



Feuille de route

Mouvement Jeunesse BlonayBasket dans le cadre du Basket sur la Riviera

Feuille de Route

Partie A: Le Mouvement Jeunesse BlonayBasket sur la Riviera (Context)

- 1) Une référence
- 2) Ambition éducative
- 3) Ambition sportive
- 4) Vecteur d'image
- 5) Structures pérennes et bénévolat
- 6) Complémentarité sur la Riviera
- 7) Domaines de Compétence / Collaboration
- 8) Initiative Mouvement Jeunesse BlonayBasket

Partie B : Guide technique pour Mouvement Jeunesse en Basket

- 1) Philosophie
- 2) Catégories
- 3) Objectifs généraux des catégories
- 4) Outils de travail
- 5) Information et publicité
- 6) Centre de ressources
- 7) Programme cadre
- 8) Objectifs spécifiques par catégories
- 9) Formation des entraîneurs
- 10) Compétitions
- 11) Communication
- 12) Les entraînements & les matchs

Annexe - Partie C : Initiatives 2018/2019



Feuille de route

Partie A: Le Mouvement Jeunesse BlonayBasket sur à la Riviera (Context)

1.

Une référence

Le Mouvement Jeunesse veut développer une formation de qualité et devenir une référence à l'échelon cantonal et régional. Il désire mettre en valeur le basketball sur la Riviera et l'éléver au rang de sport principal.

2.

Ambition éducative

Le Mouvement Jeunesse vise à offrir l'accès à toutes les possibilités de la pratique du basket. De l'initiation simple à la pratique régulière jusqu'à la compétition au plus haut niveau. Au travers du plaisir à pratiquer le basket, le jeune est amené à découvrir la solidarité, l'équité, l'ouverture, la responsabilisation, les progrès physiques, techniques et tactiques et le cheminement vers la construction d'un joueur autonome et complet.

3.

Ambition sportive

Le Mouvement Jeunesse offre la palette complète des possibilités de pratique du basketball. Contrairement à la plupart des centres de formation qui se focalisent sur la formation de joueurs d'élite, le Mouvement Jeunesse du Blonay Basket permet à la fois de pratiquer le basket de manière occasionnelle et non compétitive, d'accéder à une pratique de compétition et de former des joueurs d'un niveau national voire international.

4.

Vecteur d'image

Le Mouvement Jeunesse contribue à diffuser auprès des jeunes et dans le public en général une image positive du basketball. Il suscite et entretient un large soutien populaire en faveur de ce sport, et organise ou participe à toute action susceptible de le faire découvrir et de le rendre attractif.



Feuille de route

5.

Structures pérennes et Bénévolat

Le développement du Mouvement Jeunesse demande le regroupement, revitalisation et alignement des structures existantes sur la Riviera pour contribuer à des structures (en taille, administration, substances), qui offrent une pérennité au Mouvement Jeunesse. La base du Mouvement est le bénévolat et la passion. Avec cela le Mouvement nécessite surtout un réseau de qualité en terme d'entraîneurs et salles. Si la structure est trop petite (chaque commune séparée), on n'aura jamais la taille critique pour créer la substance nécessaire par toutes catégories d'âge.

C'est pour cela que développer le Mouvement Jeunesse de Blonay Basket a pour but de conserver les forces/l'héritage/structures positives sur la Riviera et de diminuer les faiblesses. Cela signifie, qu'il faut bien encadrer l'initiative de BlonayBasket dans les structures existantes de la Riviera:

6.

Complémentarité sur la Riviera

Il y a trois Club de Basket sur la Riviera, qui ont commencé à collaborer: Vevey Basket, Montreux Jazzers et BlonayBasket. Les trois Clubs sont arrivés à la conclusion, que des solutions coopératives (et ne pas concurrentielles) sont nécessaires pour développer «la Jeunesse en Basket» à moyen et long terme. La Riviera est un bassin naturel de 80.000 habitants avec une histoire et passion pour le Basket. Les 600 joueurs actuels actifs en Basket sur la Riviera représentent presque 1 pour cent de la population. C'est exceptionnel pour la Suisse et montre la tradition et le potentiel de la région pour le Basket. On peut créer une structure intéressante en Suisse.

La meilleure structure pourrait être un seul club après la fusion des trois Clubs. Mais,

- cela ne semble pas le bon moment
- on risque de perdre des engagements locaux / individuels
- on n'en a pas vraiment besoin à tout niveau de la formation

Les faiblesses d'une organisation pas centralisée peuvent être aussi surmontées, ce qui demandent que les relations entre les Responsables restent bonnes et les décisions sages.

Les 3 clubs veulent - dans un esprit de collaboration et complémentarité sur la Riviera - offrir à chacun et chacune de jouer au Basket selon son ambition, compétence et plaisir individuel



Feuille de route

7.

Domaines de compétences / Collaboration sur la Riviera

En conséquence les domaines de compétences identifiées sont les suivantes :

Ligue A Homme – Elite (Vevey)

Vevey Basket (Riviera Lakers) est le Club Phare en Basket sur la Riviera pour le sport Elite: une grande histoire (Champion Suisse) et le retour en Ligue A en 2017. C'est du sport professionnel, qu'il faut séparer du sport amateur du point de vue: budget, risques, sponsoring, médias ...

Mouvement Homme (Blonay)

Blonay Basket veut supporter les Riviera Lakers et offrir le plus haut niveau de sport amateurs en Basket pour les hommes. La «deuxième équipe de la Riviera». En conséquence:

- les joueurs sont des amateurs et ne sont pas rémunérés
- l'entraînement doit être de haute qualité
- le réseau doit se nourrir du Mouvement de la Jeunesse de la Riviera (pas de moitié-pro, mercenaires - ce qui ne résulterait pas en structure pérenne)
- la priorité est la formation de la Jeunesse (aussi pour supporter le développement des jeunes joueurs pour Ligue A), ce qui veut dire par exemple, qu'il y a toujours un, deux, trois Jeunes en « starting five »

Actuellement, Blonay Basket joue en 1 LNM (Vice-champion Suisse). La Ligue B est un joli but et n'est pas inatteignable dans les années suivantes (3 à 5 ans) sous condition du bon développement et de la qualité des jeunes formés dans la région. Mais, encore : la formation est prioritaire à la performance.

Blonay Basket a deux autres équipes Hommes, qui jouent en 5ième et 6ième niveau national. On veut bien élargir le réseau par d'autres équipes d'Hommes, si l'identification et l'ambiance avec le club le permet – sans que cela change le concept pour la première équipe.

Mouvement Jeunesse Elite (TRB)

Vevey et Blonay ont décidé de réunir les forces et ont établi il y a 5 ans le mouvement TeamRivieraBasket (TRB) pour créer des synergies autour du développement d'un niveau jeunesse élite. BlonayBasket est un club formateur avec un bon track-record d'encadrement pour la Jeunesse. Cette année on a pour la première fois 4 équipes en TRB (U13, U15, U17 et U20) - tous inscrits à Blonay. Cela permet de créer des conditions cadres en terme de

- réseau de talents



Feuille de route

-
- niveau d'entraîneurs professionnel
 - intensité d'entraînement (3 fois par semaine + match + sélections ...)
 - participation aux championnats du plus haut niveau national (U17TRB)
 - ...

que chaque club individuel n'était jamais capable d'offrir. La structure permet de

- (i) développer chaque année (peut-être) un joueur (soit par «TRB direct» ou par «deuxième équipe Riviera) pour être sélectionné en contingent de Ligue A et
- (ii) pour tous les autres Jeunes de pratiquer le Basket au meilleur niveau possible.
- (iii) de retenir les autres équipes de ces catégories d'âge dans les structures habituelles et locales de leurs clubs à Vevey et Blonay pour performances et investissements moins exigeants ...

La direction de TRB est déléguée à une commission technique d'experts des 2 clubs. Les comités des 2 clubs se retrouvent deux fois par an pour discuter les conditions cadres (en terme de budget, entraîneurs, concept), mais s'abstiennent complètement de chaque décisions au niveau sportif pendant la saison.

Mouvement Féminin (Blonay)

Le mouvement féminin sur la Riviera est centralisé à Blonay depuis quelques années. Comparé au Basket masculin le Basket féminin était caractérisé par une manque de ressource / masse critique, ce qui a forcé la fusion des structures entre Vevey et Blonay. Les responsables (surtout: M. Tolusso et Mme Cavin) ont été capables de tourner cette faiblesse en force : Aujourd'hui, avec les forces unies de la Riviera, BlonayBasket joue en Ligue B (Vice-Championne). On cherche le partenariat avec un club en Ligue A pour deux raisons :

- offrir aux Jeunes les plus talentueuse d'accéder le plus haut niveau en Suisse
- bénéficier vice-versa en optimisant des situations en sous-effectif (blessures ...) ou le niveau est intéressant pour les deux équipes

En 2017 BlonayBasket a créé cette année la 4ième équipe féminine (U15 en jeunesse) ainsi qu'une Ecole Basket en collaboration avec l'école Haut-Lac. C'est exemplaire et demande la bonne continuation. Pour 2018 une 5. équipe (U13) semble réaliste.

Du point de vue purement technique les synergies entre Garçons et Filles sont limitées, même souvent contra-productive pour la motivation - déjà à partir de U11. Mais au niveau (i) Entraîneurs (ii) Evènements et (ii) Encouragement social il y a un potentiel pour rendre service à tous en Jeunesse.



Feuille de route

Mouvement Ecole Basket / Plaisir (Montreux)

Montreux Jazzers a monté en très peu de temps un mouvement Ecole Basket (avec focus sur U9 et U7) pour plus de 50 Jeunes de la Riviera. C'est le résultat d'un engagement remarquable surtout d'une personne (M. Molinari). Il est convenu entre Blonay et Montreux, que

- Blonay délègue tous les joueurs de l'âge U9 et U7 chez les Jazzers
Les deux clubs coopèrent pour les événements sociaux au sein des clubs (début de saison, noël ...)
- Les deux clubs organisent ensemble le tournoi Molinari chaque année
- M. Molinari participe à la commission technique de Blonay
- Blonay soutient la structure Jazzers (selon potentiel d'entraineurs à développer)

Cela doit permettre de bénéficier de la compétence exceptionnelle chez les Jazzers pour les tous jeunes en permettant en même temps la co-existence des deux clubs avec leurs structures actuelles.

Conclusion et Mission

Les Clubs sur la Riviera

- (i) soutiennent les domaines de compétence de chaque club
- (ii) restent structurellement indépendants
- (iii) permettent à chaque club de développer ses structures et
- (iv) veulent observer la situation chaque année dans un esprit collaboratif.

Mission Riviera: offrir à chacun et chacune de jouer au Basket selon son ambition, compétence et plaisir individuel. Surtout pour la jeunesse, nous sommes motivés par notre persuasion, que chaque heure pour un enfant en salle en équipe avec un ballon est une heure gagnée en comparaison avec une autre heure au Natel.



Feuille de route

8.

Initiative pour développer Mouvement Jeunesse BlonayBasket (U11 – U20)

Suite à l'encadrement et la Mission Riviera la priorité et la Mission pour Blonay Basket est le Mouvement Jeunesse. **Mission: BlonayBasket - un leading Club Formateur en Suisse :**

Plus précis:

- en terme d'âge: U11 à U20 (chez les garçons)
 - o en «élite/TRB» en partenariat structurelle avec Vevey
 - o hors TRB: deux autres équipes par catégorie d'âge (i) «performance» et (ii) «inspiration» avec des partenariats pragmatiques (avec Vevey et Montreux) selon besoin (nombre de joueurs, entraîneurs, salles)
- en terme géographique: les communes:
 - o Blonay
 - o St Légier,
 - o Montreux,
 - o La Tour
 - o Villeneuve
- en terme mouvement féminin :
 - o La Riviera à toutes catégories d'âges et toutes les communes

Le but est de développer:

- trois équipes par catégorie d'âge (U11, U13, U15 et U17 - inclus TRB) - une équipe en chaque catégorie d'âge chez les filles
- soit 200 Joueurs (vis-à-vis 110 aujourd'hui), croissance de 15% p.a.
- pendant 5 ans
- avec la priorité en première année pour U11 chez les garçons et U13 chez les filles
- un concept/réseau/satisfaction d'entraîneurs à long-terme

Les éléments clé pour développer le mouvement jeunesse:

- les entraîneurs et leurs qualités
- l'environnement social pour les Jeunes («cool»)
- l'infrastructure: salles, parents, matériels, vêtements

BlonayBasket, Avril 2018
Le Comité



Feuille de route

Partie B: Guide technique pour Mouvement Jeunesse en Basket

Avant de revenir aux initiatives 2018 sur la Riviera on profite du Guide technique pour Mouvement Jeunesse en Basket, un produit de collaboration avec M. Jean-Luc Corpataux, qui a lancé le Mouvement Jeunesse à Union Neuchâtel il y a 10 ans avec grand succès :

1) Philosophie

La jeunesse et le sport : quelles valeurs ? quels repères ?

Dans la société actuelle, tout est mélange de pratiques, d'influences, de culture(s). Le brassage de population est à l'évidence un aspect majeur de la « nouvelle » jeunesse, et partant le choc de ses codes de fonctionnement et de ses aspirations.

Ainsi, l'analyse du monde sportif actuel nous montre (enfin) que la nouveauté ne chasse pas la tradition sportive et que les sports dits « jeunes » ou « innovants » (glisse, streetball) ne mènent pas la jeunesse à une désaffection des sports organisés et « traditionnels ».

Une enquête française établit que le basket de club reste une activité très prisée des jeunes de moins de 15 ans. On peut donc admettre que, si tel ne devait pas être le cas dans un club, l'institution devrait plus être mise en cause que l'évolution de la jeunesse.

Il convient de noter également que, quoi qu'on en dise, le sport est bien sûr porteur de différenciation sociale : les études montrent que les pratiquants jeunes affiliés à un club de basket proviennent majoritairement de milieux populaires ou de catégorie sociale intermédiaire.

Evidemment le rapport du jeune à la pratique sportive et aux institutions censées la dispenser a bien changé à la fin du 20^e siècle. Beaucoup plus de sports, de nouveaux développements « autonomes », du « zapping » sportif fréquent etc. Les jeunes subissent et consomment les valeurs entretenues par les institutions économiques, pour lesquelles ils sont un public-cible prioritaire. La valeur qui pousse les jeunes à changer constamment d'activité est la sensation de liberté. Mais bien que frénétiquement recherchée, elle n'est qu'une liberté de surface. **Il faut donc que l'organisation sportive se garde de suivre et d'encourager des notions telles que l'individualisme, le consumérisme et le tribalisme (qui suppose toujours une exclusion).**

En conséquence le Mouvement Jeunesse doit tenir compte des données suivantes :

- **les plus jeunes viennent assez spontanément vers une telle institution.**
- **dès l'âge de 15 ans, il faut développer des stratégies de fidélisation des joueurs.**



Feuille de route

- la majorité des joueurs sont d'un milieu social populaire ou intermédiaire
- les valeurs prônées peuvent paraître « à contre-courant » mais n'en sont pas pour autant désuètes.

La jeunesse et le sport : besoin d'appartenance et cadre signifiant

Si tel nouveau sport trouve son public avec langage et signes extérieurs de ralliement, si des jeunes s'adonnent à des regroupements cloisonnés (tribalisme) avec codes et rites, si partout et à tout propos se créent des rassemblements de type clanique, c'est pour assouvir leur besoin impérieux d'appartenance, et partant celui de reconnaissance, satisfactions que la société (donc un club) ne leur garantit plus automatiquement.

Dans un tel contexte, faire évoluer la jeunesse dans un cadre neutre, insuffisamment identifiable, voire non discriminant, ne la retient pas.

Une organisation qui ose nommer ses valeurs, les vivre dans la pratique, définir les normes et les faire suivre, se donne les moyens de travailler en profondeur et sur le long terme. Le jeune qui y participe a pleine conscience des enjeux, de son investissement et des fruits qu'il peut en attendre.

Des valeurs académiques

La réalité des étapes nécessaires à l'éclosion d'un individu mature ou d'un sportif accompli n'est pas révolutionnée par la survenue d'une mentalité nouvelle, et, si la pédagogie doit sans cesse être réactualisée, **le savoir demeurera toujours inaccessible sans l'effort**.

Des valeurs académiques : spécificité du basketball

Le courant commercial mêlant icônes de la NBA, révoltés des playgrounds et musique à l'avenant est un des segments économiques les plus prégnants aujourd'hui, et des joueurs existent pour qui basket n'équivaut qu'à « fun », « flashy », vie facile et autres dérives individualistes.

Le péril menace d'ailleurs les premiers acteurs eux-mêmes (NBA). L'exemple du tir extérieur, dont la qualité est en affligeante régression, est un exemple type. Question d'époque, donc « d'éducation aussi dans cette NBA des temps modernes, où le dunk est devenu le symbole de la culture hip-hop et où la puissance sous les panneaux fait office de loi du talion, le shoot s'est marginalisé » (L'Equipe). « Plus personne ne sait shooter. Il n'y en a que pour les dunks et les dribbles entre les jambes. On n'apprend plus la technique du shoot, comme on n'apprend plus à sortir des écrans ou à bien positionner ses pieds » (Reggie Miller – Indiana Pacers).



Feuille de route

Des valeurs académiques : du groupe à la victoire

Le groupe

Le premier élément significatif que doit offrir le Mouvement Jeunesse est **la notion de groupe**. **Le basket est un sport collectif** ; cette évidence doit être constamment réaffirmée, élaborée, affinée, de crainte de la voir se diluer, se désincarner au point d'être oubliée. Elle répond par nature au besoin d'appartenance que les jeunes désirent satisfaire, mais peut aussi, à leurs yeux, contrevénir à leur aspiration à la liberté individuelle. Le groupe nécessite donc qu'on lui donne corps, vie, sens et attrait.

Mettre l'accent majeur sur le groupe, c'est-à-dire une communauté définie, ne saurait bien sûr préférer le respect et l'attention apportés à l'individu. Il s'agit d'instaurer un équilibre que l'on peut désigner ainsi : **le groupe respecte l'individu dans la mesure où celui-ci remplit ses devoirs à l'égard de ce groupe**. Comme dans certaines chartes d'établissement scolaire, le Mouvement Jeunesse soutient qu'à **chaque droit correspond un devoir**.

Ensuite les valeurs cultivées par le groupe sont **la tolérance, l'écoute, le partage, l'altruisme, la responsabilité, l'autonomie**. Le groupe devient en quelque sorte un individu social global, avec une force qui peut dépasser l'addition des capacités individuelles de ses membres. **Le groupe peut permettre à un individu aux capacités communes d'atteindre collectivement un niveau d'excellence**.

Le travail

C'est une évidence, **le travail est indispensable**. Il faut cependant prendre conscience des obligations qu'il implique, et des qualités qu'il requiert et développe.

Tout travail suppose sa **dose de répétitions, de routine, de correction et donc d'abnégation**. La posologie de ce labeur est à différencier en respectant absolument les étapes du développement du jeune. Le joueur acquerra de manière progressive mais constante des habitudes de travail, une rigueur bien comprise et le goût de l'exigence.

Le courage

Le courage est une vertu supplémentaire essentielle que l'on peut associer au travail. Il consiste à dépasser une peur, un obstacle, un danger. Il est l'acceptation de l'inconfort et recèle toujours sa part de désintéressement, de générosité (donc d'altruisme). Bien que pas vraiment à la mode, il est la force qu'a l'individu de se remettre en cause quotidiennement.

La victoire

Enfin toutes ces valeurs conduisent logiquement, au travers du désir puissant de se mettre à l'épreuve régulièrement, à **la compétition** ; une sanction ritualisée et



Feuille de route

comparative de sa progression, de la pertinence de son travail et de la teneur de son courage. Et la quittance positive des efforts consentis par le joueur est **la victoire**. Cet objectif doit bien sûr être totalement assujetti aux caractéristiques des différents âges de la jeunesse. La victoire procède du **respect profond de l'adversaire**, sans la qualité duquel l'épreuve n'est qu'un leurre, sachant également que nul n'est plus près du sort du vaincu que le vainqueur, et que l'un et l'autre de ses états n'est euphorisant que s'il est passager.

Le Mouvement Jeunesse propose donc au jeune, au-delà de l'acquisition de compétences proprement basketballistiques, un chemin pour la découverte et le dépassement de soi, un cadre pour évoluer en tant que sportif, mais aussi en tant que personne. Il souhaite le voir devenir un sportif collectif autonome, et un homme solide et responsable.

2) Catégories

U7 – U9 ans	Pôle : DECOUVERTE	Colibris - Ecoliers
U11 - U13 ans	Pôle : PRE-FORMATION	Minis - Benjamins
U15 – U17 ans	Pôle : FORMATION	Cadets - Juniors
U 20 ans	Pôle : MATURATION	U21

3) Objectifs généraux des catégories

	Objectifs généraux	Compétences entraîneurs	Vie Extra-sportive
Découverte U7-U9	<ul style="list-style-type: none">- Développement aptitudes physiques- Appropriation notions de base (passer-tirer-dribbler-défendre)- Découverte de l'espace- Sensibilisation au jeu à plusieurs- Habitudes de travail	<ul style="list-style-type: none">- Connaissance du développement de l'enfant/attentes adaptées- Bases gymniques et athlétiques- Séances basées sur jeux et concours- Inventivité pour nouvelles formes d'activité- Personne sécurisante	<ul style="list-style-type: none">- Prise en charge pour les A/R aux entraînements- Contact constant avec les parents- Activités régulières non sportives (automne, St-Nicolas, Noël, Carnaval, pique-nique, excursion de fin de saison...)



Feuille de route

Pré-formation U11 – U13	<ul style="list-style-type: none">- Progression physique- Perfectionnement notions de base- Travail pré-tactique- Emploi de l'espace- Appropriation du 5c5- Attitudes mentales- Sensibilisation hygiène sportive- Sensibilisation à la performance	<ul style="list-style-type: none">- Connaissance du développement du pré-adolescent- Connaissance entraînement physique- Grande maîtrise des fondamentaux (démontrer-corriger)- Séances de perfectionnement individuel approfondi- Personne motivante	<ul style="list-style-type: none">- Maintien du contact avec les parents- Activités propres à cet âge, en partie sportives (au minimum début de saison, Noël, fin de saison)- Contacts avec d'autres groupes sportifs du même âge
Formation U 15 – U17	<ul style="list-style-type: none">- Haut niveau physique- Drill notions de base et pré-tactique- Tactique 5c5- Compréhension globale du jeu- Préparation mentale- Connaissance hygiène sportive- Recherche de la performance	<ul style="list-style-type: none">- Connaissance du développement de l'adolescent- Connaissance entraînement physique et musculation- Connaissances tactiques collectives- Maîtrise du coaching- Séances collectives intensives- Personne reconnue et exigeante en contact avec LNA	<ul style="list-style-type: none">- Maintien du contact avec les parents, intégrer les ami(e)s, les proches- Activités propres à cet âge, en partie sportives (au minimum début de saison, Noël, fin de saison + susciter les idées dans le groupe)- Susciter l'intérêt pour le basket (LNA, vidéos...)
Maturation U 20	<ul style="list-style-type: none">- cf. pôle Formation avec souci du détail et recherche de l'excellence	<ul style="list-style-type: none">- cf. pôle Formation- Personne à forte aptitude à la performance, en lien constant avec les staffs juniors et LNA	<ul style="list-style-type: none">- Selon situation

4) Outils de travail

Les salles

Le problème principal est celui des salles. La dispersion des salles pose des problèmes logistiques (matériel divers) et surtout de manque de communication entre les équipes et leurs entraîneurs.

L'unité de lieu induit une liaison beaucoup plus forte avec l'équipe de Ligue nationale, une unité de doctrine plus sensible, une injonction automatique à la communication entre équipes, et une possibilité de contrôle et d'ajustements maximisée. Une salle à trois terrains contigus semble la meilleure solution. Seuls les entraînements des plus petits demeureront délocalisés, dans des écoles proches de leurs domiciles.



Feuille de route

C'est dans le pôle Découverte (6-10 ans) que la notion de basket de proximité doit justement être développée. Aller à la rencontre des usagers et de leurs parents dans un nombre important d'endroits est une mission essentielle.

Ainsi le Mouvement Jeunesse élargit sa base de pratiquants, et peut également engager un pan de sa volonté de collaboration avec les autres clubs de la région :

- mise en place d'entraînements spécifiques (technique – fondamentaux) ouverts à tous les jeunes de la région.
- organisation de matinées de basket sous forme de tournois et de concours
- échanges de savoir-faire (bibliographie – vidéothèque - expériences)
- échanges de joueurs et d'entraîneurs
- entraînements communs
- organisation d'entraînements communs à thèmes (clinics)
- organisation de matches amicaux
- participation commune à des tournois et des camps d'entraînements

Le matériel

- des armoires à matériel
- les documents nécessaires aux rencontres officielles
- les minis paniers pour les petits
- les balles (petites et grandes)
- les cônes et les piquets
- autre matériel de gymnastique (tapis, trampoline etc)
- une pharmacie de secours
- un bus pour les déplacements du MJ
- une caméra et un équipement vidéo

5) Information et publicité

- les journaux locaux pour les nouvelles activités
- les journaux locaux pour la publicité
- le site internet : présence importante et détaillée du MJ
- l'organisation de manifestations publicitaires (démonstrations dans les lieuxpublics, les écoles etc.)
- distribution de flyers et tout-ménages



Feuille de route

6) Centre de ressources

- livres
- publications
- vidéos
- DVD
- matériel de coaching et d'entraîneur
- références d'adresses de sites didactiques de basket sur Internet

Le Mouvement Jeunesse doit avoir logiquement pour mission une active détection, en vue d'élargir quantitativement et qualitativement le niveau de ses équipes.

Le recrutement des candidats entraîneurs doit être une de ses priorités, ainsi que celui des assistants.

La détection des joueurs, des entraîneurs et des arbitres doit se faire en créant un maximum de contacts extérieurs (cantonal et national) et en partageant les expériences avec les autres clubs formateurs.



Feuille de route

7) Programme-cadre

Pôle Découverte : U7 – U9

Athlétique	Technique
------------	-----------

Pôle Pré-formation : U11 – U13

Athlétique	Technique
Pré-tactique	Comportementale

Pôle Formation : U15 – U17

Physique	Technique
Tactique	Mentale
Santé	Performance

Pôle Maturation : U20

Physique	Technique
Tactique	Mentale
Santé	Excellence

8) Objectifs spécifiques par catégories

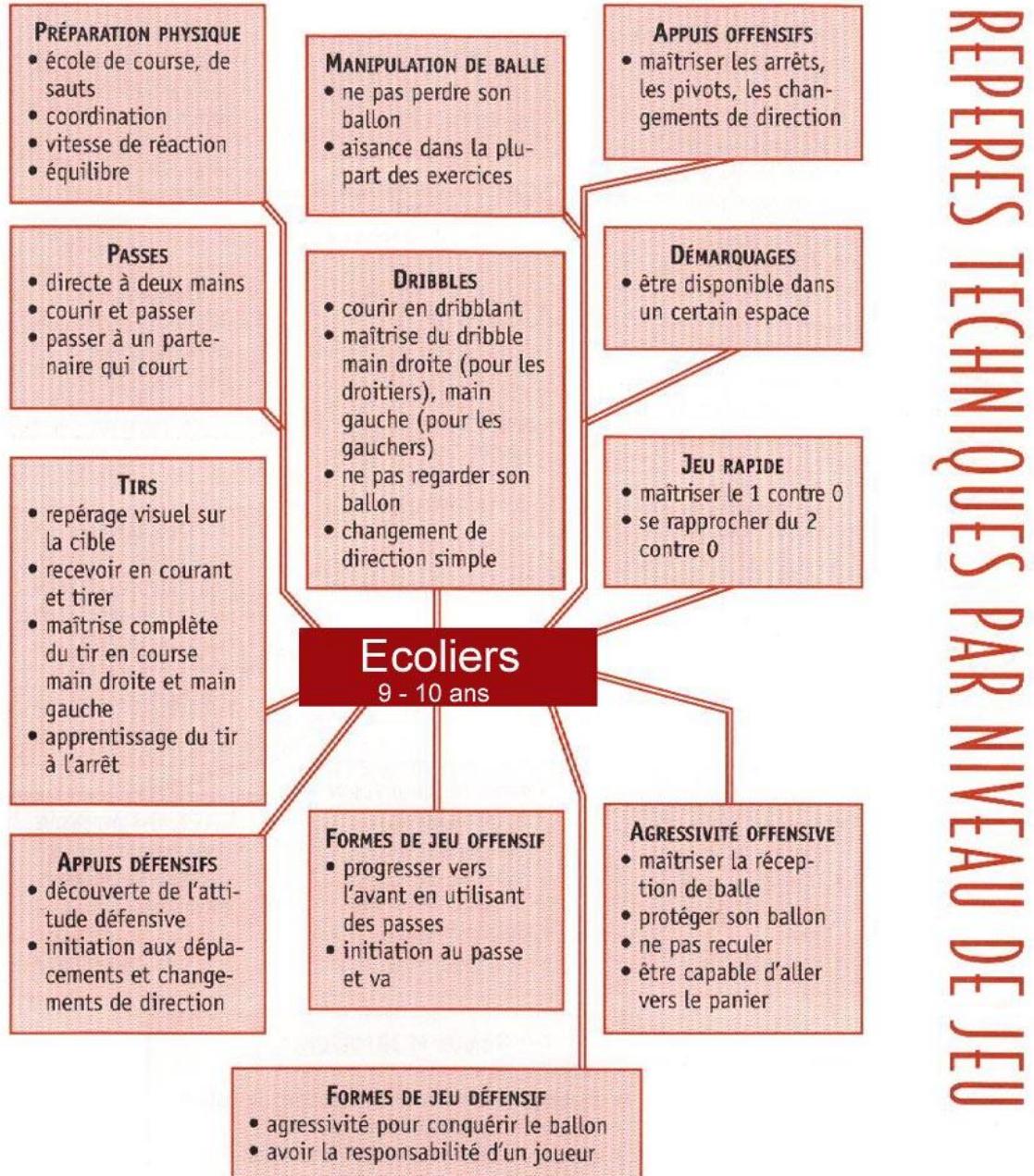
Les différentes catégories ont des objectifs spécifiques différenciés, qui doivent être le fil conducteur précis des séances d'entraînement de la saison.

Le basket-ball ne se découpe pas en tranches. Le but d'un entraîneur est de faire progresser tous ses joueurs, le plus vite possible. Mais tous les joueurs ne progressent pas au même rythme ; si un joueur montre des aptitudes particulières à l'acquisition des connaissances, il doit être mis en situation de valorisation de ses dispositions, et de possibilité d'augmenter son bagage technique ou tactique.

Feuille de route

Les tableaux qui suivent sont uniquement destinés à aider les entraîneurs à vérifier que les joueurs ont bien assimilé les bases des différentes étapes du programme qui a été présenté.

Pôle PRE-FORMATION : III



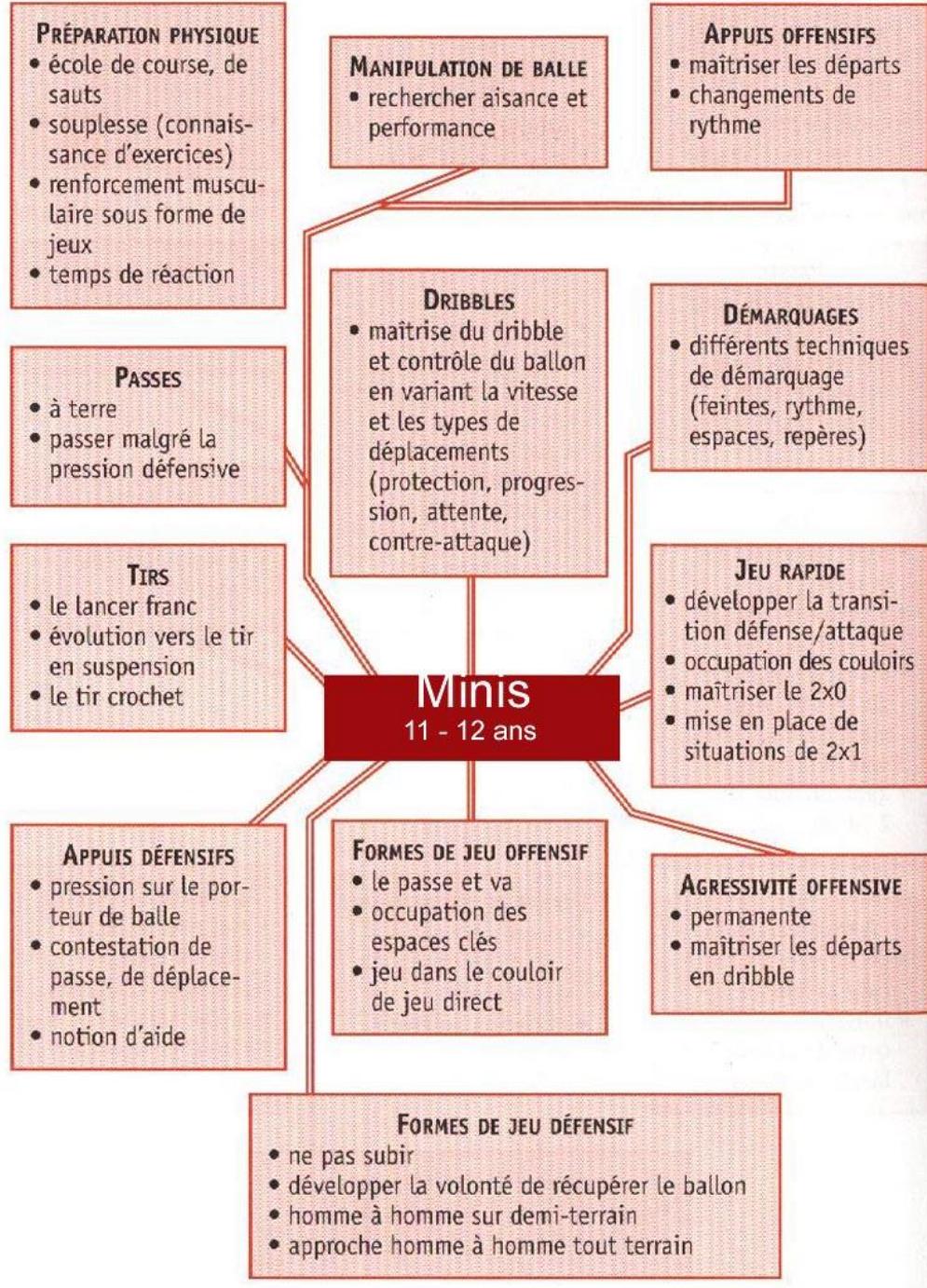


Feuille de route

Pôle PRE-FORMATION : U13

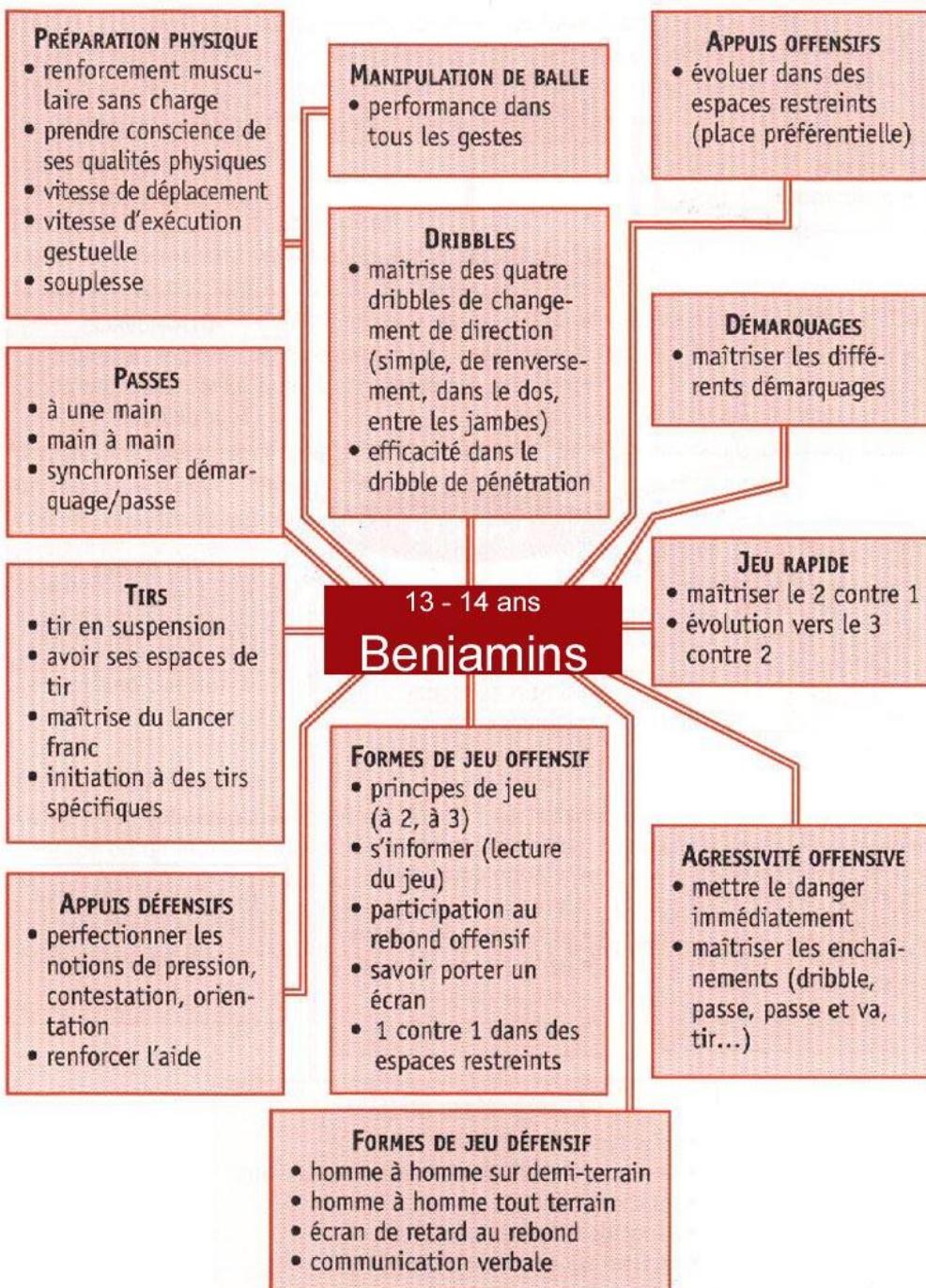
Feuille de route

REPÈRES TECHNIQUES PAR NIVEAU DE JEU



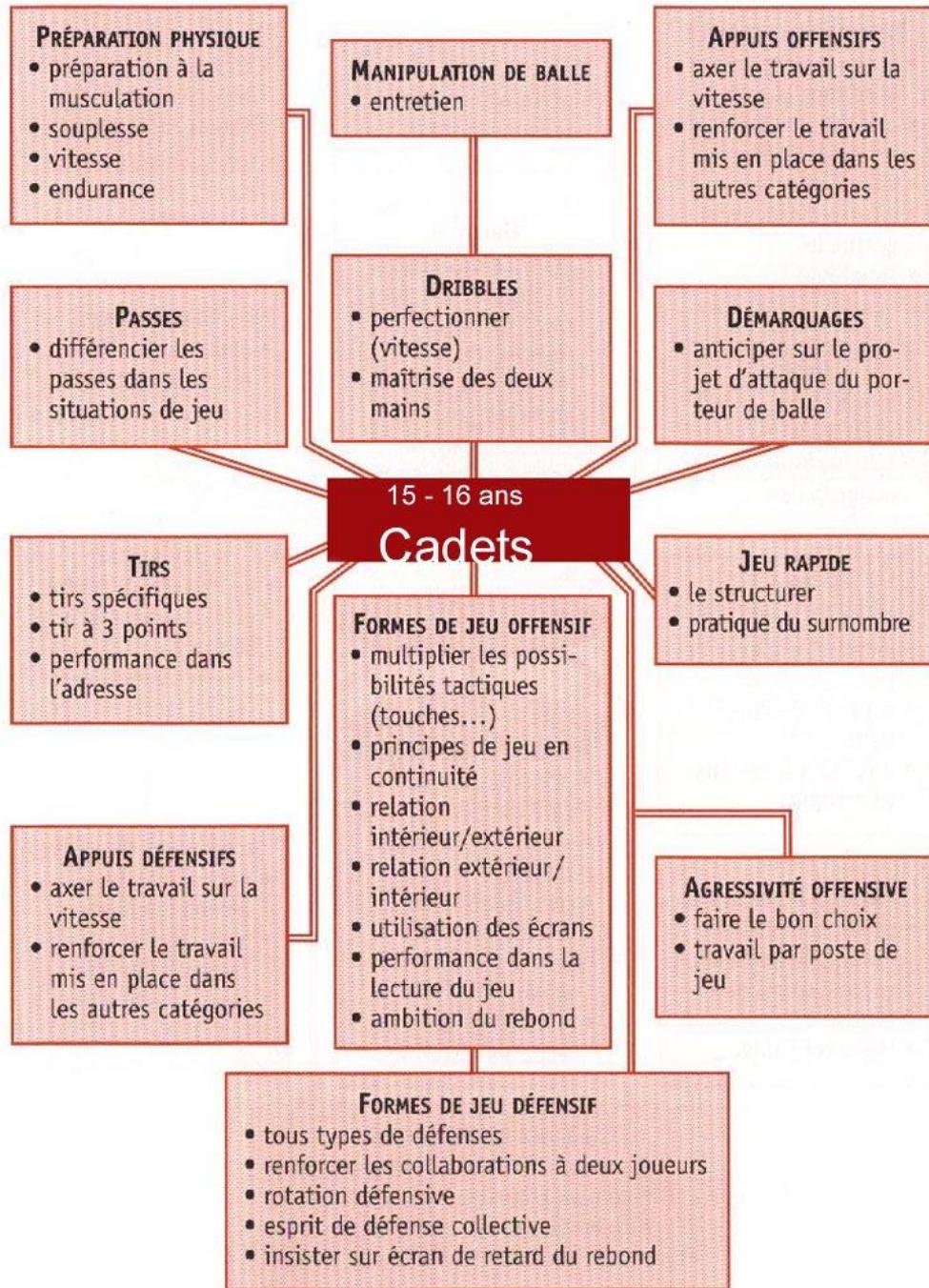
Pôle PRE-FORMATION : U15

Feuille de route



Pôle FORMATION : U17

REPERES TECHNIQUES PAR NIVEAU DE JEU





Feuille de route

Liste des habiletés à travailler

	8 - 10 ans			11 - 12 ans			13 - 14 ans			15 - 16 ans		
	Tp	Mp	Pp	Tp	Mp	Pp	Tp	Mp	Pp	Tp	Mp	Pp
I. Dextérité / Toucher de balle												
Appuis												
Déplacements												
Départs												
Arrêts												
Pivotés												
Changements de rythme												
Changement de direction												
2. Attitude offensive												
3. Agressivité offensive												
Du porteur												
Du non-porteur												
4. Lecture du jeu												
S'informer sur advers. direct												
5. Démarquages												
Simples												
Réceptions de balle												
Appuis dans la réception												
6. Passe												
Directe												
Au-dessus de la tête												
Passe main à main												
Passe à terre												
De baseball												
À une main												
À deux mains												
Dans le dribble												
7. Dribble												
Changements de direction												
Simple												
Entre les jambes												
Dans le dos												
Reverse												
De protection												
De progression												
De pénétration												
De percé												
8. Tir												
Deux pas / Lay up												
De champs												
Lancers-francs												
Lay up : un appuis												
Lay back												
9. Un contre un												
Position de danger immédiat												
Départs												
Feintes												
Enchaînement												
Par poste de jeu												
	Tp	Mp	Pp	Tp	Mp	Pp	Tp	Mp	Pp	Tp	Mp	Pp



Feuille de route

	8 - 10 ans	11 - 12 ans	13 - 14 ans	15 - 16 ans
10. Feintes				
Du porteur				
Du non-porteur				
11. Joueur sans ballon				
Jeu sans ballon				
Améliorer les lignes de pass.				
Organisation spatiale				
12. 2 contre 2				
Passe et va				
Améliorer les lignes de pass.				
Relation extérieur/intérieur				
Ecrans directs				
13. 3 contre 3				
Ecrans directs				
Améliorer les lignes de pass.				
14. Contre-attaque				
Occupations des couloirs				
Jeu rapide				
Rebond - Sortie de balle				
Finition à 2 contre 1				
Finition à 3 contre 2				
Finition à 4 contre 3				
15. Jeu placé				
Jeu libre				
Jeu par concepts				
Système de jeu				
Touchés				
Situations spéciales				
16. Lecture de jeu				
S'informer sur les coéquip.				
S'informer sur les défens.				
17. Démarquages collectifs				
18. Rebond offensif				
19. Défense individuelle				
20. Attitudes				
21. Appuis				
Déplacement				
Changement direct				
22. Vision périphérique				
23. Agressivité				
Sur porteur de balle				
Sur non porteur de balle				
Conquête de la balle				
24. Défense sur porteur				
25. Défense sur non porteur				
Contestation de la passe				
Contestation du déplacem.				



Feuille de route

	8 - 10 ans	11 - 12 ans	13 - 14 ans	15 - 16 ans
26. Défense collective				
2 contre 2				
Défense du passe et va				
Défense sur écrans directs				
3 contre 3				
Défense sur écrans indirects				
Aide défensive				
Rotation défensive				
Rebond défensif				
27. Qualités physiques				
Coordination				
Souplesse				
Temps de réaction				
Faculté d'accélération				
Vitesse d'action				
Détente				
Endurance				
Force				
	Tp	Mp	Pp	
	Tp	Mp	Pp	
	Tp	Mp	Pp	
	Tp	Mp	Pp	

Pp : Peu Prioritaire
Mp : Moyennement Prioritaire
Tp : Très Prioritaire



Feuille de route

9) Formation des entraîneurs

Le Mouvement Jeunesse s'appuiera le plus possible sur des entraîneurs ayant eux-mêmes connus une formation équivalente durant leur jeunesse. Leur passé de joueur à un bon niveau ne peut être que bénéfique pour les jeunes.

Le MJ encouragera chaque entraîneur à passer les différents niveaux de formation J+S / FSBA.

Le MJ organisera régulièrement des clinics au sein du club ou à l'extérieur. Ces réunions peuvent prendre la forme de travail par ateliers, de débats, de visites à l'entraînement de LNA, d'entraînements communs, d'analyses thématiques. Ces clinics seront ouverts aux autres clubs qui seront régulièrement avertis du programme.

Les entraîneurs qui suivront le cursus classique des degrés de formation du pays recevront une rémunération pour l'ensemble de la saison.

Cette rémunération sera proportionnelle au degré d'engagement de la personne, de ses compétences reconnues (diplômes) et de sa fidélité au club.

10) Compétitions

La compétition proposée à un jeune doit toujours être la plus haute possible, tenant compte de ses acquis et de son appartenance à un groupe.

Il faudra améliorer l'apprentissage de certaines catégories en les inscrivant non seulement dans leurs championnats respectifs mais aussi dans des ligues adultes. Par exemple les 2^{ème} et 3^{ème} ligues régionales pour les U13 et les U15 ou la LNB et la 1^{ère} ligue nationale pour les Juniors U17 et les U20.

11) Communication

La communication, dans toutes ses acceptations, est un souci prioritaire pour le Mouvement Jeunesse. Elle concerne les personnes de l'encadrement comme les jeunes, elle suppose échange de paroles comme échange d'informations, de critiques, de matériel, de joueurs.

Ainsi le Mouvement Jeunesse observe un autre grand concept, celui des vases communicants. Il s'agit de partage approfondi entre entraîneurs, tout particulièrement au sein du même pôle, pour créer un cadre dépassant l'unicité de l'équipe où le joueur retrouve des bases, des méthodes, des formes de jeu communes.



Feuille de route

Ceci permet aussi une constante réflexion, une émulation, une appartenance chez les adultes. Il est ainsi possible de suivre un joueur pratiquement au jour le jour. D'éventuelles expériences de changement de catégorie, de renforcement ou d'allégement de programme sont rendues possibles sans délais.

Ce principe doit constituer un impératif catégorique du lien entre le sommet de la pyramide de formation et l'équipe fanion. Une véritable passerelle est ainsi élaborée, où le joueur a un maximum de repères pour vivre la transition vers le haut niveau.

12) Les entraînements & les matchs

Le Jeu-Sport chez les minis

La balle, dans ce jeu-sport, a un rôle très important, car elle est le symbole de l'infini, elle tourne, elle roule, rebondit, et s'échappe. C'est quelque chose de vivant qui invite au jeu : l'enfant peut la commander et donc il l'aime.

Dans le contexte d'une éducation motrice correcte, le jeu devient une exigence fondamentale commune à toutes les personnes, ainsi qu'un phénomène général de l'existence. C'est une activité biologique, dont la finalité consiste dans le renforcement de l'équilibre neuro-dynamique, grâce à des décharges motrices libératoires ; c'est aussi une activité fantastique et imaginative (fantaisie et jeu sont des formes d'expression et d'expansion de la personnalité).

A travers le jeu, on exprime les tendances, les conflits et les valeurs prééminents ; on sollicite en outre la fantaisie, ainsi que l'expressivité du corps, la récupération de la spontanéité, la réévaluation de la créativité et de la gestualité, le tout en fonction d'un enrichissement de ses propres capacités d'expression.

En jouant, l'enfant apprend à connaître son propre corps, il le contrôle, il explore l'environnement, il essaie de nouvelles méthodes de communication avec l'extérieur, il crée un monde fantastique, fruit d'observations sensorielles et d'élaborations intellectuelles et objectives. Le jeu est un besoin primaire de l'enfant et produit des effets cognitifs sur la personnalité, sur l'intégration sociale et affective. L'enfant, pour devenir adulte, doit passer à travers différentes étapes : **le jeu d'exploration, le jeu symbolique, le jeu spontané, le jeu de règles, le jeu-sport et le sport.**

Le passage du jeu au sport devra se faire sans spécialisations précoces qui pourraient causer des « abandons précoces ».

Les jeux doivent être adaptés aux divers âges et doivent répondre aux besoins et aux motivations de l'âge en question. **Les besoins exaltés aujourd'hui, malheureusement, sont l'agressivité, l'auto-affirmation, l'aventurisme,**



Feuille de route

L'imitation, tandis qu'il faudrait réévaluer l'exploration, le faire soi-même, la fantaisie, le mouvement, la sécurisation et la socialisation.

Le mini basket est un puissant moyen d'éducation motrice et sportive qui contribue à accroître le vécu corporel de chaque enfant, il est une compétition (par rapport à d'autres sports), il est un grade préparatoire aux choix que l'enfant, en devenant adolescent et successivement adulte, fera de manière tout à fait libre et selon ses propres motivations.

Il n'est pas nécessaire que tous ceux qui commencent le mini basket deviennent un jour des joueurs de basket. Il est clair que les propositions éducatives doivent tendre à l'actualisation complète des potentiels de chaque individu, en réalisant son existence en tant que personne, en lui permettant de rejoindre la conscience de soi-même, de ses possibilités d'adaptation et de communication avec le milieu social.

Enfin il faut se rappeler que les différences entre garçons et filles sont peu nombreuses, en ce qui concerne le développement moteur de 6 à 11 ans : le mini basket est donc unisex !



Feuille de route

Le mini basket : spécificités

Le mini basket est un sport collectif, avec la balle, de situation, acyclique, symétrique, de type mixte (aérobic - non-aérobic alterné). Il ne doit pas être considéré comme un « basket en miniature », mais comme une activité sportive ludique, sociale, participative, de communication, qui produit un développement du corps harmonieux.

L'entraîneur doit connaître les enfants sous divers aspects (cognitif, affectif, social, moteur), il doit bien connaître les mouvements fondamentaux, il doit connaître une méthode valide d'enseignement adaptée à tout âge, il doit savoir planifier son propre travail.

Les capacités motrices individuelles doivent être éduquées et développées en jouant, les mouvements fondamentaux doivent être présentés sous forme de jeu (du simple au difficile).

L'important est de ne pas prétendre initialement l'exécution parfaite des gestes (dribble, tir, passe) ou des mouvements sans balle (démarquage, infiltration, rebond, contre-attaque), avant que le travail d'éducation et de structuration des schémas moteurs n'ait été complété.

L'entraîneur, durant les leçons de mini basket, devra expliquer et démontrer correctement les exercices, laissant les enfants les essayer (sans corriger excessivement), en vérifiant ensuite par des exercices sous forme de jeux et de concours, si le geste a été appris correctement.

Guide des habitudes de travail

Les habitudes de travail mentionnées ci-dessous ont pour but de créer un climat propice à la pratique du basketball. Elles permettent à l'entraîneur de tenir les rênes de son équipe, de garantir une rigueur de travail.

Les joueurs doivent se présenter à l'entraînement dans l'idée de se mettre au service des règles instituées par l'entraîneur.

- Je prépare mon sac de sport sans rien oublier.
- Les objets de valeur n'ont rien à faire dans mon sac.
- Je dis « bonjour » aux entraîneurs quand j'arrive au gymnase.
- Dans les vestiaires, je ne perds pas de temps à me préparer, je ne chahute pas.
- La tenue exigée pour chaque entraînement est le t-shirt rentré dans le short, chaussures de sport correctement lacées.

- Avoir en permanence une paire de lacets de recharge dans son sac de sport.
- Les chewing-gums sont interdits.
- Pour la sécurité, pas d'objet tel que montre, gourmette... pendant un entraînement.



Feuille de route

- Les cheveux longs sont impérativement attachés, les lunettes sont retenues par un élastique.
- Je vais remplir ma bouteille d'eau.
- J'aide les entraîneurs à sortir le matériel.
- Je commence par m'étirer pour éviter les blessures, courbatures : la souplesse fait partie du bagage sportif.
- J'attends les consignes.
- Je respecte les consignes d'organisation (placements, rotations...).
- Je suis à la disposition du coach.

- Je mémorise rapidement les consignes techniques et les applique.
- A l'entraînement je parle « Basket ».
- Je pose des questions si je n'ai pas bien compris.
- Il n'y a pas de progrès dans la facilité et sans se fatiguer.
- Il faut se donner des exigences et toujours rechercher la perfection.

- Je respecte mes partenaires, par mon attitude, par mon langage, je ne critique pas.
- J'évite de gêner mes équipiers dans les exercices.
- J'encourage.
- J'enchaîne l'exercice quand je suis sûr que l'espace dans lequel je travaille est libre.
- Mon enthousiasme peut mettre beaucoup de gaieté dans l'entraînement.

- Je respecte le matériel dont je dispose.
- Je dois toujours donner le meilleur de moi-même, un sportif n'est pas un fainéant et n'est pas un tricheur.
- Quand l'entraîneur parle, je mets le ballon sous le bras pour écouter les nouvelles consignes.
- Je ne quitte pas l'entraînement sans l'autorisation de l'entraîneur.
- En fin de séance, je vide ma bouteille, ramasse le matériel.

- Je vais dans le vestiaire pour me doucher et me changer, être propre après avoir transpiré.
- Le vestiaire est un lieu de propreté, je respecte.
- Le vestiaire n'est pas un lieu pour régler mes comptes, je respecte mes coéquipiers, je discute tranquillement.
- Je refais mon sac sans rien oublier.
- Je respecte les documents donnés par l'entraîneur.
- Je quitte le lieu d'entraînement en disant « au revoir » aux entraîneurs et aux copains.



Feuille de route

Construire un entraînement

Aspects pédagogiques

La base de construction d'un entraînement est l'observation des joueurs en jeu. L'essentiel est donc d'extraire du jeu des éléments qui travaillés, sont réinsérés dans un projet collectif qui se rapproche de la réalité du match.

Chaque séance se raccorde à une planification simple, à objectifs précis, et doit comprendre :

- a) **Un échauffement**
- b) **Des exercices de fondamentaux individuels**
- c) **Des exercices de fondamentaux collectifs**
- d) **Des formes diverses de jeu dirigé**
- e) **Des exercices d'adresse**

Que doit faire l'entraîneur ?

Etablir un plan de situations qui seront :

- **simples** dans le but d'une compréhension rapide des joueurs
- **attrayantes** afin que le plaisir reste le moteur de l'action menée
- **variées** car les joueurs demandent que l'on éveille leur attention
- **pleines d'initiatives** pour permettre aux jeunes de se retrouver dans des situations de choix entraînant l'échec ou la réussite
- **jouées** pour accéder à un basket-ball plus riche

S'adresser aux joueurs

La séance débute par un briefing avec des propos simples pour expliquer les objectifs de la séance, le contenu, les informations.

Ce rassemblement des joueurs autour de l'entraîneur attire l'attention, développe la concentration, prépare le groupe sur le plan psychologique.

La démarche : l'observation

Qui dit progression, dit détermination d'un point de départ que l'on appellera point de référence (point 0). L'entraîneur doit le déterminer dès le début « Que savent faire les joueurs ? », surtout ne pas se dire « Qu'est-ce que je propose comme séance aujourd'hui, car les réponses sont là juste devant, les joueurs les donnent, il suffit de les regarder jouer ».

- a) J'observe les situations de jeu
- b) J'analyse ce qui est réalisé, je comprends le pourquoi



Feuille de route

- c) J'en déduis et détermine des objectifs à atteindre
- d) Je choisis des moyens ou situations correspondants à mes objectifs

La démarche sera identique pour bâtir de nouvelles séances.

Les objectifs pour l'équipe, pour le joueur

Il est indispensable que les objectifs soient dans l'éventail des possibilités des joueurs et fixés en fonction des données relevées. Trop faciles, les joueurs vont s'ennuyer, trop difficiles, certains risquent de ne pas prendre de plaisir.

Plan d'entraînement annuel

Cette programmation trace les grandes lignes de travail à effectuer, les objectifs de la saison, le nombre de séances, les dates de championnat, les éventuelles coupures, les stages possibles... Votre imagination peut créer une dynamique.

Les moyens

Lorsqu'ils existent, il faut les utiliser pour enrichir les séances. Si l'équipe ne dispose que d'un créneau d'entraînement dans la semaine, ne peut-on pas organiser un mini stage pendant les vacances. Le club n'a pas de petit matériel ? Ne peut-on pas récupérer quelques plots, quelques lattes de bois pour animer des séances sur les appuis... ?

Conditions de déroulement de la séance

Les bases de départ sont connues de l'entraîneur :

- effectif
- durée de la séance
- conditions matérielles
- position de la séance (dans la semaine, la saison)

Contenu de la séance

Toutes les situations sont rédigées et minutées de manière à exploiter au maximum la séquence d'entraînement que l'on propose.

a) L'échauffement

Progressif, c'est une phase de mise en condition de l'entraînement.

b) Le corps de la séance



Feuille de route

Il est composé d'exercices sur les fondamentaux individuels ou collectifs qui répondent aux objectifs de la séance, entrecoupés de séquences d'adresse.

c) Le jeu

L'aspect ludique revêt une grande importance chez le joueur. Les séquences de jeu réel s'organisent toujours en étroite relation avec le thème de la séance.

d) Retour au calme

Phase durant laquelle se font récupérations (relaxation, étirements). Ce retour au calme peut prendre la forme de bilan de séance, d'analyse du match précédent ou de préparation du prochain match, de rangement de matériel.

Comment bâtir un exercice

a) L'approche

- Se baser sur l'observation de son groupe
- Rechercher dans les livres, documents, vidéos, des formes de travail
- Faire en sorte qu'il soit adapté aux joueurs, facile d'apprentissage
- Donner un nom à l'exercice pour un meilleur repérage
- Trouver le moyen de rendre l'exercice simple et attrayant
- Etre créatif, les joueurs apprécient énormément
- Veiller à l'exactitude de la terminologie
- Penser à créer ses propres exercices

b) La mémorisation

- Le temps de la mémorisation doit être rapide
- Les exercices progressifs sont très intéressants car ils gardent les bases de travail
- Répéter l'exercice pour créer des habitudes (en variant les consignes)

c) Pour une meilleure qualité

- Les joueurs ne doivent pas rester inactifs
- La mise en place est rapide
- L'exercice bref est plus productif que l'exercice long, il maintient l'attention des joueurs
- Placer plutôt en début de séance tout ce qui relève de la nouveauté
- Donner des objectifs précis

d) La motivation

- La coopération des joueurs est à exiger
- Mettre les joueurs en compétition
- Lancer des défis (contrat de réussite)



Feuille de route

- L'encouragement est de rigueur
- Penser à récompenser les vainqueurs de temps en temps

Les matchs

La préparation, autre que technique, à la compétition, s'inscrit dans la formation du jeune joueur. Aborder un match sans l'avoir préalablement préparé nuit à la performance. Mettre ses joueurs dans de bonnes conditions est nécessaire. L'approche de la compétition reste néanmoins simple. Les messages sont progressifs tout au long de la saison et de la formation.

Dans la semaine, les joueurs mettent tous les atouts de leur côté par :

- une présence à tous les entraînements de l'équipe
- des attitudes positives vis-à-vis du groupe (encouragements)
- un échauffement sans attendre le signal de l'entraîneur
- une écoute maximum des consignes
- l'entraîneur doit trouver les mots qui rassurent afin de positiver la compétition

Bien retenir que l'entraînement doit être plus dur que le match

La veille du match est un moment à ne pas négliger. Il faut :

- préparer son équipement sans oublier de vérifier les lacets de chaussures
- se coucher à des heures pas trop tardives
- avoir une alimentation saine et énergétique
- ne pas se disperser, savoir attendre le match avec patience
- se préparer mentalement, penser que l'adversaire lui aussi se prépare

Les heures qui précèdent le match se caractérisent par :

- un déjeuner copieux mais digeste, en évitant les boissons gazeuses
- une absence de grignotage, de sucreries excessives
- un dîner en fonction de l'horaire du match
- la prise d'un bon goûter si le match est en début de soirée
- un respect des horaires fixés par l'entraîneur (rendez-vous)
- le moins d'énervernement possible lors des déplacements
- une récapitulation (en quelques mots) de ses responsabilités sur le jeu



Feuille de route

L'avant match est d'une extrême importance pour les joueurs, ils s'attacheront à :

- reconnaître les lieux (panneaux, terrain, ambiance...)
- se changer ensemble dans les vestiaires
- échanger des mots sympathiques
- rentrer les maillots dans le short
- lacer les chaussures correctement
- se couvrir suivant la température (salle, saison...)
- faire régner le calme, l'autoconcentration dans les vestiaires
- visualiser quelques gestes
- sortir des vestiaires en équipe
- observer les joueurs adverses
- réaliser le protocole d'échauffement progressivement
- rassurer, encourager les équipiers
- écouter les dernières consignes de l'entraîneur
- être très solidaires du cri de ralliement de l'équipe



Feuille de route

Le moment est venu de jouer, il faut :

- rester dans le rôle de joueur
- ne pas prendre le match à son compte, le basket-ball est un sport collectif, il n'y a pas le mot « je » dans le mot équipe
- ne pas se disperser sur sa possible performance (ambiance, public...)
- assumer ses responsabilités, le rôle que l'entraîneur m'a confié
- respecter la stratégie de l'entraîneur
- savoir que les lancers francs sont souvent signe de victoire, le rituel doit toujours être le même
- savoir remercier les équipiers qui vous mettent en valeur (passe décisive...)

Quel que soit le résultat, après le match, il faut :

- respecter les adversaires, arbitre, marqueur, chronométreur
- rester très serein dans l'échec ou la victoire
- rester humble dans la victoire, dans la défaite, ne pas s'en prendre aux adversaires, arbitres, public... coach
- que l'entraîneur trouve les mots pour recentrer la victoire, la défaite
- éviter les réflexions « à chaud »
- savoir que les étirements d'après match ne sont pas négatifs et que la douche est un moment de relaxation, elle est obligatoire pour le sportif

Le pot de l'amitié est un rendez-vous, qu'il ne faut pas oublier

Quelques maximes

Des mots pour l'entraîneur

- La répétition d'un geste jusqu'à l'automatisme permet d'approcher la perfection, mais la perfection n'existant pas, faites répéter sans cesse les mêmes gestes.
- L'entraînement n'est pas une leçon récitée à un nombre d'élèves déterminés, mais une leçon adaptée à chaque joueur.
- Ne pensez pas à la beauté, à l'élégance, à la facilité. Pensez à la puissance, à l'efficacité, à la souplesse, à l'adresse.
- Quelle que soit votre méthode magique, songez avant tout que **c'est du nombre d'heures d'entraînement que dépend le succès.**
- **La simplicité, la raison, la logique et le bon sens** sont les mots clés qu'un entraîneur, aussi moderne soit-il, doit toujours avoir devant lui.
- Les temps morts sont avant tout des moments de relaxation, non pas des moments de discours. Que vos phrases soient brèves, vos explications claires.



Feuille de route

-
- Ne vous embarrassiez pas de mots ronflants et de formules vertueuses. Pour un entraîneur, seul le résultat compte, vous vous en apercevrez vite.
 - Surtout ne dites jamais « dans quatre ans, j'aurai une bonne équipe », mais définissez plutôt le but à atteindre chaque année. Vous seriez seul à avoir la patience d'attendre.

Des messages pour le joueur

- La rigueur d'un joueur ne suffit pas, il faut de la continuité dans l'effort.
- S'entraîner sans souffrir, c'est comme vouloir gagner sans combattre.
- Le basketteur est avant tout un athlète.
- Il faut apprendre à être un excellent dribbleur pour savoir ne pas en abuser.
- Le talent n'est pas suffisant, il faut y ajouter l'attitude.
- Vous serez grand si vous êtes modeste.
- Il n'y a pas de joueurs plus importants que l'équipe.
- L'équipe d'abord, il n'y a pas le mot « je » dans le mot équipe.
- Le travail en équipe est l'essence de toute activité dans la vie.
- Il n'y a que dans le dictionnaire que le mot « réussite » est avant le mot « travail ».

Cette partie de Guide Technique du Mouvement Jeunesse a pour but de servir de référence aux entraîneurs et aux dirigeants du club afin qu'ils travaillent tous dans la même direction. Il est amené à évoluer et à s'enrichir au fil des expériences acquises avec le temps. Il doit toujours être le reflet d'une réalité et servir de point de repère stable à tous les membres.

BlonayBasket, avril 2018
Commission Technique

Annexe - Partie C:
Initiatives / Priorités annuelles pour la saison suivante (à revoir chaque saison)
Work in progress pour 2018 / 2019