - aisance (1 ou 2 ballons)
- 4- Développer sa mécanique de tir
- 5- Renforcement musculaire

## **Blessure membres supérieurs**

- 1- Travailler les gammes athlétiques
- 2- Faire de la proprioception
- 3- Dribbler – aisance (1 ou 2 ballons)
- 4- Développer sa mécanique de tir
- 5- Renforcement musculaire
- 6- Course – travail intermittent

Si course non autorisée par médecin et/ou kiné

## **Blessure membres inférieurs**

- 1- Faire de la proprioception  
SI autorisation médecin et/ou kiné
- 2- Dribbler - aisance – sur place ou assis sur une chaise
- 3- Développer sa mécanique de tir sans flexion
- 4- Renforcement musculaire

Tous les exercices sont à effectuer entre 5 et 15 minutes.

Il est très vivement conseillé de voir un médecin et un kiné pour une prise en charge optimale des blessures. Il pourra suivre individuellement le joueur et conseiller le coach pour reprendre : la course, le travail sans opposition et le travail avec opposition.

Le joueur blessé doit s'hydrater très régulièrement et s'étirer sérieusement lors de chaque séance.

L'utilisation d'une genouillère ou d'une chevillière doit être validé par le kiné.

## Gammes athlétiques :

Elles regroupent tous les exercices orientés sur l'école de course et le travail d'appuis. Ces derniers peuvent être orientés sous forme de parcours. Les joueurs doivent se concentrer sur le dérouler du pied (attaquer par le talon et terminer avec la pointe), l'utilisation des bras et courir sans faire de bruit.

## Proprioception :

Ces exercices peuvent être statiques ou dynamiques. Ils sollicitent surtout les articulations des membres inférieurs. Les joueurs peuvent fermer les yeux, se déséquilibrer avec les bras ou utiliser un coussin de proprio pour accentuer le travail.



## Aisance :

L'objectif est de développer son aisance dans le dribble : main gauche, sous les fesses, dans le dos, entre les jambes, etc.

## Mécanique de tir :

Développement de la gestuelle du tir : positionnement des mains, alignements, équilibre, etc.

## Renforcement musculaire :

Les exercices doivent être simples et uniquement sans matériels tel que : pompes, gainage et abdominaux. Chez les jeunes, il faut faire attention au positionnement de ces derniers, pour protéger certaines parties de leur corps pas encore complètement développées. Il est important de privilégier la répétition de petites séries.



## Course - intermittente

ALLER en course rapide et le RETOUR en course de récupération (longueur de terrain) le tout pendant 6 à 10 minutes.