

Les principes fondamentaux d'un entraînement

Trois étapes indispensables

1. L'échauffement

a. Général :

Mise en activité globale + exercices de course

b. Spécifique :

Jeu actif et dynamisant en lien avec la discipline des jeux de paume

c. Mobilisations articulaires :

Préparation des articulations et insertions sollicités

2. Le corps d'entraînement

a. Apprentissages techniques :

Exercices spécifiques à la discipline

b. Situations de jeu

Phases de jeu répétitives suscitant des automatismes

c. Défis

Challenge inter-joueurs

3. Retour au calme

a. Etirements

Différentes positions d'étirements spécifiques à la pratique des jeux de paume

b. Débriefing et feedback

L'échauffement

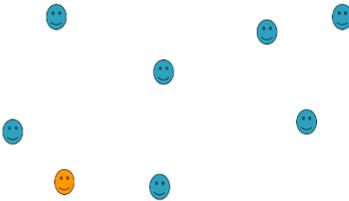
- **Général** : Mise en activité globale + exercices de courses

Durée : +/- 5 minutes

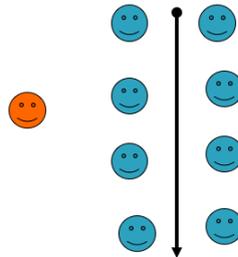
« Capsules vidéos ultérieurement »

Formes d'organisation

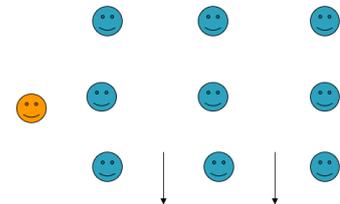
En dispersion



En file



Par vagues successives



Astuces : Tous en mouvement, pas de temps mort

Attitude de l'encadrant : Ouverture, motivateur, animateur

Exercices de courses :

- ✓ Course normale
- ✓ Elévation genoux
- ✓ Talons-fesses
- ✓ Déplacements latéraux
- ✓ Course arrière
- ✓ Croisement des appuis
- ✓ Circumduction (avant, arrière) des bras
- ✓ Cloche-pied (avant, arrière)
- ✓ Déboulés (accélération progressive)

○ **Spécifique** : Jeu actif et dynamisant en lien avec les jeux de paume

Durée : +- 5 minutes

Dans un espace matérialisé par des cônes (rectangle) :

« Capsules vidéos ultérieurement »

- Manipulations de balles
- Jeux de « chasseurs » avec balle
- Balle paume prisonniers
- Base Ball paume

Astuces : Tous en mouvement, pas de temps mort, pas d'élimination

Attitude de l'encadrant : participatif, énergique

○ **Mobilisations articulaires** :

Durée : +- 2 minutes

« Capsules vidéos ultérieurement »

En cercle :

- Préparation des articulations et insertions sollicités
- Briefing du corps d'entraînement

Le corps d'entraînement

○ **Apprentissages techniques : Habilités gestuelles**

Durée : +- 20 minutes

« *Capsules vidéos ultérieurement* »

Formes d'organisation

- **Seul avec une balle**
- **Par 2 avec une balle**
- **Par 2 avec une balle chacun**
- **Par 3 avec une balle en variant les rôles**

Astuces : Bannir l'encadrant lançant les balles

Attitude de l'encadrant : Observateur, motivateur, correcteur

Exercices techniques :

- **Livrée sans élan/avec élan**
- **Livrée cloche / coupée**
- **Frappe haute de volée**
- **Frappe haute après rebond**
- **Frappe haute rabattue**
- **Frappe haute rabattue après rebond**
- **Basse main de volée**
- **Basse main après rebond**
- **Arrêt deux mains**
- **Arrêt une main**
- **Arrêt main faible**
- **Amortie de balle avec gant / sans gant**

○ Situations de jeux :

Durée : +/- 15 minutes

« Capsules vidéos ultérieurement »

Phases de jeux répétitives suscitant des automatismes

L'idée est de provoquer des situations de phases de match et de répéter celles-ci afin d'automatiser les joueurs à de des réactions adaptées.

- Livrées variées
- Frappes ajustées
- Contre-rechas variés
- Arrêts variés

Astuces : Corriger chaque situation. C'est à ce moment-là qu'on les conscientise au jeu. En lutte, il est trop tard.

Attitude de l'encadrant : Observateur, correcteur, conseiller

○ Défis :

Durée : +/- 10 minutes

« Capsules vidéos ultérieurement »

Par définition, un joueur aime jouer, se challenger.

En fin de corps d'entraînement, lancez-leur un défi seul ou par deux.

Leur motivation n'en sera que décuplée.

Retour au calme

Durée : +/- 5 minutes

« Capsules vidéos ultérieurement »

En cercle :

○ **Etirements**

Afin de baisser d'influx nerveux, placez-vous en cercle avec vos joueurs et de manière calme, proposez-leur différentes positions d'étirements.

○ **Débriefing séance**

Lors des étirements, profitez pour leur donner votre avis sur la séance (les mauvaises choses et après les bonnes).

Ce moment est idéal pour passer une info quelconque. (Convocation, souper, entraînement,...)

Info :

Ce document sera agrémenté de capsules vidéos qui seront tournées prochainement. Celles-ci seront réalisées lors des entraînements de saison.

Merci de vous intéresser !

Vive la balle pelote, vive les jeux de paume !