

Manuel Lacroix

Head Strength and conditioning coach LDLC ASVEL - National team

Le sport de haut niveau d'aujourd'hui est marqué par l'augmentation des facteurs vitesse, agilité et prise d'information comme déterminants de la performance.

Le basket-ball est un sport où ces qualités sont essentielles.

Même les joueurs de grande taille se doivent aujourd'hui d'avoir une mobilité efficace et de réagir vite sur les situations spécifiques.

Afin de performer, il est donc important de développer et d'entraîner chez l'athlète ses capacités motrices à changer de direction, ses capacités cognitives (anticiper et/ou réagir à une situation) ainsi que sa prise d'information à haute intensité.

L'outil Neural trainer permet de proposer aux athlètes de multiples situations dans lesquelles ces éléments sont sollicités.

- Le travail cognitif (réaction à une forme, couleur, réflexion numérique etc...) est proposé de manière ludique avec possibilité de prise de temps et donc d'évaluation régulière de cette qualité (suivi fatigue)
- La modulabilité des pods permet d'organiser très facilement des exercices de changements de direction (agilité) non planifiés (incertitudes liées aux pods) en faisant varier les angles de courses et les distances
- Les données temps et nombre d'erreurs permettent d'avoir une performance chiffrée (aspect motivationnel fort)

Neural trainer permet également, avec un peu de créativité, de proposer des exercices mêlant à la fois le travail cognitif de réflexion et le travail de déplacement à haute intensité.

Le fait de pouvoir « programmer » les pods permet au coach de prendre du recul sur la situation et d'être focalisé sur les facteurs techniques de motricité et de prise d'information.

A titre d'exemple, notre testing de début de saison intègre systématiquement le Neural trainer sur une situation d'agilité non planifiée chronométrée et filmée. L'étude vidéo à postériori permet d'observer les aspects moteurs de changement de direction et contribue à préciser des axes de travail à privilégier.

