Concept de la relève

Octobre 2012 (JR. Wuersdoerfer)
Version adapté septembre 2014 (D. Frey)
Version adapté septembre 2016 (G. Barilari)
Version adapté 2018 (G. Barilari)

Ont participé à l'élaboration de ce document :

Gianluca Barilari, Michel Chervet, Michaël Duc, Daniel Frey, Manu Praz, Michel Roduit, Sébastien Roduit, Jean-Rodolphe Wuersdoerfer, Yves Zufferey.

Table des matières

1. Introduction 3
2. Lacunes et conséquences du système actuel 5
3. Système de compétition 6
   3.1 Tournoi national U14-U15 7
   3.2 Championnat jeunesse FIBA EUROPE 7
4. Le joueur de basketball 8
   4.1 Savoir-faire 9
   4.2 Pouvoir-faire 9
   4.3 Vouloir-faire 9
   4.4 Biographie de l'athlète 10
      4.4.1 Pronostic de taille 10
      4.4.2 Age d'entraînement 10
      4.4.3 Volume d'entraînement 10
      4.4.4 Environnement 11
         4.4.4.1 Niveau de jeu et responsabilité du joueur 11
         4.4.4.2 Niveau encadrement sportif 11
         4.4.4.3 Niveau encadrement scolaire 11
         4.4.4.4 Planification carrière 11
         4.4.4.5 Position international 11
5. Processus d'évaluation de l'athlète 12
   5.1 PISTE 13
   5.2 Le chemin de l'athlète 13
6. Méthodologie 14
7. Structure de formation en basketball 15
   7.1 Degrés d'entraîneur Swiss Basketball 16
8. Labels 17
      8.1 Processus pour obtenir un Label 19
      8.2 CPE régional 19
      8.3 CPE club 19
      8.4 Collaboration et contrôle des CPE 20
      8.5 Résumé 20
9. Système de cadre 21
         9.1 Féminin 21
         9.2 Masculin 22
         9.3 Niveau de promotion 23
10. Concept médical 23

Annexes

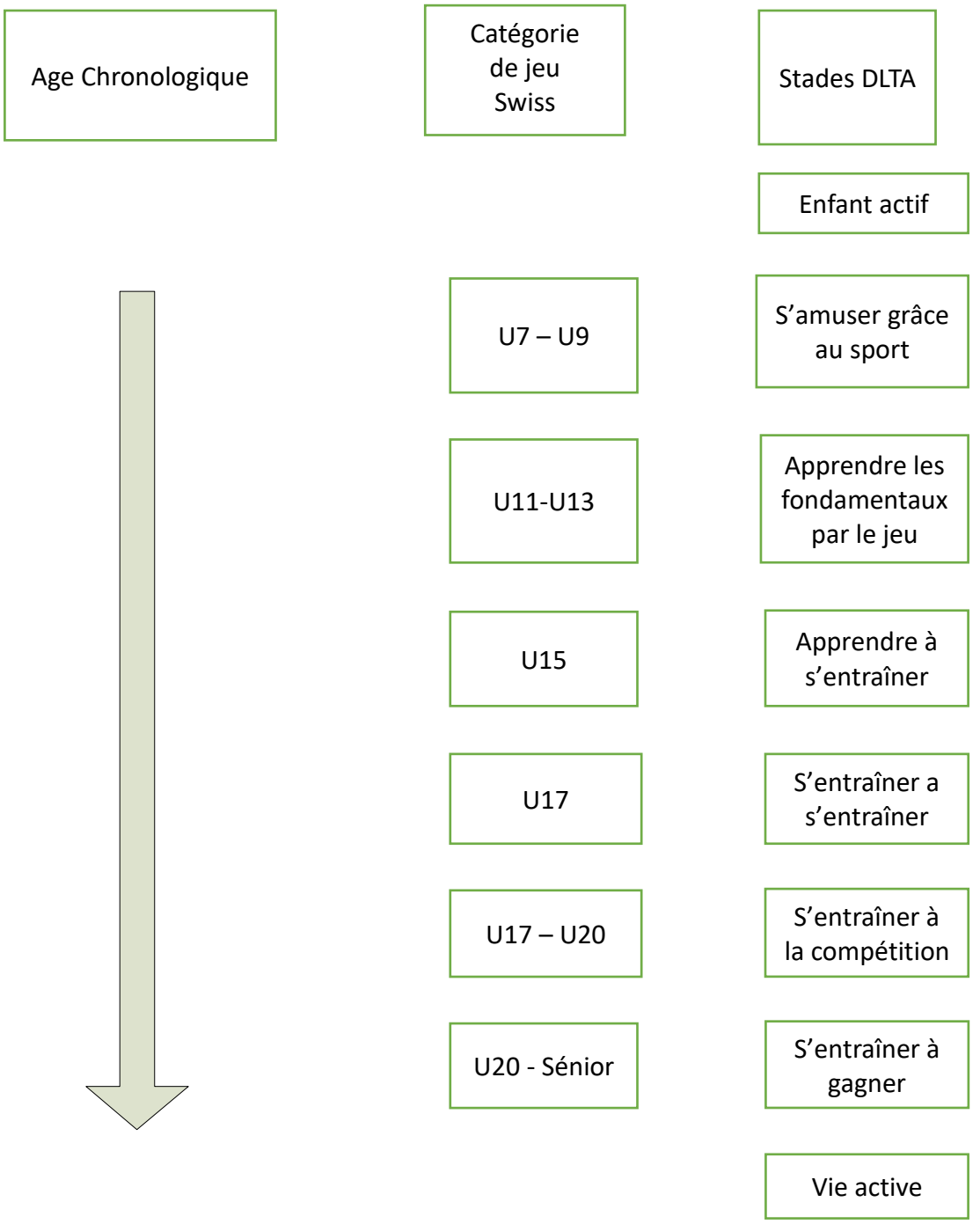
1 Bibliographie 24
2 Glossaire 25
3 CPE régional et club actuels 27
4 Tests PISTE condition physique 28
5 Tests PISTE technique - tactique 37
6 Test PISTE fiche individuel 47
7 test PISTE questionnaire motivation pour la performance 49
8 Résumé CPE 51
8 U7-U9 S'amuser grâce au sport 54
9 U11-U13 Apprendre les fondamentaux à travers le jeu 53
10 U15 Apprendre à s'entraîner 61
11 U17 S'entraîner à s'entraîner 66
12 U17-U20 S'entraîner à s'entraîner / S'entraîner à la compétition 72
13 U20 et Senior S'entraîner à gagner 80

1. Introduction

Ce document décrit le concept relève de Swiss Basketball. Bien qu'il soit en priorité établi pour le sport de relève, le contenu de ce document est utile au développement de l'athlète en général, que ce soit dans le sport de relève ou dans le sport de masse. La philosophie de ce document est fortement inspirée par le modèle du développement à long terme de l'athlète (DLTA). Le DLTA est un modèle crée par Istvan Balyi qui a pour objectif d'accompagner les athlètes dans leur développement, de la pré-puberté à la retraite. Le DLTA met l'accent sur des programmes appropriés dans l'acquisition des différentes compétences nécessaires pour le sport de haut niveau.
Le DLTA est appliqué au Canada depuis les années 1990.
Ce modèle tient compte des éléments suivants :

- Il tient compte du développement physique, mental, émotionnel et cognitif des enfants et des adolescents. Chaque stade correspond à une étape distincte du développement de l'athlète.
- Il assure que l'athlète bénéficie des meilleurs programmes d'entraînement, de compétition et de récupération tout au long de sa carrière.
- Il offre une structure de compétition optimale, adaptée aux différents stades de développement de l'athlète.

Le DLTA comprend 7 stades de développement que l'on peut facilement mettre en parallèle avec les catégories de jeu proposées par Swiss Basketbal (avec l'exception de la séparation entre U13 et U15, importants pour le développement des basketteurs)



Les trois premiers stades favorisent l'acquisition d'un bagage de savoir-faire physique et l'importance de donner à tous le goût du sport.
Les trois stades suivants sont axés sur le perfectionnement des aptitudes spécifiques au basketball et à la poursuite de l'excellence.
Le dernier stade concerne la pratique de l'activité physique pendant toute la vie.

2. Lacunes et conséquences du système actuel (2014)

Lacunes	*Conséquences*
Les athlètes en développement participent à trop de compétition et ne s'entraînement pas suffisamment	La performance optimale n'est pas encore au niveau recherché lors des compétitions internationales (Championnat d'Europe), mais nous avons remarqué des progrès dans les dernières années.
Dans certaines catégories, une baisse du nombre des équipes oblige les organisateurs des championnats réunir plusieurs classes d'âge pour pouvoir mettre en place des championnats.	Les athlètes féminines ne réalisent pas leur plein potentiel en raison de programmes et de compétitions qui ne suivent pas le développement individuel
Les programmes d'entraînement et de compétition pour adultes sont appliqués aux athlètes en développement et la majorité des entraîneurs ne tirent pas parti des périodes critiques d'adaptation accélérée à l'entraînement. Les entraîneurs les plus compétents travaillent dans le sport de haut niveau et des entraîneurs ayant peu d'expérience et de formation œuvrent auprès des athlètes en développement.	Les déterminants de la condition motrice sont déficients et il y a des carences au niveau de la condition physique. La conséquence est que le développement des habiletés sportives est incomplet et que les enfants ne s'amusent pas lorsqu'ils participent à des programmes conçus pour les adultes. Le sous-entraînement se traduit par des savoir- faire moteurs mal utilisés et peu raffinés.
La préparation est axée sur le résultat à court terme – la victoire – et non sur le processus de développement	Des patrons moteurs erronés apparaissent à cause d'une participation excessive à des compétitions axées uniquement sur la victoire
Il y a des lacunes au niveau de l'harmonisation entre les programmes scolaires, les programmes des organisateurs de championnat (AR, Conférence, Ligue) et les programmes des équipes nationales	Ce manque d'harmonisation se traduit par des athlètes sollicités à outrance. Chaque année, environ 40% des jeunes internationaux trainent des blessures lors des entrées en stage des équipes nationales.
Certains préconisent une spécialisation trop hâtive dans le but d'attirer et de retenir les participants.	Les athlètes n'atteignent ni leur plein potentiel ni leur niveau de performance optimale.

Le concept relève vise à corriger ces lacunes et à intensifier le remaniement du programme de formation et des structures du basket-ball actuel afin d'en améliorer la qualité.

3. Système de compétition

La formule des championnats suisse jeunesse est identique pour toutes les catégories jeunesse (U15, U17-U17 national et U20). Cette formule permet de satisfaire les désirs de la majorité des clubs et des associations régionales. Le championnat se déroule en quatre phases. Un premier tour est organisé dans les associations. Les meilleures équipes disputent ensuite un championnat de conférence, conférence Ouest pour les romands et conférence Est pour les suisses alémaniques et tessinois. Les quatre meilleures équipes de chaque conférence disputent des quarts de finale contre les équipes de l'autre conférence ; les quatre meilleures équipes du pays se retrouvent ensuite pour un Final Four afin de désigner le champion suisse.
Les associations régionales ou conférences, sont autonomes dans l'organisation des premiers tours de championnat ; Swiss Basketball est responsable de la phase finale, à savoir des quarts de finale et du Final Four. Cette situation entraîne des problèmes d'équité par rapport aux différentes formules. En effet, les formules pour les deux premières phases diffèrent selon les régions. Deuxièmes phases avec une structure et une durée différente entre les conférences. A partir des quarts de final, le règlement est unique pour toute la Suisse.
Le système de compétition actuel est avant tout orienté vers les résultats collectifs plutôt que sur le développement à long terme des joueurs. C'est une formule satisfaisante pour le sport de masse. Pour le sport de relève, Swiss Basketball depuis le 2013 a mis en place un championnat ou des tournois au niveau national U16 ; à partir de la saison 2017-2018 avec les changements des categories, le championnat national est pour les U17 et non plus pour le U16. Ce championnat spécifique sera orienté développement à long terme des joueurs.

Pour un joueur désirant évoluer au plus haut niveau, le parcours idéal est le suivant pour les garçons :

U13 Participation au championnat cantonal, régional et national et participation au tournoi national des sélections U13. Participation à la semaine de détection nationale.

U15 Participation au championnat cantonal, régional et national et participation au tournoi national des sélections U15. Participation aux stages de détection des Equipes Nationales Jeunesse.

U17 Participation au championnat national U17. Pour les joueurs sélectionnés, participation aux stages et au championnat d'Europe U17. Les U17 première année n'ont pas le droit d'évoluer dans les championnats séniors (AR, Swiss Basketball et Ligue Nationale). Il y a des exceptions / dérogations décidées et justifiées par Swiss Basketball (Sport and talent Manager, chef de la formation, responsable et collaborateurs de SUVA).

U20 Avoir des responsabilités dans une équipe de ligue nationale, idéalement de LNB. Pour les joueurs sélectionnés, participation aux stages de l'Equipe nationale de catégorie et au championnat d'Europe U18.

U20 Avec des responsabilités dans une équipe de ligue nationale, idéalement de LNA ou de LNB.

3.1 Tournoi national U13-U15

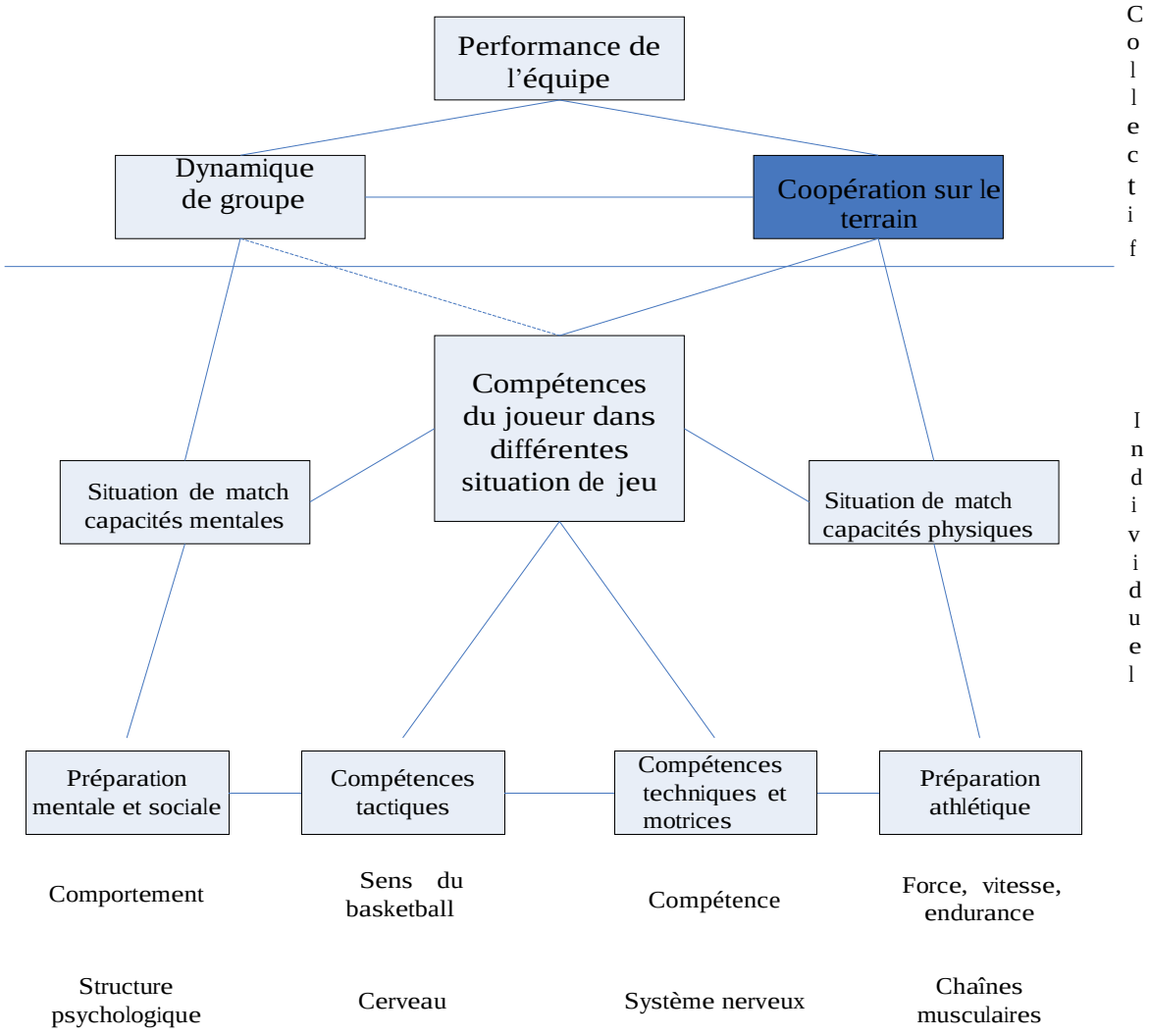
Swiss Basketball avec la collaboration d'une AR organise chaque année un tournoi national U13-15 durant le weekend de l'ascension. Swiss Basketball fixe des règles techniques adaptées pour ce tournoi, à savoir le système passerelle et l'obligation de jouer en défense individuelle.
Ce tournoi, sensé regrouper les meilleurs joueurs et joueuses des associations régionales, a pour but d'évaluer le travail effectué dans chaque région ainsi que de faire jouer entre eux, selon des règles communes, les joueurs au plus haut potentiel du pays. Il est dès lors très utile à la détection. Ce tournoi est obligatoire pour toutes les AR avec plus de trois équipes par catégorie de jeu intéressée.

3.2 Championnat jeunesse FIBA EUROPE

FIBA Europe organise chaque année des championnats d'Europe pour les catégories U16, U18 et U20. Les pays européens sont divisés en trois groupes, un groupe A comprenant les 16 meilleures équipes du continent, un groupe B et un groupe C. deux relégations du groupe A au groupe B et 1 du groupe B au groupe C. La Suisse participe aux Championnats d'Europe depuis le 2006.
Le championnat d'Europe est la seule compétition qui permette de comparer le niveau de formation des joueurs suisses.
La participation au championnat d'Europe est l'expérience internationale plus importante dans la formations d'un joueur et un palier à ne pas rater dans son développement.
Swiss Basketball participe aux championnats d'Europe U16, U18 pour les garçons et U16 et U18 pour les filles.

4. Le joueur de basketball

Le schéma suivant représente de manière analytique les composantes indispensables à tout sport collectif. Il est intéressant dans la mesure où il peut être mis en relation avec la philosophie du DLTA. Il met également en évidence les problèmes inhérents à tous les sports collectifs.



Il existe dans ce tableau une ligne de démarcation claire entre les aspects collectifs et les aspects individuels de la performance. S'ils sont nécessairement liés, une focalisation précoce sur les aspects collectifs va entraîner un raccourci néfaste au développement individuel de l'athlète. C'est précisément ce point qui concerne le « Peaking by Friday », à savoir mettre l'accent sur la performance collective dans la recherche immédiate de résultat.
Les compétences du joueur dans différentes situations de jeu sont le point central du schéma concernant le basket-ball. Pour être compétent dans les différentes situations de jeu, le joueur doit être prêt mentalement et physiquement. Une fois encore, c'est par un travail en amont (éléments qui se trouvent dans le bas du tableau) que l'on pourra développer les habiletés nécessaires à la performance en basket-ball. L'idée directrice est d'accompagner le joueur dans un processus orienté vers la performance.
Le développement d'un joueur s'articule autour de trois points fondamentaux ; le vouloir-faire (préparation mentale), le savoir-faire (préparation technico-tactique) et le pouvoir-faire (préparation physique). Ces trois éléments permettent de déterminer un profil d'exigence pour chaque stade de développement ou pour chaque catégorie de jeu.

4.1 Savoir-faire

Il s'agit de déterminer pour chaque stade les exigences au niveau technico-tactique. Le descriptif de la matière à enseigner est contenu de manière thématique pour chaque stade. Cette matière est enseignée lors des cours de moniteurs J+S (voir §8 du document) et des thèmes fondamentaux sont repris et développé lors des cours de perfectionnement et des modules technique/tactique.
Le profil d'exigence au niveau technico-tactique est évalué de manière différente, et selon le contenu exigé, à chaque stade de développement. Il est évident que les fondamentaux requis dans un stade précédent doivent être améliorés au stade suivant.
L'évaluation du savoir-faire doit être faite par un entraîneur connaissant le niveau de jeu européen. En effet, c'est seulement en ayant une connaissance du niveau vers lequel le joueur va évoluer que l'on pourra avoir une appréciation correcte du potentiel d'un athlète.

4.2 Pouvoir-faire

La préparation physique du concept relève de Swiss Basketball se fait en parallèle de la formation technico-tactique et elle poursuit trois objectifs fondamentaux : favoriser les acquisitions technico - tactique du joueur en optimisant les moyens physiques qui leurs sont nécessaires, prévenir les traumatismes relatifs aux spécificités du basket-ball et contribuer à la stabilisation des compétences acquises tout au long du cursus.
Les principaux éléments de la condition physique (coordination, force, endurance, vitesse et souplesse) peuvent être entraînés à chaque stade de développement. Il existe également des périodes propices au travail de certains éléments de la préparation physique, comme la force et l'endurance par exemple. Ces moments sont présentés dans le descriptif de chaque stade de développement.
Les aptitudes physiques sont testées à chaque stade de développement. Des tests standards du sport en général et du basket-ball en particulier seront utilisés. Cette manière de procéder permet dans un premier temps d'évaluer les résultats des athlètes par rapport à des normes internationales et ensuite de comparer les résultats par rapport au basket-ball suisse en particulier. Ces tests ne servent pas uniquement de valeur de référence pour l'athlète et l'entraîneur, ils sont également des fils rouges pour la poursuite de l'entraînement et sont des référents pour le travail individualisé.

4.3 Vouloir-faire

Les composantes psychiques sont des éléments importants de la performance chez les sportifs, et ce, quel que soit le niveau de jeu ou le stade de développement. Les aptitudes psychiques peuvent être développées et entraînées dans la même mesure que les aptitudes physiques.
Le parcours recherché par la préparation mentale est le suivant : **dépendance** (athlète envers son entraîneur), **indépendance** (athlète sait comment se préparer et gérer seul différentes situations) et **interdépendance** (l'athlète est en confiance avec ses coéquipiers et il peut se concentrer sur ce qui est essentiel pour lui). Ce chemin doit être travaillé et des exercices doivent être présentés aux joueurs pour leur permettre de travailler leurs aptitudes psychiques.
Une partie importante de la préparation concerne également la fixation d'objectifs à court, moyen et long terme ainsi que la planification de carrière. Savoir ce que désire un joueur et ce qu'il est prêt à entreprendre pour atteindre ses objectifs est important pour atteindre le haut niveau.
Les résultats des tests concernant la préparation mentale sont des indicateurs pour savoir, en collaboration avec l'athlète, si ce dernier est sur le bon chemin. Les résultats permettent de prendre conscience de l'efficacité des démarches entreprises en vue d'arriver au niveau fixé par l'athlète.

4.4 Biographie de l'athlète

4.4.1 Pronostic de taille

La méthode utilisée pour effectuer un pronostic de taille est celle de Mirwald. Cette méthode permet d'effectuer une approximation de la taille finale de manière accessible à tous les entraîneurs et sans entraîner de coûts particuliers relatif à une visite médicale. Si cette méthode convient tout à fait aux athlètes caucasiens, elle n'est pas aussi efficace en ce qui concerne les athlètes d'origine africaine, asiatique ou du sud du continent américain. Cette méthode permet également de mesurer le stade de maturation d'un athlète, à savoir :
Précoce, normal ou tardif.
Les résultats de ce test sont importants pour les entraîneurs. Le test donne une indication de la taille qu'aura le joueur à l'âge adulte. Cette donnée va permettre à l'entraîneur de respecter le potentiel du joueur et de ne pas le cantonner dans une position déterminée sur le terrain.
Voici les tailles minimales indicatives pour un joueur adulte de format international fournies par la fédération française de basketball :

Fille

#1	#2	#3	#4	#5
Aucune indication	175	180	185	190

Garçon

#1	#2	#3	#4	#5
Aucune indication	185	195	200	205

A savoir que le choix du poste ne doit pas être liée à la taille, mais aux caractéristiques de jeu et à la personnalité du joueur tout en respectant son poste de jeu finale sans le limiter / renfermer dans un seul poste.
Un exemple de protocole pour effectuer un pronostic de taille est expliqué à la page 19 du présent document.

4.4.2 Age d'entraînement

L'âge d'entraînement est le nombre d'années durant lesquelles un athlète a pratiqué un sport particulier. L'âge d'entraînement permet d'évaluer l'athlète en fonction du nombre d'années qu'il pratique un sport particulier.

4.4.3 Volume d'entraînement

Le volume d'entraînement se rapport au nombre d'heures durant lesquels a pratiqué un sport particulier. A chaque stade correspond un nombre d'heures de référence en vue d'une carrière au plus haut niveau. Ce nombre s'exprime ainsi :

U9	U11	U13	U15	U17	U20
120 heures	180 heures	350 heures	400 heures	400 heures	450 heures

Le total des heures d'entraînement est basé sur une activité avec un club durant 40 semaines. Il ne tient pas compte des heures effectuées avec une sélection régionale ou avec une équipe nationale. Dans la littérature, il est généralement admis que pour devenir un expert dans une discipline sportive, il faut le pratiquer durant 10 ans et effectuer 10'000 heures d'entraînement/compétition.

4.4.4 Environnement
L'environnement de l'athlète comprend différents paramètres.

4.4.4.1 Niveau de jeu et responsabilité du joueur
La ligue ou catégorie dans laquelle évolue un joueur est un facteur important. Ainsi, l'évolution de la performance d'un joueur de 18 ans par exemple, sera différente s'il évolue en championnat cantonal U20 qui s'il évolue en LNB. La catégorie dans laquelle évolue le joueur doit être mise en rapport avec les responsabilités qui sont confiées au joueur. Ainsi, si un jeune U20 évolue en LNA mais qu'il n'a pas beaucoup de temps de jeu ou que très peu de responsabilité sur le terrain, on peut en juger que ce dernier n'évolue pas dans un environnement optimal à son développement. Les points donnés relatifs au niveau de jeu et à la responsabilité du joueur peuvent donc soit s'annuler soit être multipliés.

4.4.4.2 Niveau encadrement sportif
Le niveau de formation de l'entraîneur est un élément fondamental qui est pris en compte dans l'environnement. Plus l'entraîneur est formé au travail avec les talents, plus le joueur aura de points. L'encadrement sportif tient également compte de la présence de spécialiste pour des séances d'entraînement spécifique (préparation athlétique, préparation mentale).

4.4.4.3 Niveau encadrement scolaire
Les structures adaptées au sport de performance se trouvent en majorité en Suisse romande où les règles en matière de sport/étude sont propres aux cantons voire aux écoles. Les seuls interlocuteurs en matière de sport/étude sont le chef sport Daniel Frey et le Sport and Talent Manager, Gianluca Barilari.
Pour ce qui concerne l'environnement scolaire des points seront attribués si l'athlète bénéficie de mesures propres à faciliter la poursuite de ses cursus scolaires et sportifs.

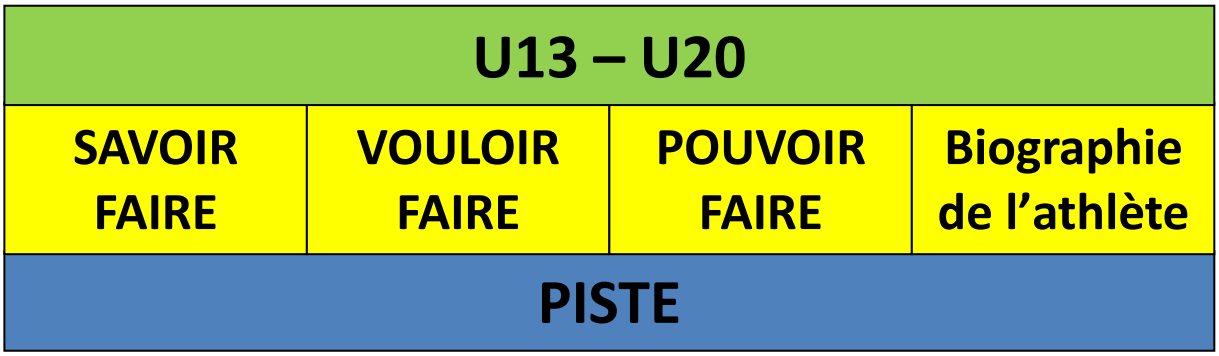
4.4.4.4 Planification carrière
Un athlète doit avoir des objectifs à court, à moyen et à long terme. Lors des stages des équipes nationales et de détection, Le sport and talent Manager ou les entraîneurs vont discuter avec les joueurs de façon à savoir si les athlètes savent ce que l'on attend d'eux et les aider planifier leurs carrières.
La planification d'une saison est également un élément déterminant. Les échéances importantes d'un athlète durant une saison (championnat national, finales de championnat national, stage d'entraînement, championnat d'Europe, etc.) doivent être prises en compte par les différents entraîneurs qui s'occupent d'un athlète durant une saison.

4.4.5 Position international
Dès la catégorie U18, le joueur doit se spécialiser dans une position de jeu. Si jusqu'au U16, le joueur doit évoluer dans toutes les positions, à partir de la catégorie U18 il doit se spécialiser. Une liste complète des aptitudes requises pour chaque poste de jeu est détaillée dans les pages 37-39 du document.
L'idée générale est de se concentrer sur les aptitudes particulières du joueur (ses points forts) et de travailler les prérequis pour chaque position de jeu. Des objectifs de travail sont également indiqués en vue d'une progression optimale de la catégorie U18 vers la catégorie U20.

Le point important dans la spécialisation est le respect du joueur. Si un joueur de 1,90m peut évoluer en position 5 en championnat cantonal ou régional, il n'aura aucune chance de s'imposer au niveau national senior ou international dans cette position.
Comme indiqué au§ 5.4.1, la taille est un élément déterminant dans la spécialisation et l'entraîneur doit tenir compte de ce paramètre fondamental dans la spécialisation.

5. Processus d'évaluation de l'athlète

Dans le processus d'évaluation des joueurs, nous avons pris en considération les classes d'âge correspondant aux âges des championnats organisés par FIBA Europe et adaptés aux catégories Swiss Basketball, à savoir :
U14 (détection), U15 (sélection), U16, U18 (équipe nationale) et U20 (équipe nationale senior).
A chaque classe d'âge correspond un profil d'exigence spécifique. L'évaluation du joueur se fait au travers des quatre critères précités. Ces quatre critères sont repris dans le système de détection PISTE.
De manière schématique, cela correspond à cela :



Les résultats obtenus sont ensuite pondérés en fonction de l'importance des critères attribués à chaque classe d'âge. Chaque joueur obtient un certain nombre de points et un classement est effectué. Les joueurs qui remplissent le profil d'exigence requis peuvent passer au stade suivant.
Les normes utilisées permettent d'accéder à trois niveaux, un niveau national, un niveau régional et un niveau local.
L'importance donnée aux critères varie selon les stades de développement. S'il est évident que tous les paramètres pris en compte sont importants, ces derniers sont pondérés différemment selon l'âge des athlètes. Les pourcentages sont les suivants :

Âge	Savoir Faire	Pouvoir Faire	Vouloir Faire	Biographie	Œil de l'entraîneur
13	15%	15%	20%	25%	25%
14	15%	15%	20%	25%	25%
15	20%	20%	15%	25%	20%
16	25%	20%	15%	20%	20%
17	30%	20%	15%	20%	15%
18	35%	20%	15%	20%	10%
19	35%	25%	15%	20%	5%
20	35%	25%	15%	20%	5%

5.1 PISTE

De manière détaillée, le classement PISTE s'effectue selon les critères suivants:

	Savoir Faire				Pouvoir Faire		Vouloir Faire			Biographie des athlètes						
	Tip															
	Championnat d'Europe	Ligue nationale	Championnat régional	Position international	Test physique	Progression	Test motivation	Evaluation comportement	Test 2	Pronostic taille	Âge d'entraînement	Volume entraînement	Niveau de jeu	Encadrement	Planification carrière	
	Echelle	Echelle	Echelle	Echelle	Echelle	Echelle	Echelle	Echelle	Echelle	Echelle	Echelle	Echelle	Echelle	Echelle	Echelle	
	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
Age	Pondération	Pondération	Pondération	Pondération	Pondération	Pondération	Pondération	Pondération	Pondération	Pondération	Pondération	Pondération	Pondération	Pondération	Pondération	Total
13	0	0	20	0	30	0	10	10	0	10	5	5	0	10	0	100
14	0	0	20	0	20	10	10	10	0	10	5	5	0	10	0	100
15	10	0	20	0	10	5	0	10	5	10	0	10	5	10	5	100
16	20	10	0	0	10	5	0	10	5	10	0	10	5	10	5	100
17	20	10	0	5	0	20	0	5	10	10	0	5	5	5	5	100
18	20	10	0	10	0	20	0	5	10	5	0	5	5	5	5	100
19	20	0	0	20	0	20	0	5	10	0	0	5	10	5	5	100
20	20	0	0	20	0	20	0	5	10	0	0	5	10	5	5	100

5.2 Le chemin de l'athlète

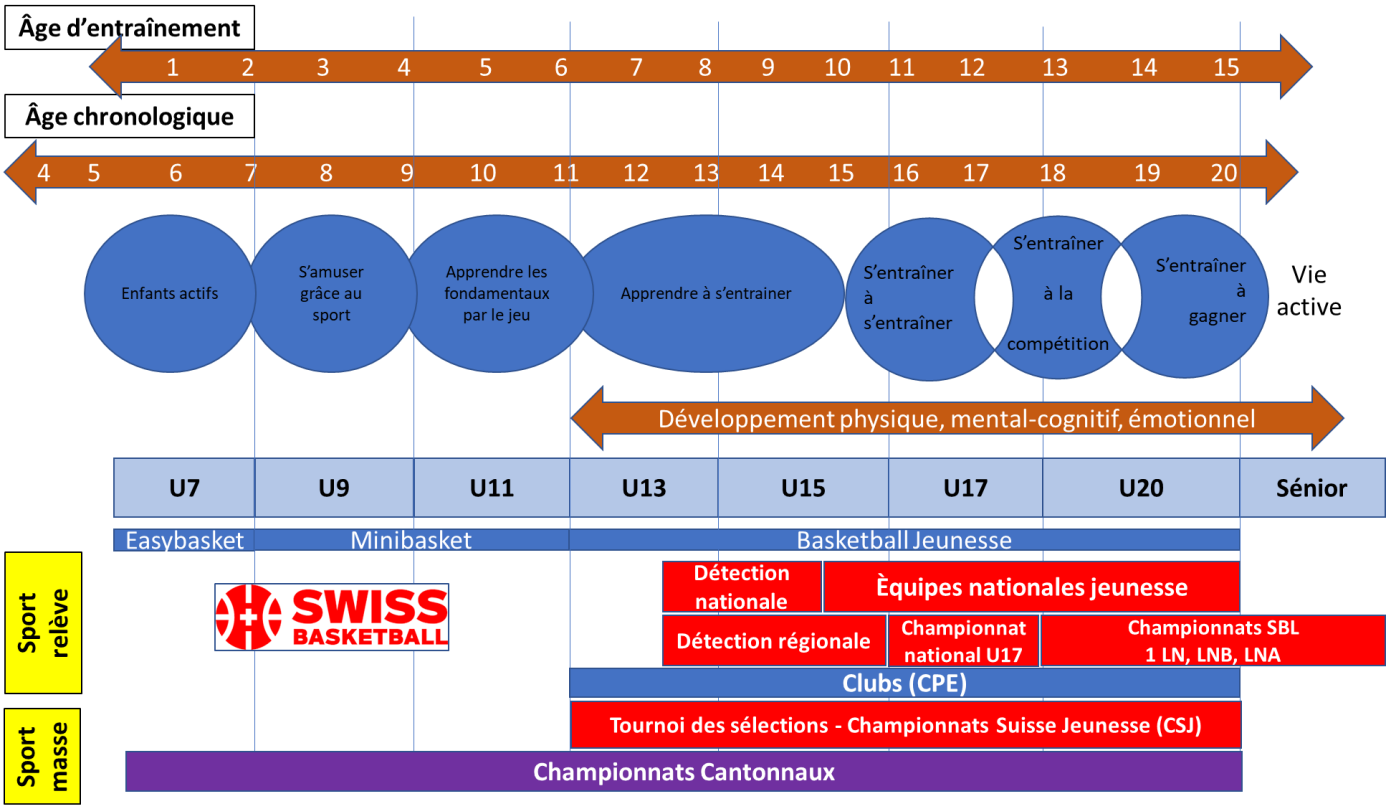
A la fin du mini basket, les athlètes sont testés systématiquement pour la première fois sur la base du formulaire PISTE. Ceci a lieu lors de matchs de championnats régionaux, lors de journées de détection (organisées par Swiss Basketball dans chaque région) ou lors du tournoi national U13 – U15. Les joueurs retenus participent ensuite à un stage de détection d'une semaine où la totalité des tests est effectué. Les joueurs retenus feront partie du cadre élargi de l'équipe nationale U16.
Le point central dans le chemin de l'athlète est la catégorie U17. Swiss Basketball organise un championnat national U17 Ce championnat est déterminant dans le cursus de formation des athlètes; catégorie U17 correspond aux stades de développement « s'entraîner à s'entraîner » et « s'entraîner à la compétition ». C'est un palier essentiel dans le développement à long terme de l'athlète.

6. Méthodologie

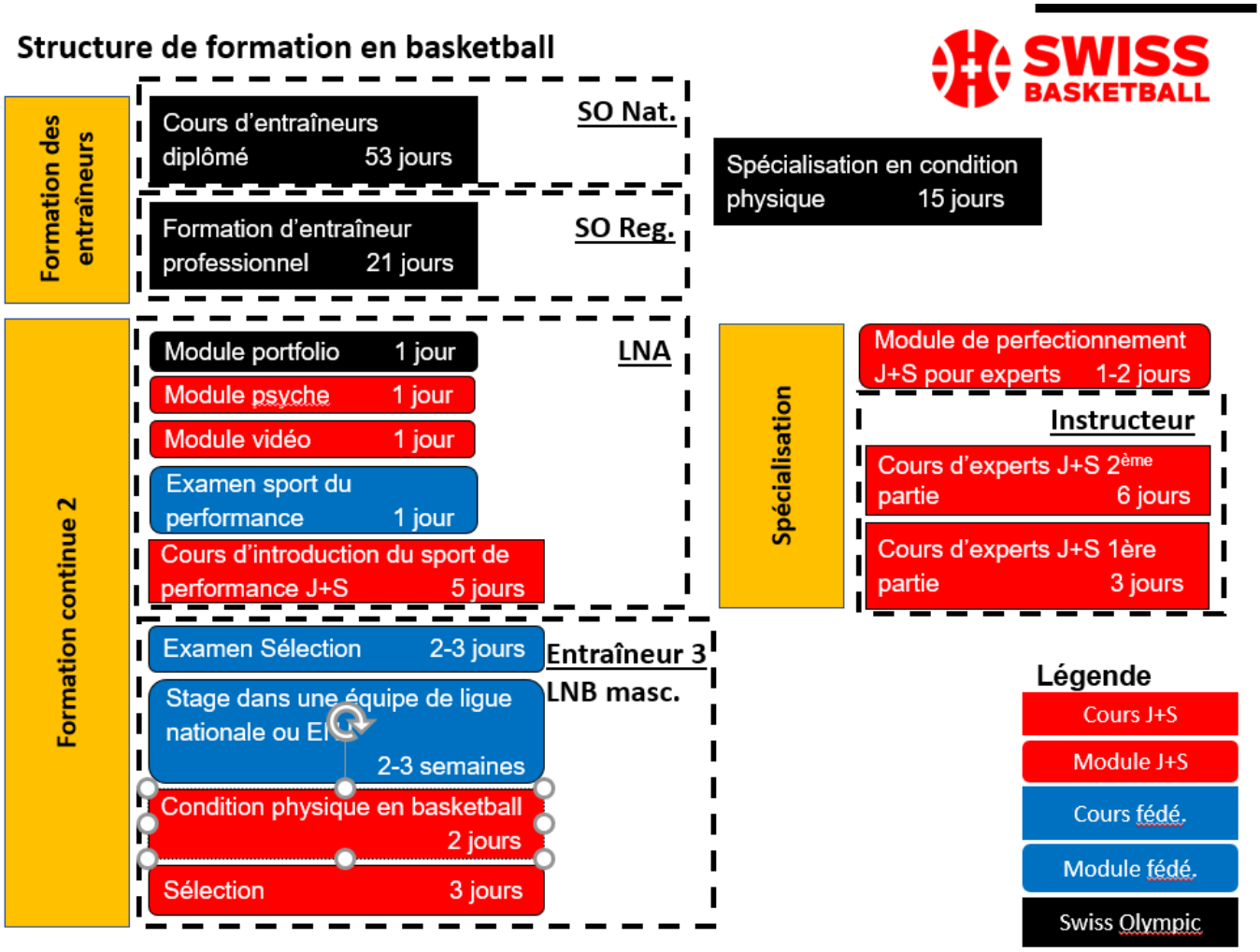
Chaque descriptif de chaque classe d'âge comporte 5 niveaux de lecture. Pour en faciliter la lecture, des couleurs seront utilisées.
Pour chaque classe d'âge, nous trouverons :

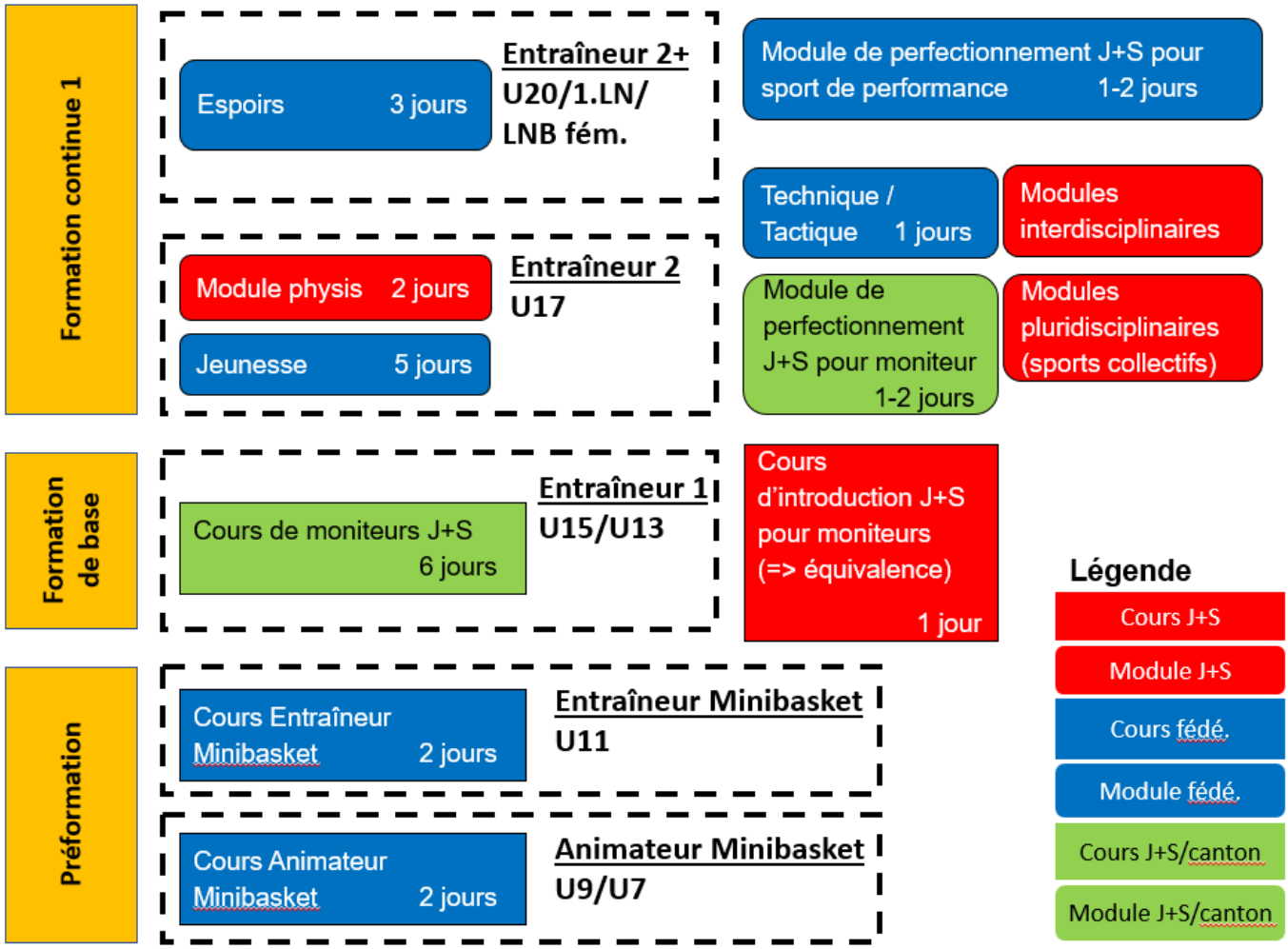
Une description des caractéristiques de chaque classe d'âge
Des objectifs de travaux généraux pour chaque classe d'âge
Des objectifs de travaux spécifiques pour chaque classe d'âge
Du matériel et des exercices pratiques relatifs aux objectifs spécifiques
Des exemples de tests et des valeurs de référence relatives à chaque classe d'âge

7. Structure de formation en basketball



8. Structure de formation des entraîneurs




Formation continue 1
Espoirs 3 jours
Entraîneur 2+
U20/1.LN/
LNB fém.
Module de perfectionnement J+S pour sport de performance 1-2 jours
Technique / Tactique 1 jours
Modules interdisciplinaires
Module physis 2 jours
Jeunesse 5 jours
Entraîneur 2
U17
Module de perfectionnement J+S pour moniteur 1-2 jours
Modules pluridisciplinaires (sports collectifs)
Formation de base
Cours de moniteurs J+S 6 jours
Entraîneur 1
U15/U13
Cours d'introduction J+S pour moniteurs (=> équivalence) 1 jour
Légende
Cours J+S
Module J+S
Cours fédé.
Module fédé.
Cours J+S/canton
Module J+S/canton
Préformation
Cours Entraîneur Minibasket 2 jours
Entraîneur Minibasket
U11
Cours Animateur Minibasket 2 jours
Animateur Minibasket
U9/U7

8.1 Degrés d'entraîneur Swiss Basketball

	Degré	Peut entraîner	Cours/modules suivis	Total jours	
Préformation	Animateur Minibasket	U7-U9 Ass. U11	Cours de moniteurs sport des enfants ou Cours animateur Minibasket	2 ou 6	Minibasket
	Entraîneur Minibasket	U11 Ass. 1	Cours de moniteurs + Cours d'introduction sport des enfants pour moniteurs sport des jeunes ou Cours de moniteurs sport des enfants + Cours entraîneur Minibasket ou Cours de moniteurs + Cours animateur Minibasket ou entraîneur Minibasket ou Cours animateur Minibasket + Cours entraîneur Minibasket	4 ou 8 ou 8 ou 8	
Formation continue 1, formation continue 2 et spécialisation	Entraîneur 1	U13-U15 (sauf minibasket) Ass. 2	Cours de moniteur	6	Sport de Masse
	Entraîneur 2	U17 et cat. Inférieures (sauf minibasket) Ass. 2+	Cours de moniteurs + module Jeunesse + module physis	11 ou 14	
	Entraîneur 2+	LNBF, 1LNF,1LNM, U20 et cat. inférieures (sauf minibasket) Ass.3	Cours de moniteurs + module Jeunesse + module physis + module Espoirs	14 ou +	
	Entraîneur 3	LNBM et cat. inférieures (sauf Minibasket) Ass. LNA	Cours de moniteurs + module Jeunesse + module physis + module Espoirs + module Sélection + module Condition physique en basketball + stage et rapport + module Examen Sélection	22 ou +	
	Entraîneur LNA	LNA et cat. inférieures (sauf Minibasket)	idem + Cours entraîneur de la relève + modules complémentaires + module vidéo	28 ou +	
Formation des entraîneurs	Entraîneur de sport de performance avec brevet fédéral	LNBM, LNBF, 1LNF,1LNM, U20, U17, U15. Cadre relève niveau local CPE, assistant EN jeunesse	Niveau de formation J+S le plus élevé et formation d'entraîneur d'une fédération sportive (ou diplôme étranger de niveau comparable). Expérience et activité d'entraîneur dans le sport de performance pendant au moins une année Attestation de la fédération sportive confirmant que le candidat remplit les conditions d'admission et qu'elle lui apporte son soutien et une «assistance personnelle» dans le cadre de cette formation.	20 jours	Sport de relève
	Diplôme fédéral entraîneur de sport Elite	LNBM, LNBF, 1LNF,1LNM, U20, U17, U15. Cadre relève niveau national. CPE, entraîneur et assistant EN Jeunesse.	Cours de moniteurs + module Jeunesse + module physis + module Espoirs + module Sélection + module Condition physique en basketball + stage et rapport + module Examen Sélection + Cours introduction sport de performance + travail écrit + module examen sport de performance + module vidéo + module psyche + module portfolio	36 jours	

Remarque : les contenus des cours correspondent aux objectifs spécifiques de chaque classe d'âge dans la rubrique « Savoir-faire ».

9. Labels

Certains clubs remplissent les conditions contenues dans les directives J+S concernant la promotion des espoirs. Ces clubs, appelé « centre de promotion des espoirs » ou simplement « CPE » effectuent des annonces de cours auprès J+S Ces clubs sont tenus de participer aux séances du Team Technique et du Team Technique condition physique (clinics et conférences organisées par Swiss Basketball et s'adressant en priorité aux entraîneurs de la relève). Trois visites annuelles sont organisées afin de vérifier la bonne marche des aspects administratifs et techniques.
Swiss Basketball propose Trois différents labels pour les CPE, or, argent et bronze. Le niveau du label est donné par le résultat de l'évaluation du CPE faite par le responsable technique de Swiss Basketball. Il va de soi que pour obtenir un des deux labels, le club doit remplir le profil d'exigence de chaque stade de développement.
Swiss Basketball remplit une fiche d'évaluation pour chaque club candidat (voir annexe 8). Cette grille d'évaluation se base sur les éléments suivants ; biographie du club et entraînement (technico tactique, condition physique, préparation mentale et évaluation du travail sur le terrain et pendant les matchs). Cette manière de procéder permet une analogie avec les critères permettant d'évaluer les athlètes à savoir suivant la biographie du sportif, son savoir-faire, son pouvoir faire et son vouloir faire.

A Biographie du club

A1 Histoire du club

Le club a-t-il une tradition dans la formation ? club a-t- il un rôle de modèle dans la région ?

A2 Structure du club

Le club a-t-il un mouvement jeunesse complet ? Le club a-t-il un coach de la PE J+S ? Le club possède des structures stables (au niveau technique, management et administration) ? Le club dispose-t-il de personnel pro ou semi-professionnelles ?

A3 Ressources matérielles du club

Le club bénéficie-t-il d'une installation propre au sport de relève ? Le club a-t-il accès à une salle de force ? Le club possède t'il le matériel nécessaire pour le sport de performance ? Disponibilité des infrastructures….

A4 Ressources humaines du club

Le club compte-t-il des entraînements formés suivant les exigences de Swiss Basketball, de J+S et de la PE J+S ? Les entraîneurs sont-ils capables de travailler suivant les lignes directrices de la fédération ? Les entraîneurs sont-ils capables de procurer dans les délais les documents demandés (planification, résultats de tests…)
Le club a-t-il un entraîneur spécialisé dans la préparation physique ?
Le club doit avoir une personne chargée de la préparation mentale au sein du club.
Le club doit avoir une personne qui soit chargée des relations avec les parents des joueurs. Cette personne sera également en contact avec la fédération.

A5 Environnement du club

Existe-t-il dans l'environnement du club une structure sport / étude ? Le club est-il déjà bénéficiaire d'une telle structure ? Le club entretient-il des bons contacts avec son AR ?
Le club a-t-il un encadrement médical ? Physiothérapeute, médecin ; fréquence des rencontres et établissement d'un dossier médical.
Suivant les axes principaux suivant lesquels un joueur est évalué, les entraîneurs doivent fournir des sujets de travaux scientifiques par rapport aux manques constatés.

B Entraînement technico tactique

L'entraîneur national dicte des lignes directrices au niveau technique par le concept de la relève. Les entraîneurs des clubs des CPE doivent appliquer ces lignes directrices lors du travail régulier avec les joueurs.
La planification annuelle envoyée par le coach doit tenir compte des paramètres suivants :

- Respect du stade de développement des athlètes
- Respect des lignes directrices techniques de la fédération
- Organisation des différents tests demandés par la fédération
- Donne au début de la saison une composition du cadre

C Entraînement de la condition physique

Chaque préparateur physique doit travailler en collaboration étroite avec un groupe de compétence en préparation physique. Ce groupe est piloté par Michael Duc et se compose de spécialistes de la préparation physique venant de différents clubs. Ce groupe est responsable de surveiller la préparation physique faite au sein des clubs et de proposer ses services en cas de question de la part des entraîneurs.
Chaque club devra également suivre de manière individuelle chaque athlète de manière à connaître de façon précise son âge biologique. De cette façon un travail spécifique sur la force pourra être effectué. Là-également, des protocoles de test devront être suivis de façon à pouvoir mesurer la progression des athlètes durant une saison et également d'avoir des valeurs de référence pour chaque stade de développement.

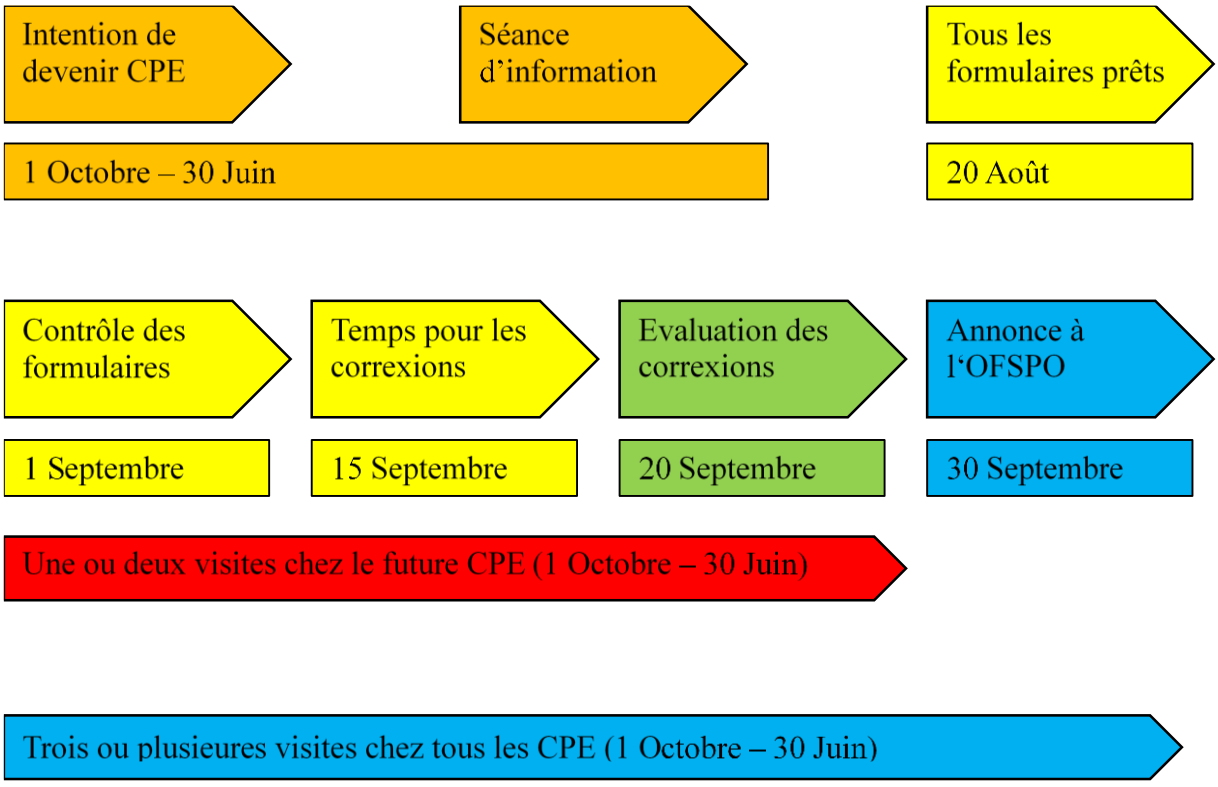
D Entraînement mental

Chaque joueur doit avoir une planification de carrière établie au sein du club. Il doit savoir quel est son horizon à moyen terme et savoir exactement ce qui est attendu de sa part en matière de progression. Les entraîneurs doivent également fixer des objectifs de travail vérifiable avec chaque joueur.
Swiss basketball va organiser des ateliers avec les responsables des clubs pour tout ce qui concerne la préparation mentale des joueurs.
Un accent particulier sera mis sur l'information aux parents en ce qui concerne les exigences du sport de performance et l'encadrement spécifique d'un enfant effectuant un tel programme. Un dossier sera remis aux parents de façon à ce qu'ils puissent être attentifs au comportement de leur(s) enfant(s).

E Collaboration avec la fédération

Les clubs doivent s'engager à collaborer avec la fédération à tous les niveaux, établissement des différents tests, délais administratifs et différentes actions.

8.1 Processus pour obtenir un label



8.2 CPE OR – ARGENT - BRONZE

Le label CPE « or » sera donné aux CPE qui auront totalisé dans leur évaluation entre 80 et 100 points, argent pour une évaluation entre 70 et 80 points et bronze pour une évaluation entre 50 et 70 points. Une évaluation de mois de 50 points comporte la perte du label CPE. La participation au championnat U17 nationale (quand organisé par Swiss Basketball) est obligatoire. La non-participation au championnat U17 national, comporte la perte du label CPE.
Les CPE actuels se trouvent dans l'annexe 3.

8.4 Collaboration et contrôle des CPE

Pendant la saison plusieurs visites sont effectuées par les techniciens de Swissbasketball (Sport and talent Manager) pour une collaboration plus efficace entre SWBA et le CPE.
Pendant ces visites, un contrôle du travail technique et des documents est effectué.

Fonctionnement des visites :
1ère visite - contrôle des documents (programmation technique, concept physique) et échange sur la programmation du club. Compilation du fichier d'évaluation intermédiaire du CPE. Présence aux entraînements et échange sur son contenu avec les techniciens.
2ème et 3ème visite – Séance sur la base du suivie des lignes directrices de Swiss Basketball. Présence aux entraînements et échange sur son contenu avec les techniciens du CPE ou entraînement donné par les techniciens Swiss basketball et échange avec les techniciens du CPE.

8.5 Résumé

Le basketball suisse a traditionnellement jugé de la qualité de la formation en fonction des résultats collectifs. Un changement de paradigme a eu lieu lorsque le joueur a été mis au centre des préoccupations. Ce changement s'est effectué dans la douleur et aujourd'hui encore un nombre important des dirigeants du basketball suisse attache de l'importance aux résultats collectifs dans les catégories jeunesse.

Le corolaire de cette dichotomie dans la manière d'aborder la formation a eu des conséquences néfastes dans l'harmonisation des programmes de la relève au niveau national. Ainsi, certaines régions / clubs ne suivent pas les lignes directrices de la fédération et se réjouissent des résultats positifs obtenus par leurs équipes dans des tournois.

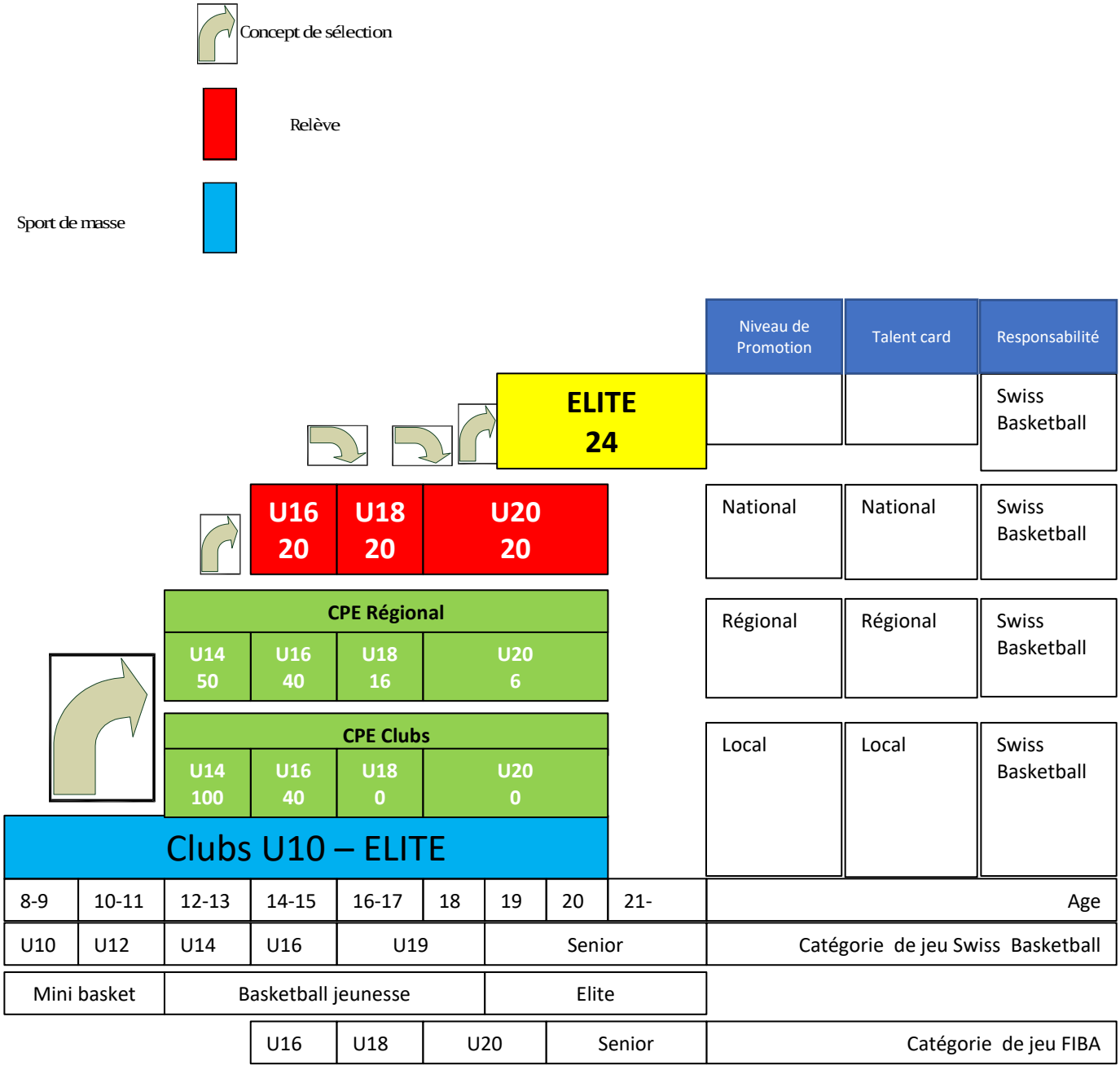
Certaines associations / clubs, au contraire, suivent les lignes directrices et participent au programme de la fédération.

Le résultat au niveau de compétition de jeunes doit être la naturelle conséquence d'un travail fait avec le but du développement individuel du joueur et non le but principal du travail d'une équipe.

Ces quelques remarques ont pour but de montrer que les partenaires de Swiss Basketball sont sur le bon chemin pour uniformiser la formation des joueurs en Suisse, mais pour arriver à des resultats concrets il faudrait encore quelques années de travail.

Le souhait de Swiss Basketball est d'avoir un centre de formation national au sommet avec les CPE en charge de la formation au niveau intermédiaire (régional et cadre national élargie) et le centre de compétence du Canton Aargau. Ce club doit servir de locomotive à la formation dans une région. Une grande importance va aux associations régionales, responsable en collaboration avec les techniciens fédéraux de la détection et des sélections U13 et U15.

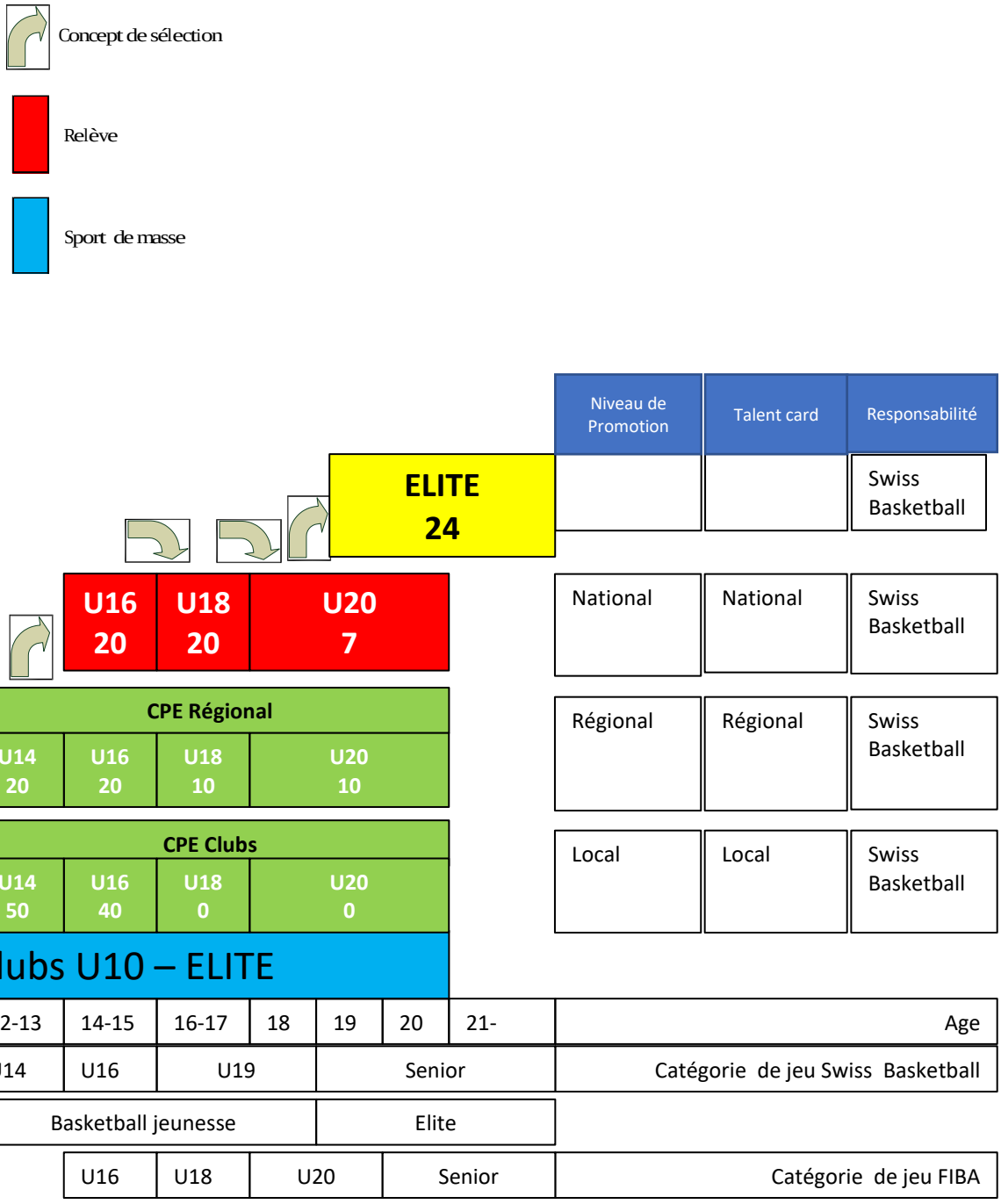
9.2 Masculin


Concept de sélection
Relève
Sport de masse
Niveau de Promotion
Talent card
Responsabilité
ELITE 24
Swiss Basketball
U16 20
U18 20
U20 20
National
National
Swiss Basketball
CPE Régional
U14 50
U16 40
U18 16
U20 6
Régional
Régional
Swiss Basketball
CPE Clubs
U14 100
U16 40
U18 0
U20 0
Local
Local
Swiss Basketball
Clubs U10 – ELITE
8-9
10-11
12-13
14-15
16-17
18
19
20
21-
Age
U10
U12
U14
U16
U19
Senior
Catégorie de jeu Swiss Basketball
Mini basket
Basketball jeunesse
Elite
U16
U18
U20
Senior
Catégorie de jeu FIBA

9. Système de cadres

Dans la politique sportive de la fédération, SwissBasketball participe chaque année avec les garçons et les filles aux championnats d'Europe de catégorie. Ceci donne le respectifs suivant système de cadre :

9.1 Féminin



9.3 Niveau de promotion des athlètes

Le domaine de la relève comporte trois niveaux de promotion des athlètes.

Le niveau 1 ou local. Font partie du niveau local, tous les joueurs qui ont été sélectionnés dans un CPE (or, argent ou bronze) dans une sélection régionale et dans les journées de détection organisées par Swiss Basketball (Sport and Talent Manager) et les associations régionales. Les CPE et associations régionales sont responsables pour l'organisation de la journée de détection et pour les convocations des joueurs.

Les talents locaux se distinguent des joueurs du sport de masse en suivant les directives de Swiss Basketball. Ils sont ainsi astreints aux objectifs généraux et spécifiques du stade de développement concernés.

Le niveau 2 ou régional. Font partie du niveau régional, les joueurs qui ont été sélectionnés suivant le classement PISTE. Il y a un certain nombre des filles et des garçons qui peuvent prétendre à faire partie du niveau régional (points 9.1 et 9.2). Les joueurs de nationalité suisse et étrangère (jusqu'à la première année U17, à partir de la deuxième année U17 seulement les joueurs de nationalité Suisse) peuvent faire partie du niveau régional. La fédération, avec la collaboration des AR, est responsable d'attribuer le niveau régional aux athlètes.

Le niveau 3 ou national. Font partie du niveau national, les joueurs qui ont été sélectionnés suivant le classement PISTE. Le nombre de joueurs de niveau national dépend de la classe d'âge. Il s'agit du contingent des équipes nationales jeunesse. Seuls les joueurs de nationalité suisse peuvent faire partie du niveau national. La fédération est responsable d'attribuer le niveau national à un athlète.

10.Concept médical

La commission médicale de Swiss Basketball, placée sous la direction du DR Souheil Sayegh, s'occupe principalement de l'encadrement médical des équipes nationales (senior et jeunesse).
La commission formation et promotion de Swiss Basketball a donné à la commission médicale les missions suivantes :

- Protocole de check up médical standardisé annuel pour tous les cadres de la relève
- Centralisation des dossiers médicaux
- Suivi des blessures des cadres de la relève par la commission médicale
- Seule la commission médicale est apte à donner le ok pour un retour à l'entraînement et à la compétition
- Contrôle et suivi des programmes d'entraînements des joueurs blessés.
- Avoir un lien direct avec le staff médical des CPE.

Annexe 1

Bibliographie

DLTA

BALYI, ISTVAN ; CARDINAL, CHARLES ; HIGGS, COLIN ; NORRIS, STEVE ; WAY, RICHARD (2005) : *AU CANADA, LE SPORT C'EST POUR LA VIE : DEVELOPPEMENT A LONG TERME DE L'ATHLETE,* HTTP://CANADIANSPORTFORLIFE.CA/SITES/DEFAULT/FILES/RESOURCES/DOCUMENT%20DE%20R%C3%A9F%C3%A9RENCE%20%C2%AB%20AU%20CANADA%2C%20LE%20SPORT%20C%27EST%20POUR%20LA%20VIE%20%C2%BB.PDF,

BALYI, ISTVAN ; WAY, RICHARD (2009) : *LE SUIVI DE LA CROISSANCE : UN ASPECT IMPORTANT DU DEVELOPPEMENT A LONG TERME DU PARTICIPANT/ATHLETE*, HTTP://CANADIANSPORTFORLIFE.CA/SITES/DEFAULT/FILES/RESOURCES/LE%20SUIVI%20DE%20LA%20CROISSANCE%20NOV.%204%2C%202009.PDF,

BALYI, ISTVAN ; WAY, RICHARD (2007) : *LA COMPETITION EST UN BON SERVITEUR MAIS UN MAUVAIS MAITRE,* HTTP://CANADIANSPORTFORLIFE.CA/SITES/DEFAULT/FILES/RESOURCES/LA%20COMP%C3%A9TITION%20EST%20UN%20BON%20SERVITEUR%20MAIS%20UN%20MAUVAIS%20MA%C3%AETRE.PDF,

CARDINAL, CHARLES ; RIVET, DANIEL, (2009) : *LA CROISSANCE ET LES FACTEURS INFLUENÇANT LA PERFORMANCE,* HTTP://WWW.CSHNQ.ORG/IMAGES/FILE/CROISSANCE%20ET%20FACTEURS%20DE%20PERFO.PDF,

Vouloir-Faire

BIRRER, DANIEL ; MORGAN, GARETH ; RUCHTI, ERIKA, (2010) : *PSYCHE, BASES THEORIQUES ET EXEMPLES PRATIQUES*, OFSPO, MACOLIN.

DUCASSE, FRANÇOIS ; CHAMALIDIS, MAKIS, (2006) : *CHAMPION DANS LA TETE*, MONTREAL, LES EDITIONS DE L'HOMME.

WHITMORE, JOHN, (2008) : *LE GUIDE DU COACHING*, MAXIMA, PARIS.

Pouvoir-Faire

GROSGEORGE, BERNARD, (2010) : *VITESSE LINEAIRE ET VITESSE SPECIFIQUE EN BASKET-BALL,* HTTP://WWW.BASKETFRANCE.COM/DTN/COACH///1009/BERNARD.PDF

HEGNER, JOST, (2009) : *PHYSIS, BASES THEORIQUES*, OFSPO, MACOLIN

HUNZIKER, RALPH ; WEBER, ANDREAS, (2009) : *PHYSIS, EXEMPLES PRATIQUES*, OFSPO, MACOLIN.

LE GALLAIS, DANIEL ; MILLET, GREGOIRE (2007) : *LA PREPARATION PHYSIQUE : OPTIMISATION ET LIMITES DE LA PERFORMANCE SPORTIVE,* ELSEVIER MASSO, PARIS.

TSCHOPP, MARKUS, (2001) : *MANUEL DE REFERENCE, DIAGNOSTIC DE LA PERFORMANCE D'ENDURANCE,* SWISS OLYMPIC, MACOLIN. HTTP://WWW.SWISSOLYMPIC.CH/FR/PORTALDATA/41/RESOURCES/03_SPORT/VERBAENDE/SPORTMEDIZIN/DOWNLOADS/LEISTUNGSDIAGNOSTIK/MANUAL_LEISTUNGSDIAGNOSTIK_AUSDAUER_F.PDF

TSHOPP, MARKUS, (2003) : *MANUEL DE REFERENCE, DIAGNOSTIC DE LA PERFORMANCE DE FORCE,* SWISS OLYMPIC, MACOLIN. HTTP://WWW.SWISSOLYMPIC.CH/FR/PORTALDATA/41/RESOURCES/03_SPORT/VERBAENDE/SPORTMEDIZIN/DOWNLOADS/LEISTUNGSDIAGNOSTIK/MANUAL_LEISTUNGSDIAGNOSTIK_KRAFT,_1._TEIL_F.PDF

PISTE

BIRRER, DANIEL ; BÜRGI, ADRIAN ; FELDMANN, ROMANA ; FUCHSLOCHER, JÖRG ; HELD, LEO ; HOLLENSTEIN, CORNEL ; MÜLLER, HEINZ ; ROMANN, MICHAEL ; RAUBER, KARIN ; TSCHOPP, MARKUS ; VOGT, MICHAEL, (2008), *MANUEL « DETECTION ET SELECTION DES TALENTS »*, SWISS OLYMPIC, BERNE. http://www.swissolympic.ch/fr/Portaldata/41/Resources/03_sport/verbaende/nachwuchskonzept/Manual_Talentdiagnostik_und_-selektion_230309_FR.pdf

Annexe 2

Glossaire

L'adaptation est la réponse à un stimulus ou à une série de stimuli entraînant des changements fonctionnels ou morphologiques dans l'organisme. Le niveau ou le degré d'adaptation peut varier selon le potentiel génétique de l'individu. Toutefois, des recherches en physiologie ont permis de dégager les tendances générales de l'adaptation. Ainsi, les principes directeurs de certains processus d'adaptation tels l'adaptation à l'endurance musculaire et l'adaptation à la force maximale ont été clairement définis.

Le début et la fin de **l'adolescence** ne sont pas clairement délimités. C'est durant l'adolescence que la plupart des systèmes corporels atteignent leur maturité structurelle et fonctionnelle. Cette période s'amorce par l'accélération du taux de croissance, qui marque le début de la poussée de croissance. Le rythme de croissance atteint un sommet pour ensuite ralentir jusqu'à ce que la taille adulte soit atteinte. Sur le plan fonctionnel, l'adolescence est habituellement définie par la maturation sexuelle, qui débute par des changements au niveau du système neuroendocrinien, suivis de changements physiques externes et complétés par la maturité des fonctions reproductrices.

L'âge chronologique est le nombre de jours et d'années écoulés depuis la naissance. La croissance, le développement et la maturation se produisent sur l'axe de l'âge chronologique ; cependant, le niveau de **maturité biologique** d'enfants du même âge chronologique peut différer de plusieurs années. La croissance et la maturation sont des processus intégrés grâce à l'interaction des gènes, des hormones, des éléments nutritifs et du milieu physique et psychosocial de l'individu. C'est l'interaction complexe de tous ces facteurs qui régit la croissance, la maturation neuromusculaire et sexuelle, ainsi que la métamorphose physique générale ayant cours durant les vingt premières années de la vie.

Le **savoir-faire physique** fait référence à la combinaison harmonieuse et complexe des déterminants de la condition motrice, alliés aux habiletés sportives.

Les termes **croissance** et **maturation** sont souvent employés de façon interchangeable, mais ils renvoient à des activités biologiques distinctes. La croissance désigne les changements progressifs, observables et mesurables du corps concernant, entre autres, la taille, le poids et le pourcentage de graisse corporelle. La maturation, quant à elle, désigne les changements structuraux et fonctionnels du système qualitatif qui se produisent lorsque l'organisme progresse vers la maturité, par exemple, lorsque le cartilage du squelette se transforme en os.

L'enfance s'étend généralement du premier anniversaire (fin de la petite enfance) jusqu'au début de l'adolescence. Elle est caractérisée par la progression régulière de la croissance et de la maturation et la progression rapide du développement neuromusculaire et moteur. Elle est habituellement divisée en deux phases : la première enfance (âge préscolaire, enfants d'un à cinq ans) et la seconde enfance (âge scolaire, de six ans au début de l'adolescence).

Les moments opportuns pour développer une qualité physique concernent les niveaux de croissance, de maturité et de développement dont un enfant a besoin pour exécuter des tâches et répondre à des exigences particulières lors d'entraînements et de compétitions. Les moments opportuns pour développer une qualité physique sont reliés aux périodes critiques de croissance et de développement des jeunes athlètes et requièrent une programmation adéquate afin d'introduire des stimuli permettant une adaptation optimale en regard des habiletés motrices, de la puissance musculaire et de la puissance aérobie maximale.

Les **périodes critiques de développement** renvoient à des moments opportuns pour introduire une composante d'entraînement physique ou motrice afin d'obtenir un gain significatif majeur à la puberté. La même expérience vécue en dehors des périodes critiques de développement peut n'avoir que des effets limités sur l'acquisition de l'habileté, ou encore la retarde.

La **capacité de réponse individuelle à l'entraînement** renvoie au potentiel génétique des athlètes lorsqu'ils réagissent personnellement à un stimulus donné et s'y adaptent en conséquence. La capacité d'entraînement peut se définir comme la réceptivité des individus à l'égard des stimuli d'entraînement, à différents stades de croissance et de maturation.

La **puberté** est le moment où un individu est mature sur le plan sexuel et est capable de se reproduire. Le **pic de croissance rapide-soudaine** est la poussée brusque de la taille du jeune à la puberté. Le **pic de croissance significative de la force** renvoie au moment idéal à la puberté pour obtenir un gain optimal de la force. Le gain rapide de la masse corporelle à la puberté renvoie au **pic d'accroissement soudain du poids** du jeune.

Annexe 3

Listes des partenaires dans la promotion des talents

Les institutions suivantes sont les partenaires de Swiss Basketball :

CPE

Basketball féminin

Elfic Fribourg
GC
Hélios Valais Basket
Kanton Aargau

Basketball masculin

Académie Fribourg
Jura Basket
GC Basketball
Kanton Aargau
Lugano Tigers
Pully Basket
Sam Massagno
Starwings Basel
Swiss Central Basket
Union Neuchâtel

Annexe 4

Tests PISTE condition physique

Un groupe de travail de Swiss Basketball en collaboration avec Michael Duc du Swiss Olympic Medical Center de la clinique romande de réadaptation à Sion mise en place depuis plusieurs années une batterie de tests afin d'évaluer les joueurs de toutes les équipes nationales. Les résultats de ces tests servent de valeurs de référence et sont affinés au cours des années. Les résultats de ces tests donnent également des valeurs importantes pour l'entraînement.

Les 5 tests qui ont été retenus sont :

- tests de sauts
- test de sprint
- test d'agilité
- test au développé couché
- test de 30-15.

À cela s'ajoute la prise de mesures anthropométriques.

Conditions cadres et séquence des tests :
Les conditions cadres des tests devraient être similaires d'une fois à l'autre. Il est donc nécessaire de reporter ces informations sur le rapport de test[1]:

- lieu (idéalement : terrain de basket intérieur)
- température (idéalement : 18°-27°)
- altitude
- heure du test

En préambule aux tests, un échauffement standardisé doit être réalisé. Celui-ci consistera idéalement en[2]:

- Activité cardio-vasculaire pendant 10' (idéalement : course)
- Mobilisation articulaire (ex : rotations des bras) et vascularisation musculaire (ex : flexions des jambes) pendant 10'
- Stretching dynamique

La séquence des tests indique l'ordre dans lequel les tests doivent être réalisés. Cette séquence doit être rigoureusement respectée afin d'assurer la fiabilité des résultats et permettre une comparaison dans le temps[3] :

A. Mesures anthropométriques
B. Tests de sauts (chez les U14 seulement des sauts avec les deux jambes au même temps)
C. Sprint 20m
D. Test d'agilité (cf lane agility ou t-test)
E. Test au développé couché (chez les U14 seulement des pompes)
F. 30-15 IFT

[1] Tschopp et al. (2001) Manuel de référence, Diagnostic de la performance d'endurance, Contrôle de qualité Sportmed Swiss Olympic, Macolin
[2] Tschopp et al. (2003) Manuel de référence, Diagnostic de la performance de force, Contrôle de qualité Sportmed Swiss Olympic, Macolin
[3] Tschopp et al. (2003) Manuel de référence, Diagnostic de la performance de force, Contrôle de qualité Sportmed Swiss Olympic, Macolin

A. Mesures anthropométriques

- **Mesure de la taille**[4]

Réalisation	Le sujet, sans chaussures, s'adosse contre la toise ou le ruban métrique fixée au mur. Les talons sont rapprochés et touchent également le mur. La tête n'est pas en contact avec le mur mais le regard est à l'horizontale. La mesure est lue au 0.1 cm grâce à une règle apposée à 90° avec le mur et en contact avec le sommet du crâne.
Matériel	Ruban métrique, scotch, règle.
Remarques	2 mesures - moyennées

- **Mesure du poids**

Réalisation	Le sujet, sans chaussures, se présente sur une balance indiquant le poids à 0.1 kg.
Matériel	Balance.
Remarques	2 mesures - moyennées

- **Mesure de l'envergure des bras**

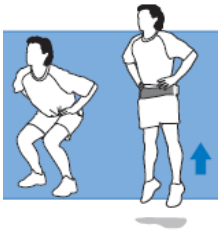
Réalisation	Le sujet s'adosse contre le mur sur lequel un ruban métrique aura préalablement été fixé à l'horizontale. Il étend les bras latéralement avec le majeur d'une main situé à l'extrémité du ruban métrique. La mesure est lue sur le majeur de l'autre main grâce une réglette apposée à 90° avec le ruban métrique.
Matériel	Ruban métrique, scotch, règle.
Remarques	2 mesures - moyennées

[4] http://www.osteoporosecanada.ca/local/files/health_professionals/pdfs/OsteoSpringSummer05WEB_F.pdf

B1. Tests de sauts

La détente maximale est représentative de la puissance maximale d'un sujet. L'évaluation de ce paramètre permet donc d'apprécier indirectement le métabolisme anaérobie[5]. Pour ce faire, il existe différents dispositifs tels que la plate-forme de force ou l'accéléromètre. Le principe d'accélérométrie consiste à mesurer l'accélération d'un corps par le biais d'un accéléromètre embarqué. Connaissant la masse du sujet et l'accélération qu'elle a subie, on peut établir la force générée. De plus, comme pour la plate-forme de force, l'intégration de l'accélération permet de quantifier la vitesse du centre de gravité. Finalement, la puissance produite pendant le saut est mesurée comme le produit de la force et de la vitesse. Afin d'évaluer la détente maximale, le sujet est habituellement testé par 2 types de sauts.

- **Squat Jump**

Réalisation	Le squat jump (SJ) représente un saut pour lequel la position de départ consiste à avoir les genoux fléchis à 90° et les mains sur les hanches. La détente « sèche » non pliométrique est évaluée dans ce saut. Pour ce test l'application My jump est utilisé. Le protocole de test utilisé pour cette évaluation consiste habituellement en 5 sauts Après avoir sauté le plus haut possible, le sujet attend en position jambes tendues jusqu'au saut suivant.[7] L'analyse de la vidéo des sautes nous permets de pouvoir évaluer la détente du sujet.  **Figure 1. Squat Jump[6]**
Matériel	Un smartphone pour la vidéo.
Remarques	Le saut doit être effectué sans contre-mouvement.

[5] Daniel Le Gallais and G. Millet (2007) La préparation physique : optimisation et limites de la performance sportive, Elsevier Masson, Paris.

[6] Myotest (2009) Speed Monitoring for Power Training (S4P), Concept de planification et de suivi de l'entraînement.

[8] Concurrent validity of vertical jump performance assessment systems Castagna C, Ganzetti M, Ditroilo M, Giovannelli M, Rocchetti A, Manzi V.JSCR 2012

B2. Tests de sauts (pour les U14)

Position de départ/déroulement :
Se placer les pieds joints derrière la ligne de départ, le bout des chaussures touche la ligne de départ. Sauter le plus loin possible en un mouvement. 2 essais.

Consigne :
Sauter le plus loin possible, rester debout après l'atterrissage.

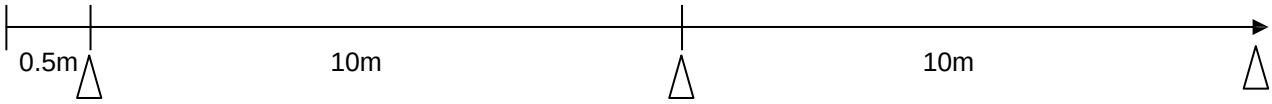
Mesure :
Mesurer la distance en mètre et cm depuis la ligne de départ jusqu'au talon du pied arrière. C'est le meilleur saut qui compte.

Matériel :
- ✓ 2 bandes de mesure (fixer en parallèle)
- ✓ Ruban adhésif pour fixer les bandes de mesure
- ✓ Barre de mesure

[7] Myotest (2009) Speed Monitoring for Power Training (S4P), Concept de planification et de suivi de l'entraînement.
[9] Daniel Le Gallais and G. Millet (2007) La préparation physique : optimisation et limites de la performance sportive, Elsevier Masson, Paris

C. Sprint 20m

La vitesse de course est évaluée au moyen d'un sprint sur une distance de 20m (avec mesure du temps intermédiaire à 10m).



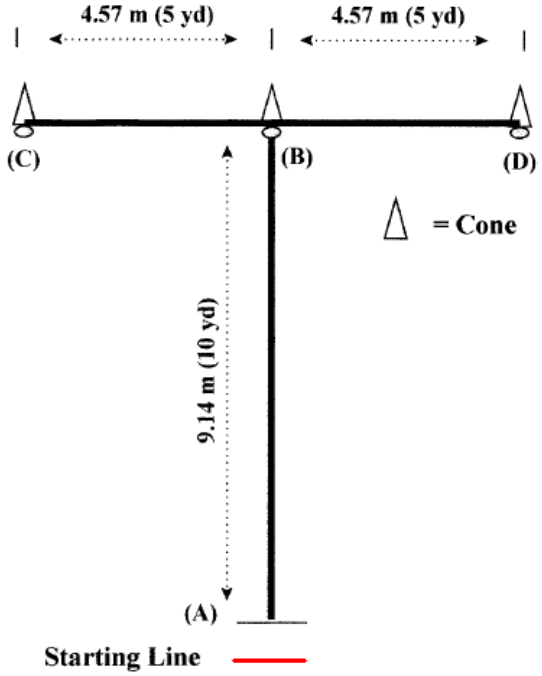
Réalisation	Le sujet réalise 2 sprints à vitesse maximale sur une distance de 20m. La récupération entre les sprints consiste en 3 minutes. Le sujet débute son sprint d'une position arrêtée sur une lignée située à 0.5m de la première cellule photoélectrique. Les cellules photoélectriques sont placées à 0.8m par rapport au sol. Le meilleur temps des 3 essais est retenu[8,9].

Matériel	Cellules photoélectriques, scotch.
Remarques	La hauteur des cellules pourrait être ajustée selon les catégories d'âge : U14 (0.5m), U16 (0.6m), U18 (0.7m).

[8] Ben Abdelkrim (2010) Positional role and competitive-level differences in elite-level men's basketball players. J Strength Cond Res. 24(5): 1346-1355
[9] Chaouachi (2009) Lower limb maximal dynamic strength and agility determinants in elite basketball player. J Strength Cond Res. 23(5): 1570-1577

D. Test d'agilité (T-test)

Les qualités de déplacements multidirectionnels sont évaluées au moyen du T-test[10]. Comme le propose Semenick, le T-test permet de « mesurer la capacité à changer de direction rapidement tout en maintenant l'équilibre et sans perdre de vitesse »[11]. Ce test est fiable et valide pour mesurer la vitesse des jambes, la puissance des jambes et l'agilité[12].

Réalisation	Le sujet reste doit être dans la même direction (vers l'avant) tout au long du parcours. Il débute d'une position arrêtée sur une lignée située à 0.5m du cône de départ A. Il court vers l'avant sur 9.14m pour toucher la base du cône B avec sa main droite. De cette position, il se déplace latéralement à gauche sur 4.57m, sans croiser les pieds, pour toucher la base du cône C avec sa main gauche. Puis, il se déplace latéralement à droite sur 9.14m pour toucher la base du cône D avec sa main droite. Ensuite, il se déplace à nouveau latéralement à gauche sur 4.57m pour toucher la base du cône B avec sa main gauche. Finalement, il court en arrière jusqu'au cône A.  Figure 3. T-test. Modifié d'après Semenick, Pauole
Matériel	Cellules photoélectriques, scotch, cônes.
Remarques	Pour plus de sécurité, une aide et des tapis de gym peuvent être disposés quelques mètres après le cône A pour rattraper un sujet qui pourrait tomber. Les critères suivants doivent être respectés durant le test : toucher la base des cônes, ne pas croiser les pieds durant les déplacements latéraux, ne pas orienter le corps constamment vers l'avant. Si c'est critères ne sont pas respectés, le test doit être repassé.

[10] Rosegorge (2010) Vitesse linéaire et vitesse spécifique en basket-ball, http://www.basketfrance.com/dtn/coach///1009/bernard.pdf, consulté le 27.06.2012

[11] Semeniuk (1990) The T-test. NSCA J 12 : 36-37

[12] Paule et al. (2000) Reliability and validity of the T-Test as a measure of agility, leg power, and leg speed in college-aged men and women. J Strength Cond Res. 14(4): 443-450

E1. Tests au développé couché

Le développé couché consiste à abaisser puis soulever une barre sur l'axe vertical avec les membres supérieurs à partir d'une position couchée sur le dos. Ce mouvement représente donc l'enchaînement de deux phases successives. Avant de commencer le mouvement à proprement parler, le sujet soulève la barre des supports et la tient devant lui, les bras en extension complète. La première phase, dite excentrique, consiste à abaisser la barre sur le thorax en fléchissant les bras. Après une courte immobilisation, la deuxième phase, dite concentrique, consiste à repousser la barre le plus haut possible grâce à une adduction de l'épaule et une extension du coude[13].
Avant d'effectuer le test décrit ci-après, le sujet réalise un échauffement dans le mouvement spécifique de l'évaluation. Pour ce faire, il effectue 3 séries de 10 répétitions du mouvement de développé couché avec une barre d'haltérophilie de 10 kg ou 20 kg. Ainsi, il peut se familiariser au mouvement et ajuster l'écartement de ses mains sur la barre afin de trouver la position la plus fonctionnelle possible (les mains sont à la verticale des coudes lorsque la barre est posée sur le thorax).

- Mesures dynamiques avec une charge proportionnelle au poids du corps

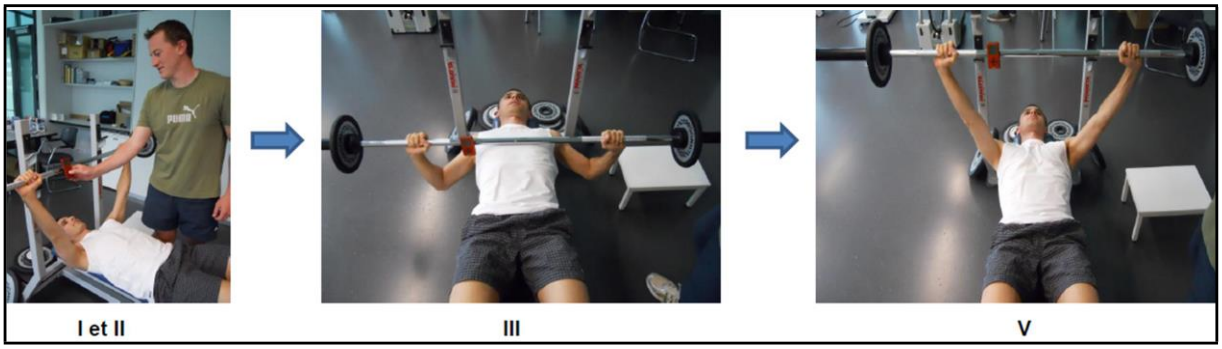


Figure 4. Séquence du développé couché.

Matériel	Barre de musculation, banc de musculation, Myotest.

- Maximum de répétitions avec une charge proportionnelle au poids du corps :

Réalisation	Ce test vise à quantifier le maximum de répétitions qui peuvent être réalisées lors du mouvement de développé avec une charge représentant : • 40% du poids du corps pour une fille • 50% du poids du corps pour un garçon Le sujet effectue le mouvement de manière contrôlée et avec une amplitude maximale (de l'extension des bras au contact sur le thorax). Lorsque l'exécution correcte et contrôlée du mouvement n'est plus possible, le test est interrompu.
Matériel	Barre de musculation, banc de musculation.

E2. Tests des pompes (pour les U14)

Position de départ :
En extension, tête en direction du tapis, bras tendus. Les mains doivent être écartées d'une largeur d'épaule plus une largeur de main (voir photos/film) devant le tapis. Doigts tendus en avant, corps tendu ; le milieu de l'articulation de l'épaule, l'os iliaque et la malléole extérieure forment une ligne droite.

Déroulement :
Au signal de départ, plier et tendre les bras toutes les secondes. La flexion s'arrête quand le front touche le tapis. La tête et le corps restent toujours droits. Une seconde pour la flexion, une seconde pour l'extension.

Consigne :
Toucher le tapis avec le front à chaque flexion. Garder la tête et le corps droits. Le test dure au maximum 180 secondes.

Mesure :
Temps en secondes jusqu'à interruption (départ après mise en position de départ). Au maximum 180 secondes.

Critères pour l'interruption :
- ✓ Pas de contact du front avec le tapis, ou extension des bras incomplète.
- ✓ Le corps n'est plus tendu, la tête est inclinée.
- ✓ Le rythme ne peut plus être tenu.

Après deux avertissements pour qualité insuffisante, l'exercice est arrêté !

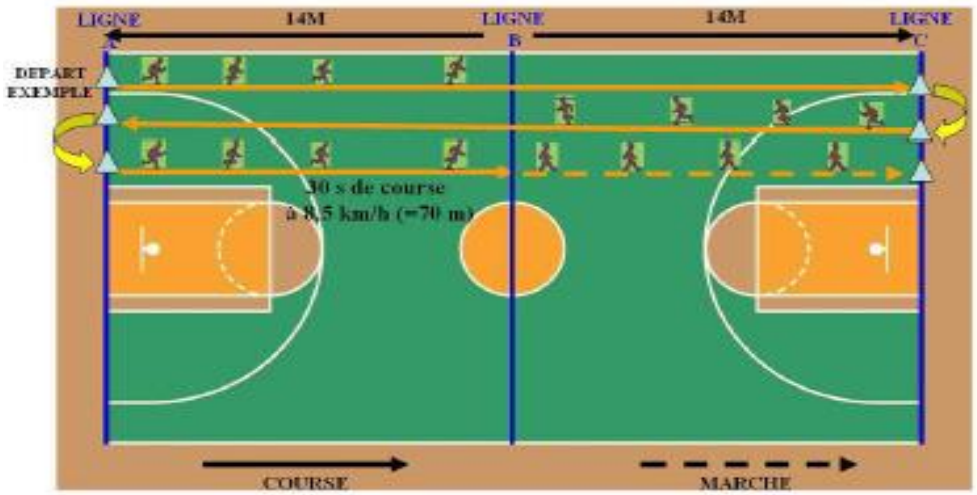
Matériel :
- ✓ Tapis
- ✓ Chronomètre
- ✓ Métronome

F. 30-15 IFT

Le 30-15 Intermittent Fitness Test (IFT) vise à évaluer la vitesse maximale intermittente. Le protocole consiste en un test navette incrémental alternant des fractions de course de 30 secondes et des fractions de marche de 15 secondes. Il est particulièrement indiqué pour évaluer le métabolisme aérobie et anaérobie du joueur de basketball, tout comme la capacité individuelle de récupération et les qualités de changements de direction[14,15].

Réalisation

Le 30-15 IFT adapté au basketball se réalise sur un terrain de basketball de 28m. Le Le terrain est délimité par 3 lignes. Les lignes A et C représentent les extrémités du terrain alors que la ligne C représente la moitié du terrain. De part et d'autre de ces lignes, une zone de tolérance d'une largeur de 3 m est indiquée. Au début du test, le sujet se place sur la ligne A et la vitesse de course du premier palier est de 8 $km.h^{-1}$. Lors de la fraction d'effort de 30 s, le sujet réalise des aller-retours sur le terrain de 28m. Afin de courir à la bonne vitesse, des « bips » retentissent lorsque le sujet est censé se trouver sur une ligne (A, B, C). Un double « bip » indique la fin de la fraction d'effort. Puis, lors de la récupération de 15 s, il marche jusqu'à la prochaine ligne afin d'attendre un nouveau départ. L'enchaînement d'une fraction d'effort et une fraction de récupération constitue un palier. L'incrément de vitesse à chaque palier est de 0.5 $km.h^{-1}$. La bande sonore indique systématiquement au sujet la ligne sur laquelle il doit débuter la fraction d'effort suivante. Le test se termine lorsque le sujet n'est plus capable d'entrer dans les zones de tolérance 3 fois de suite.

	 **Figure 5. Test 30-15 IFT sur terrain de basketball de 28m**	
Matériel	Terrain de basket 28 m, cônes, bande sonore du test, ruban métrique, matériel audio.	

[14] Haydar et Buchheit (2009) Le 30-15 Intermittent Fitness Test : application pour le basket, Pivot, n°143, http://www.martin-buchheit.net/Dossiers/Haydar-Buchheit.pdf, consulté le 28.06.2012

[15] Buchheit (2010), Le 30-15 Intermittent Fitness Test : 10 ans d'utilisation, Myorobie Journal, Vol 1, http://www.martin-buchheit.net/Dossiers/Buchheit-30-15IFT-10_ans_d_utilisation_(2000-2010).pdf, consulté le 28.06.201

Annexe 5

Test piste technique-tactique

Préambule

L'ensemble des exercices permet d'évaluer le niveau technique actuel du joueur. Afin de recevoir une évaluation détaillée un exercice par Thème n'est pas suffisant.

Une spécifique attitude ou position peut influencer un jugement rendu précédemment. (Exemple : dans les exercices le joueur connait les attitudes et positions en tant que défenseur du côté faible et côté fort, mais dans une situation de jeu et sous pression il n'arrive pas forcement se baser sur celles-ci)

Les évaluations doivent être faites prenant en considération l'âge chronologique et l'âge d'entraînement ainsi que le potentiel de développement du joueur. Dans le tableau des tests PISTE la voix « œil de l'entraîneur », peut aider donner la juste évaluation

A Technique (compétences techniques et motrices)

Objectif : évaluer le niveau d'acquisition du geste technique du joueur et sa capacité à le faire à une vitesse réduite et à vitesse de jeu. Tester son habilité avec les deux mains.

1 Exercices

1.1 Attaque

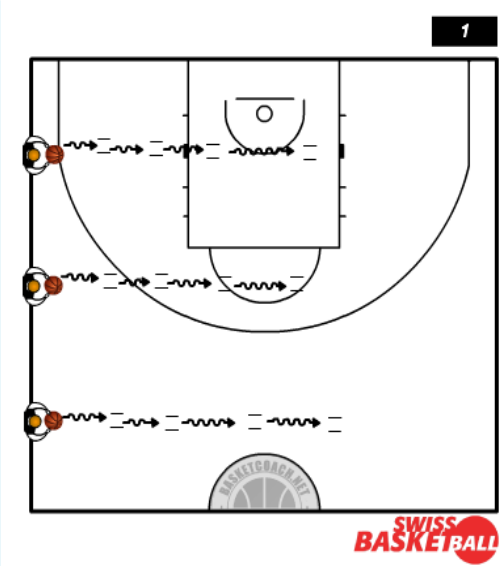
1.1.1 Dribble

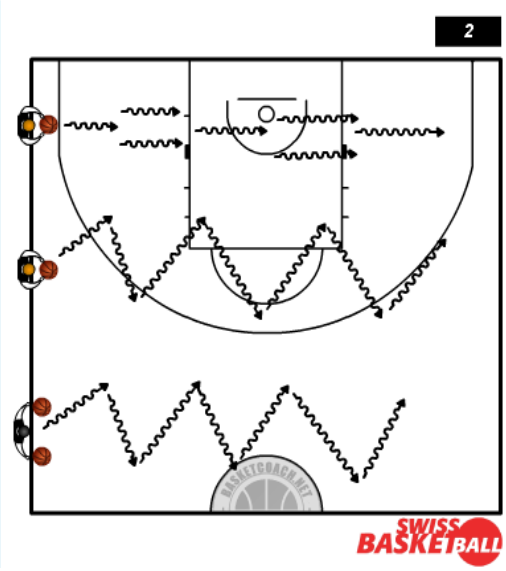
Dribble et départs en dribble :

Important : le contrôle du ballon, voir si le joueur regarde ou non la balle, position de la main par rapport aux différents types de dribble, hauteur du centre de gravité pendant le dribble et lors des changements de direction.

Ex.1 Départ depuis la ligne latéral (diag.1 e 2)

Au signal de l'entraîneur effectuer les divers départs en dribble, les différents types des dribbles, arrêts et changements de direction et vitesse.





Ex.2 Dribble en mouvement

1. marcher en avant et en arrière en dribblant
2. même chose en courant
3. changements de rythme
4. hésitation
5. tous les changements de mains et de direction (avant, arrière, entre les jambes)
6. reverse

Ex.3 : dribbler avec deux ballons

1. dribbles alternés et simultanés en avant en marchant et en courant
2. même chose en avant et en arrière
3. changements de direction
4. reverse

1.1.2 Passe

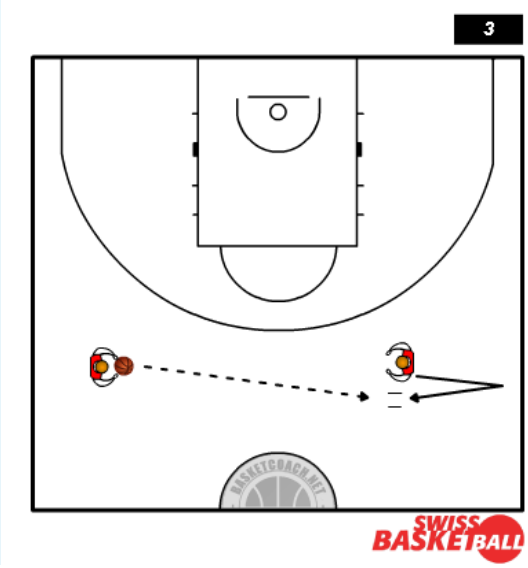
A contrôler : vitesse d'exécution, **le timing**, précision de la passe, **la réception**.

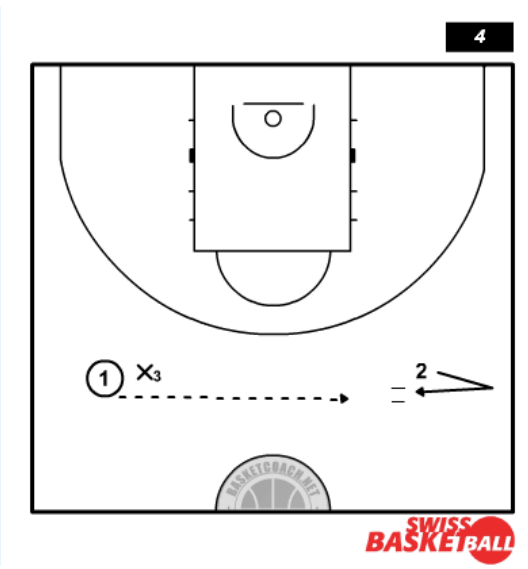
EX4: passes à deux (diag.3, 4 e 5)

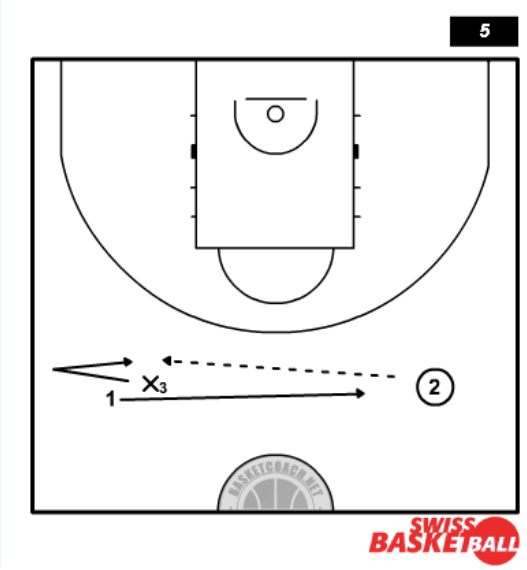
1. Joueur avec ballon doit passer e faire arriver la balle à son co-équipier quand il sera libre pour recevoir.
   Après la passe doit toucher la ligne latérale et recevoir la balle

1. Le recevant doit recevoir la balle en mouvement et savoir s'arrêter et être prêt pour enchainer la nouvelle action (passe, dribble).

2. Même chose en dribblent sur place (mains droite et gauche) avant de passer
3. même chose mais dribblent en mouvement avant de passer
4. même chose avec un défenseur que dérange la passe (1 devient défenseur, 3 va toucher la ligne latérale et reçoive la passe, 2 fait la passe)





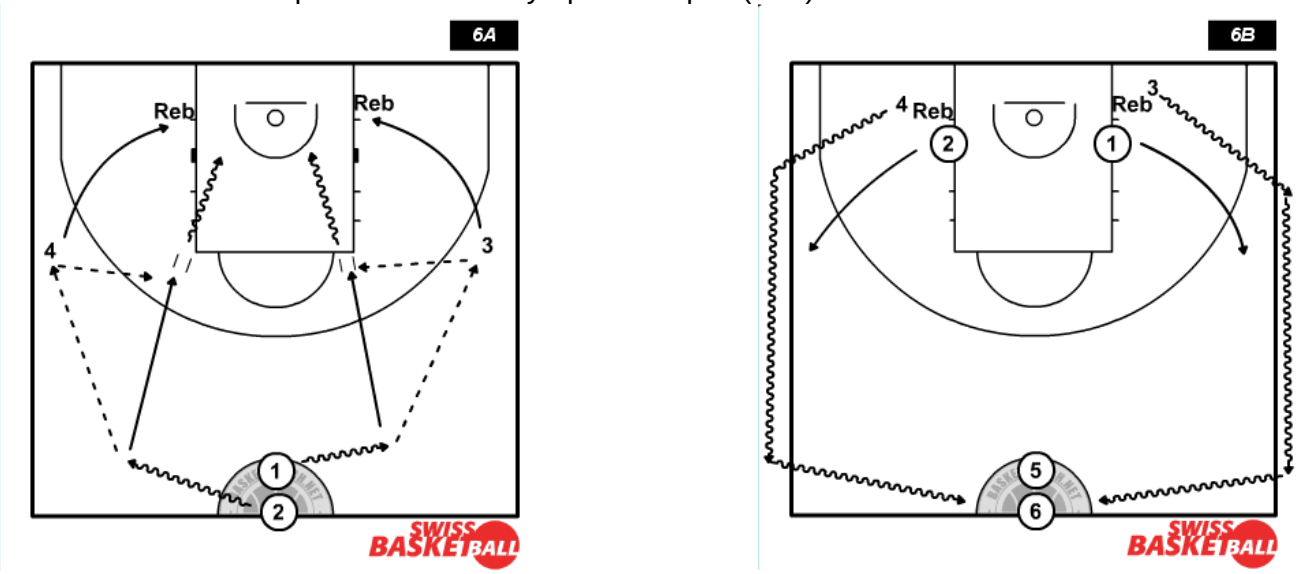


Ex.5 : passe et va en continuité à demi-terrain (diag.6A et 6B) et à tout-terrain :

But => capacité d'enchainer deux actions (tir et réception) timing de la passe et capacité à recevoir.

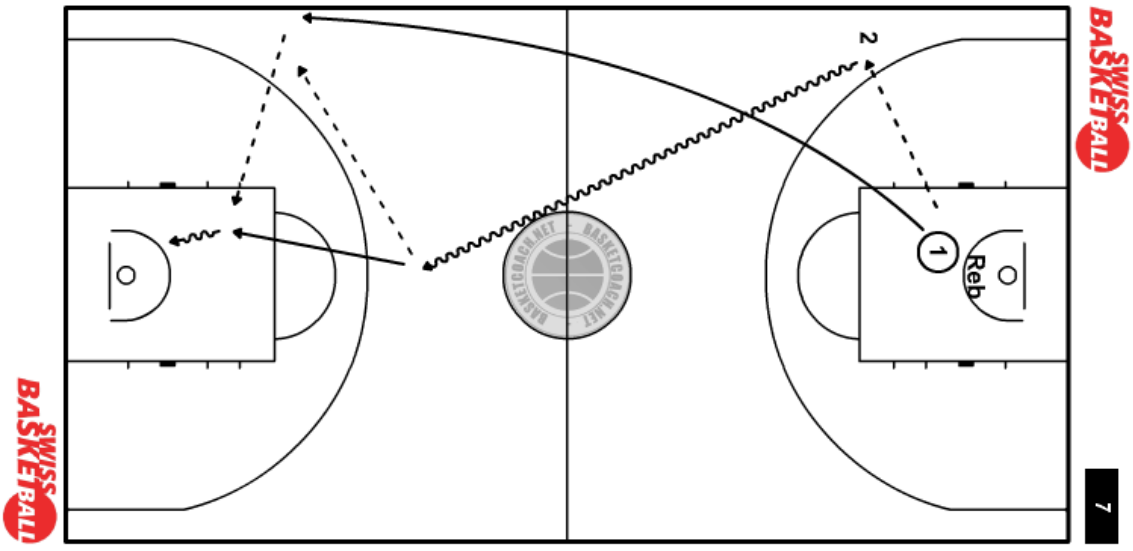
<u>1 seul joueur sur la colonne du recevant.</u>

1. réception arrêt et layup avec un dribble
2. réception arrêt et one step après 1 - 2 dribbles
3. réception arrêt 1 dribble et shoot
4. réception en course et tir en foulée
5. réception en course lay-up avec 1 pas (U15)



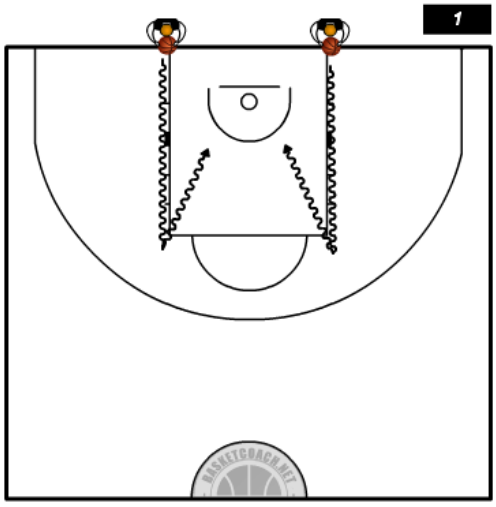
Ex.6 : Contrattaque à deux (diag.7), facultatif.

- première passe : deux mains au-dessus de la tête, une main latérale
- milieu-ailier : une main latérale
- ailier-coupe vers le panier : deux mains au-dessus de la tête, à terre



1.1.3 Tir

Objectif : Evaluer le geste technique ; évaluer le contrôle du corps et l'acquisition du mouvement et de la coordination pour le tir en course.



Ex.1 Divers types de tirs – <u>si pas EX. 3</u>

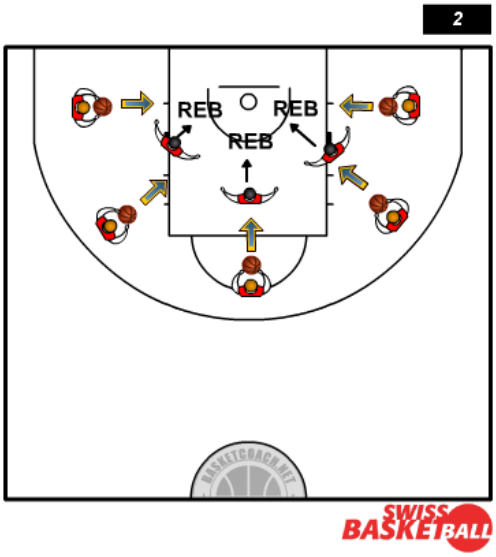
départ depuis la base de la raquette, avancer en dribblant avec la main externe ; une fois dépassée la ligne du lancer franc, changement de sens/direction et tir en foulé avec un dribble. (diag.1)

Options :

a) deux dribbles et one step

b) un changement de sens avec le pied avant qui touche la ligne de lancer franc, un dribble et deuxième temps

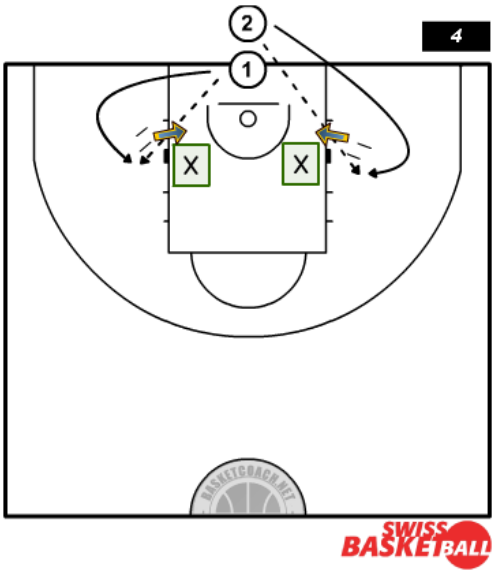
c) deux dribbles arrêt et power move



Ex.2 : tir statique

Trois joueurs au rebond et les autres à l'intérieur de la ligne à trois points (cinq mètres environs) changement tireurs/rebondeur, quand on est arrivé à une évaluation définitive du geste technique ou toutes les deux minutes (diag.2)

A évaluer : Position de la balle avant le tir - appuis – chaine cinétique – Position de la main après le tir



Ex. 3 : box to box (diag.4)

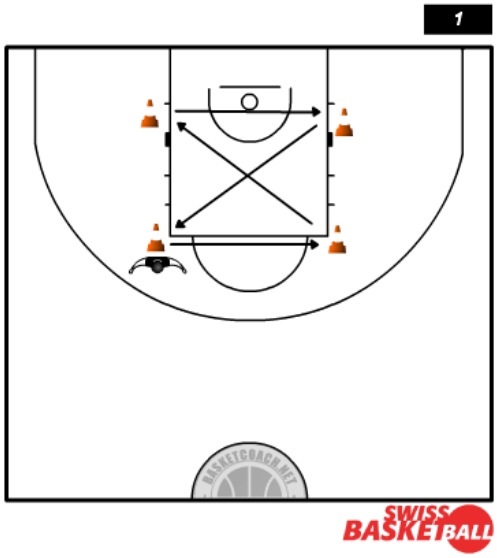
a) arrêt 1 temps

b) arrêt 2 temps

c) auto-passe arrêt 2 temps un dribble et power move

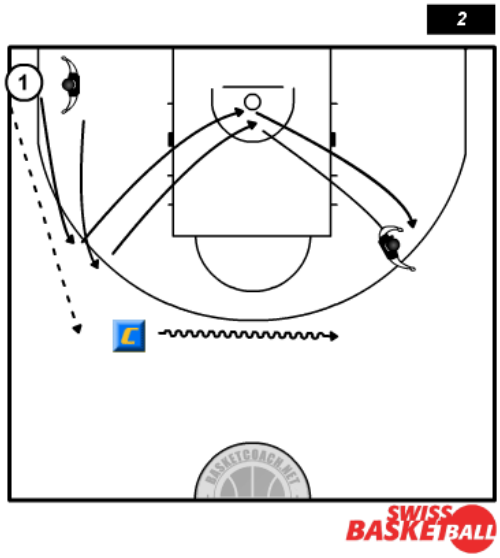
1.2 Défense (pas chassé et position fondamentale

Défense à une passe et deux passes – défense côté fort et côté faible.



Ex.1 : 1 et 2 positions de départ (diag.1)

Objectif : vérifier que la position de base (pieds-jambes-centre de gravité) et le mouvement défensif (croise les jambes ? saute ?) soient correctes.



Ex.2 : (diag.2)

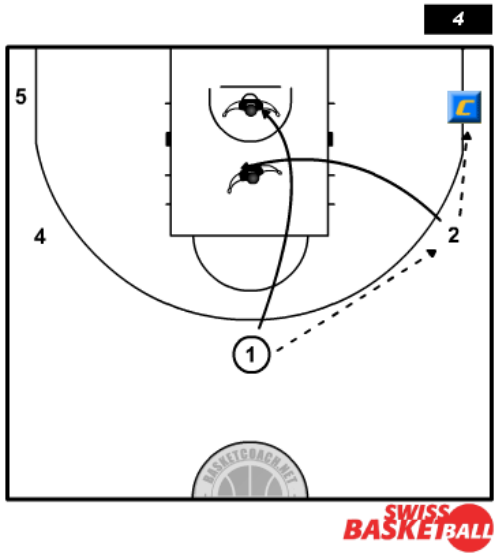
Position de défense sur la balle, après la passe et défense contre les coupes en s'éloignant de la balle adaptation deux passes / 1passe de la balle - deny

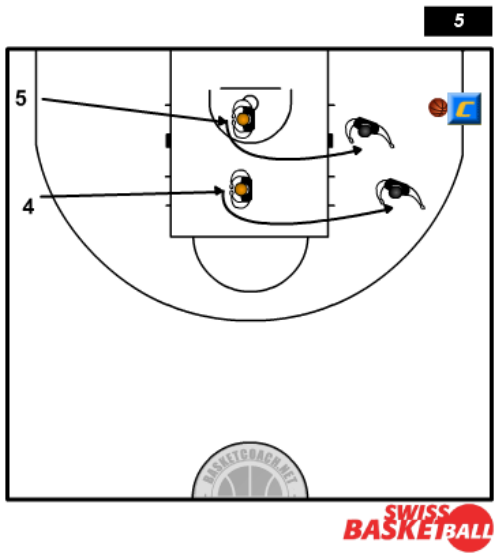
Objectif : le défenseur saute-il vers la balle ? empêche la passe ? comment il change de position défensive en relation à la position de l'attaquant et de la balle ?

Ex. 4 : (diag.4 et 5)

- 1 passe et va défendre sur 5
- 2 passe et va défendre sur 4
- au signal de l'entraîneur coupe côté faible-côté fort et défense contre les coupes

But : contrôler la position défensive côté faible – défense contre les coupes côté faible - côté de la balle – deny côté fort



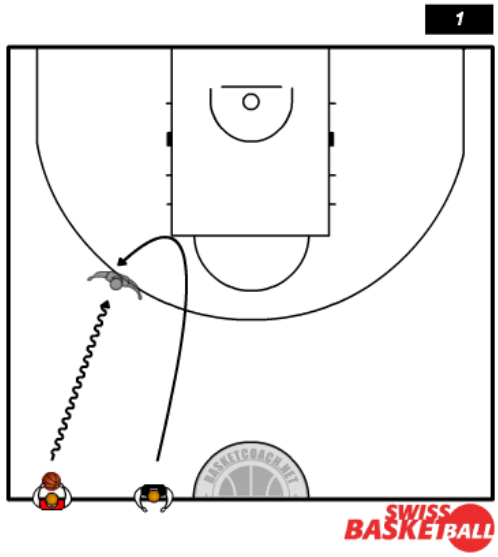


B Attitude (intelligence)-compétences tactiques et de relation avec les coéquipiers (situation de match)

Toutes les situations que nous allons traiter nous aident à donner une idée globale d'"intelligence basket" et son attitude envers les autres.

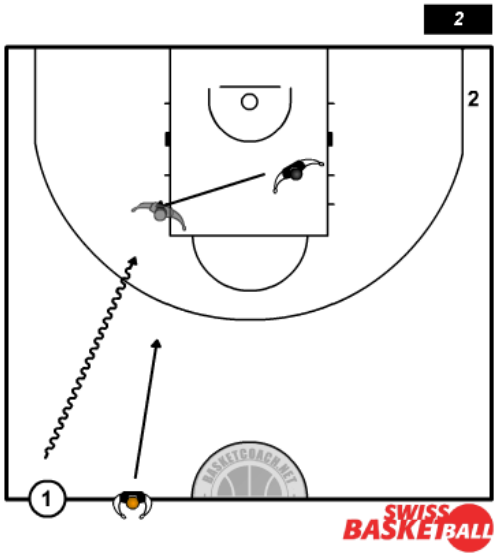
Objectif : évaluer la capacité de prise de décision et d'anticipation des joueurs en attaque et en défense en ce qui concerne les situations crées artificiellement dans l'exercice (timing de l'aide, passe à l'homme libre, fermer la ligne de pénétration, sélection des shoots etc.)

Rotation : attaque/défense/rotation comme les aguille de la montre



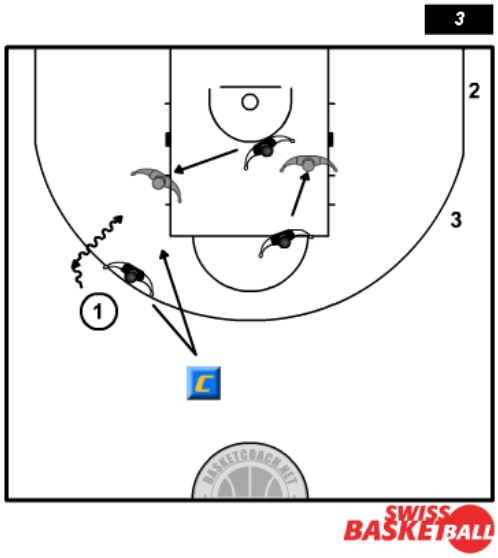
Ex.1 : 1C1 ligne de pénétration (diag.1)

L'attaquant part quand il veut et le défenseur peut bouger seulement après que le ballon a touché le sol.



Ex.2 : même exercice, mais en situation de 2C2

(diag.2)



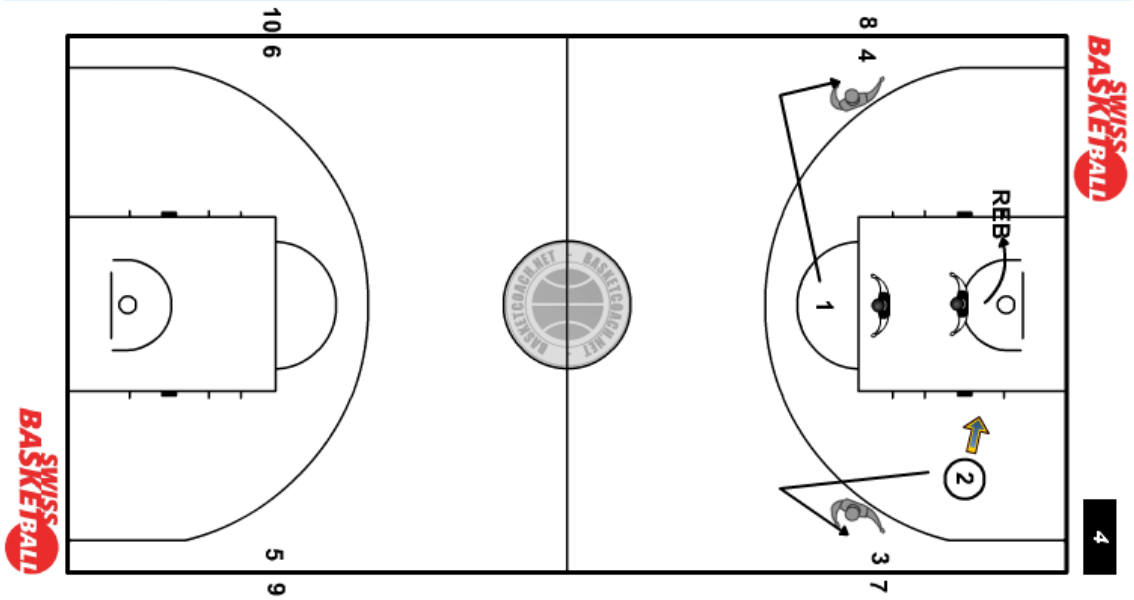
Ex.3 : même exercice avec situation 3C3 (diag.3)

Option : l'entraîneur gère le départ et le défenseur du porteur doit toucher la main de l'entraîneur avant d'entrer en jeu

Ex. 4 : 2C2 3C3 à tout terrain (diag.4)

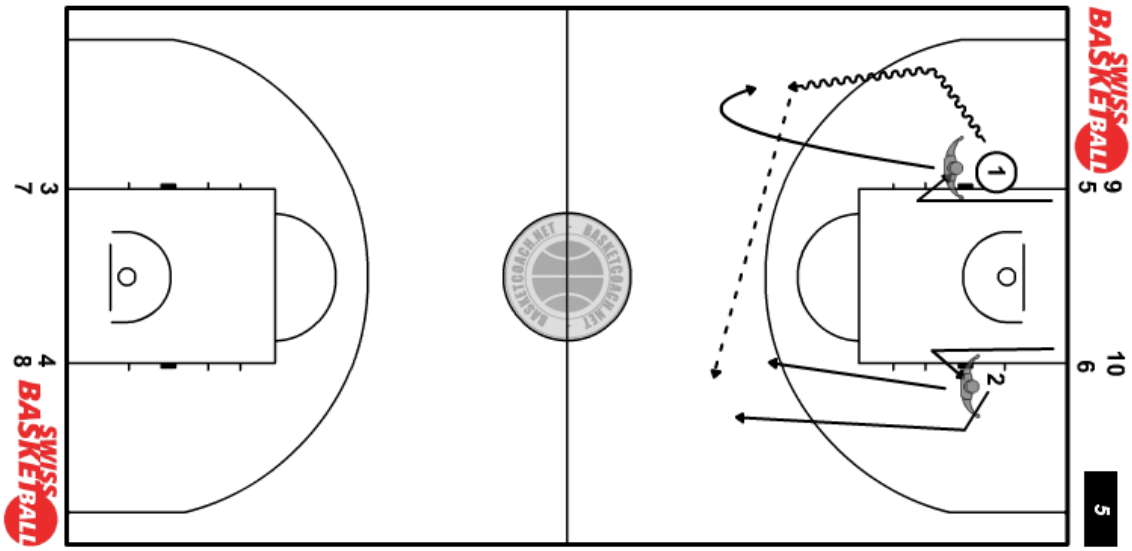
Rotation : attaque-défense-out les attaquants, devenus défenseurs, doivent anticiper la passe aux joueurs sur les côtés et défendre à tout terrain.

Qui prends le rebond ou récupère la balle, effectue la première passe et sort.



Ex.5 : 2C2 3C3 4C4 à tout terrain (diag.5)

Rotation défense-attaque-out on rentre en défense.
À voir : vitesse de la transition défense-attaque, capacité d'arrêter la contre-attaque



Annexe 6

Fiche individuelle

La feuille d'évaluation est compilée par l'évaluateur selon la fiche d'évaluation remplie pendant l'entrainement. Les techniciens des Associations régionales avec un technicien Swiss Basketball, remplissent la feuille pour les U14-U15. Les entraînements sont donnés par des entraîneurs des CPE ou des AR.

Auswertungsbogen / Fichier d'évaluation
Secteur Equipes Nationales

Datum/date:	

Ort/lieu:	

Nummer/numéro:	
Name/nom:	
Vorname/prénom:	

Geburtsdatum/date de naissance:	
Club:	

Secteur	2	3	4	5	TOT
Résultat	2.9	3.7			6.5
Partiel 2 et 3	95.0				
Partiel 4 et 5			0.0		

1. Umfeld / environnement + Grösse / Taille + Grösse Eltern / Taille des parents

Grösse Spieler / Taille du joueur:	
Grösse Vater / Taille du père:	
Grösse Mutter / Taille de la mère:	
Umfeld / Environnment	

2. Technik/technique

Taux	Dribbling/dribble
1	Schaut auf den Ball/regarde le ballon
2	Dribbling rechts/dribble main droite
1	Dribbling links/dribble main gauche
5	Handwechsel/changements de direction

Taux	Pass/passe
1	Passtechnik/technique de passe
2	Pass aus dem Dribbling/passe dans le dribble
3	Ballannahme/réception des passes

Taux	Wurf/tir
4	Wurftechnik/technique de tir
5	Fussarbeit beim Wurf/appui pour le tir-équilibre
5	Ausführungstempo/vitesse d'exécution
5	Freiwürfe/lancer Franc

Taux	Verteidigung/défense
2	Verteidigungsposition/position de défense
2	Verteidigung starke Seite/défense côté fort
2	Verteidigung schwache Seite/défense côté faible

3. Intelligenz/intelligence

Taux	Ohne Ball/sans ballon
3	Freistellen, Back door/démarquage, back door
3	Spacing/spacing
2	Rebounden/rebond
4	Blöcke/ecran (U18)

Taux	Mit Ball/avec ballon
2	Effiziente Dribblings/utilise le dribble avec efficacité
3	Verteidigung lesen/lire la défense
4	Wurfauswahl/choix des tirs

Taux	Verteidigung/défense
5	Antizipationsfähigkeit/sens l'anticipation
4	Lesen des Angriffs/lecture du jeu offensif
4	Defensive Hilfe/aide défense
4	Verteididung Block/défense contre l'ecran
5	caractère-motivation-détermination

Taux	Verschiedenes/divers
5	Spielrhythmus/rhythme du jeu
4	Taktische Entscheide/choix tactique
3	Einfluss auf das Spiel/influence sur le jeu

4. Persönlichkeit/personnalité

Taux	Allgemeine Einstellung/attitude générale
	Gegenüber seinen Mitspieler/envers ses coéquipiers-entraîneurs
	Gegenüber seinen Trainern/envers ses erreurs
	Gegenüber den Schiedsrichtern/envers les arbitres

5. Beurteilung des Verhaltens des Spielers/evaluation du comportement du joueur

Taux	
	Motivation/motivation, Opferbereitschaft für den Sport, übrschreitet Limiten/prêt à sacrifier du temps pour le sport, prêt à dépasser ses limites
	Taktische Disziplin/discipline tactique; Folgt den Instruktionen des Trainers, ist aufmerksam, wenn andere korrigiert werden/suit les instructions de l'entraîneur, est
	Integration in die Gruppe/integration au sein du group; Hilft und unterstützt Mitspieler/aide et soutient les coéquipiers
	Anpassungsfähigkeit/adaptabilié; Anpassung an neue Rolle/capable de s'adapter rapidements à un nouveau rôle

6. Positive und negative Bemerkungen; Verbesserungspunkte/remarques positives et négatives; points à travailler

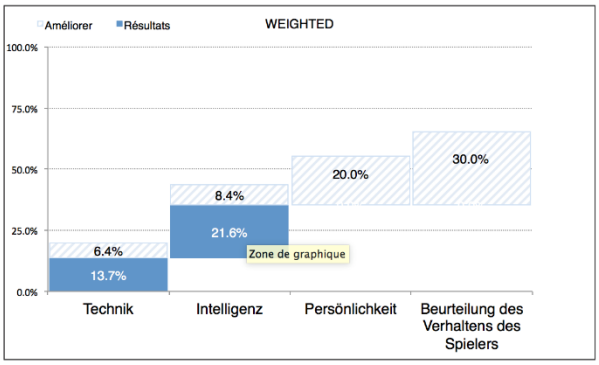
Positive Punkte/points positif

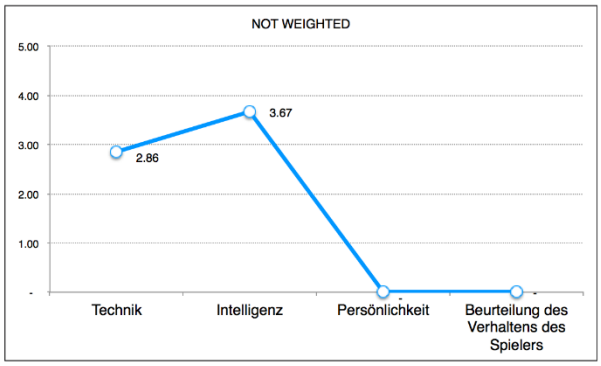
Negative Punkte/points négatif

Zu verbessern/à travailler

Language D

Kriterien	WEIGHTED	NOT WEIGHTED	Void	Résultats	Améliorer
Technik	13.7%	2.86	0.0%	13.7%	6.4%
Intelligenz	21.6%	3.67	13.7%	21.6%	8.4%
Persönlichkeit	0.0%	-	35.3%	0.0%	20.0%
Beurteilung des Verhaltens des Spielers	0.0%	-	35.3%	0.0%	30.0%





Area Criteria	Weight 1st level	Weight 2nd level	%	Rate	Max rate	Pesata	Pesata x 100	Non Pesata	NP 2 e 3
2. Technik/technique	20.0%			40	70	13.7%	13.65	2.86	3.28
Dribbling/dribble		15.0%	3.0%	9	20	1.4%	1.35		
Wurf/tir		50.0%	10.0%	19	20	9.5%	9.50		
Pass/passe		15.0%	3.0%	6	15	1.2%	1.20		
Verteidigung/défense		20.0%	4.0%	6	15	1.6%	1.60		
3. Intelligenz/intelligence	30.0%			55	75	21.6%	21.60	3.67	3.67
Ohne Ball/sans ballon		25.0%	7.5%	12	20	4.5%	4.50		
Verteidigung/défense		25.0%	7.5%	22	25	6.6%	6.60		
Mit Ball/avec ballon		25.0%	7.5%	9	15	4.5%	4.50		
Verschiedenes/divers		25.0%	7.5%	12	15	6.0%	6.00		
4. Persönlichkeit/personnalité	20.0%			0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	
Allgemeine Einstellung/attitude générale		100.0%	20.0%	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		
5. Beurteilung des Verhaltens des Spielers/evaluation du comportement du joueur	30.0%			0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	
		100.0%	30.0%	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		
						#DIV/0!		#DIV/0!	

LANG	ITEMS
D	Technik
D	Intelligenz
D	Persönlichkeit
D	Beurteilung des Verhaltens des Spielers
FR	Technique
FR	Intelligence
FR	Personnalité
FR	Evaluation du comportement du joueur

AIDE	
1	A développer
2	A améliorer
3	Bien
4	Trés bien
5	Excellent

Annexe 7

Questionnaire Motivation pour la performance

Le travail au niveau du psychisme est articulé autour de trois thèmes principaux : la motivation, la confiance en soi et la recherche des causes.
La motivation est le catalyseur du comportement humain. Cette motivation peut s'exprimer de deux façons différentes : en étant orienté vers la tâche (intrinsèque) ou en étant orienté vers la compétition (extrinsèque). Le sportif qui veut réussir en tant que sportif d'élite doit être largement orienté à la fois vers la tâche et vers la compétition. S'il est davantage orienté vers la compétition que vers la tâche, un problème se posera. En effet, en cas de performances insuffisantes, il ne s'investira plus complètement, voire, selon toute vraisemblance, arrêtera le sport.
En principe, le sportif doit être largement orienté vers la tâche pour vouloir sans cesse améliorer et éprouver un sentiment d'investissement total. C'est la raison pour laquelle ce point, étroitement lié à la motivation de réussite, doit faire l'objet d'une attention particulière dans le travail avec les jeunes sportifs.

La motivation on évalue avec un questionnaire adapté de celui de Swiss Olympic :

Evaluation de la motivation pour la performance dans le cadre de la sélection des talents

Questionnaire sur "la motivation exprimée par le comportement"
(Espoir de réussite ou peur de l'échec ?)

Questions	1 Ne me correspond absolument pas	2 Ne me correspond qu'en partie	3 Me correspond en grand partie	4 Me correspond tout à fait
1. Dans le sport, j'ai du plaisir à essayer des choses qui sont un peu difficile pour moi.				
2. J'aime les situations sportives qui me permettent de voir à quel point je suis bon.				
3. Lorsque je ne réussis pas immédiatement un exercice sportif, je perds confiance ou deviens anxieux.				
4. Les tâches sportives que sont quelque peu difficiles à réaliser me font avancer.				
5. Cela me convient pas de me donner à fond dans le sport lorsque je ne suis pas sûr de réussir.				
6. Les exercices sportifs qui me demandent une performance de haut niveau et qui sont quelque peu difficiles me déstabilisent.				
7. Le situations sportives lors de lesquelles je peux tester mes capacités me font avancer.				
8. J'ai peur d'échouer lors de défis sportifs que je ne pense pouvoir réussir.				
9. J'aime me trouver face à un exercice sportif un peu difficile.				
10. Je suis inquiet lorsque je dois accomplir une tâche sportive que je ne suis pas sûr de pouvoir réussir				
11. J'aime les matchs ou tout le monde peux jouer.				

12. J'aime les matchs serrés ou on doit se battre pour la victoire, même si elle n'est pas sûre.				
13. J'aime le basket parce que c'est un sport de contact				

La confiance en soi est l'une des conditions indispensables pour pouvoir relever des défis. Elle constitue un pilier essentiel de la capacité de performance sportive. Une grande confiance en soi est le résultat d'une très haute estime de soi. Savoir ce que l'on peut et ne peut pas, quels sont ses points forts et ses points faibles, constitue la base de la confiance en soi. Il importe aussi d'être conscient de ses propres buts, faiblesses et limites, de les reconnaître et de les accepter en tant que tels pour le moment présent. Le fil rouge est le suivant : tout ce qui augmente l'estime de soi accroît à long terme la confiance en soi.

La confiance on évalue avec un questionnaire adapté de celui de Swiss Olympic et avec le comportement sur le terrain aux matchs et aux tests technique-tactique :

Questionnaire sur l'«orientation des objectifs»
(Devenir meilleur soi-même ou devenir meilleur que les autres ?)

Questions	1 Ne me correspond absolument pas	2 Ne me correspond qu'en partie	3 Me correspond en grand partie	4 Me correspond tout à fait
1. Il est important pour moi de montrer que je suis meilleur des autres.				
2. Je compare principalement mes performances avec celles des autres.				
3. Il est important pour moi de toujours tenter quelque chose même lorsque je commets des erreurs.				
4. Il est important pour moi de me démarquer des autres en étant le meilleur.				
5. Il est important pour moi d'améliorer sans cesse mes capacités.				
6. Je regarde surtout si je suis meilleur que les autres.				
7. Il est important pour moi de m'améliorer sans cesse et de faire des progrès.				
8. J'essaie toujours de donner le meilleur de moi-même.				
9.Lorsque j'ai appris de nouvelles choses, je souhaite en apprendre encore davantage.				
10.J'aime les critiques car elles me poussent à réagir.				
12.Un faux coup de sifflet me rend nerveux.				
13.J'accepte les erreurs de mes coéquipiers.				

Les expériences gratifiantes et les feed-back positifs sont très importants pour la motivation et la confiance en soi. Toutefois, réussite ne rime pas forcément avec confiance en soi. Cela dépend davantage de la manière dont le sportif interprète l'expérience gratifiante vécue. Les sportifs qui redoutent les échecs interprètent leurs performances selon un modèle appelé «style d'attribution pessimiste». Les sportifs qui ont envie de réussir opèrent selon un modèle appelé «style d'attribution optimiste». Un travail sur la recherche des causes permet de donner aux sportifs une envie de réussir ce qui agira à moyen terme sur la motivation intrinsèque.

Annexe 8
Résumé CPE

Âge	Heures entraînement		Structure	Niveau championnat
	Club	Equipe/Sél. Nationale		
13	350		Club/CPE	Championnat régional
14	350	50	Club/CPE	Championnat régional
15	400	150	CPE	Championnat national U17
16	400	150	CPE	Championnat national U17
17	400	150	CPE	Championnat national U17- LNB
18	400	150	CPE	LNB
19	450	150	CPE	LNA/LNB
20	450	150	CPE	LNA/LNB

CPE
Fiche Evaluation

La fiche d'évaluation est un moyen pour analyser un CPE en partant de ses structures, pour continuer par l'aménagement scolaire, l'encadrement technique et le niveau des entraîneurs et des entraînements. Le résultat de cette évaluation permet à un CPE de recevoir un label or, argent ou bronze.

Evaluation/qualification d'un Centre de Promotion des Espoir sur la base des 10 éléments de la réussite

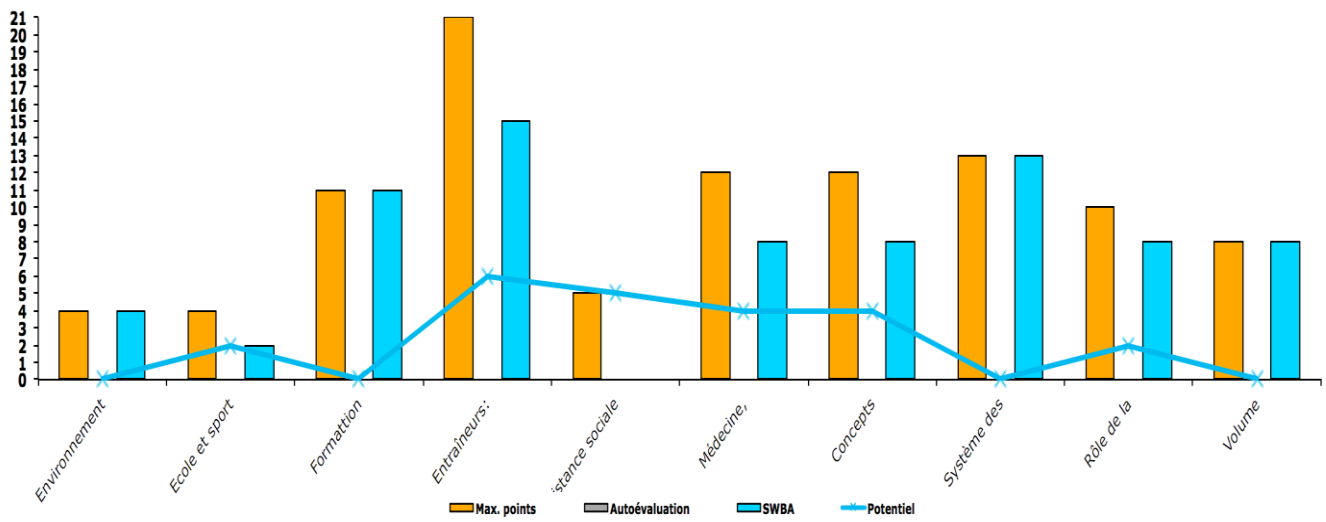
Consignes : effacer toutes les valeurs qui ne conviennent pas dans la colonne « Points actuels CPE » ; expliquer sous forme de mots-clés la situation actuelle du CPE concernée dans la colonne « Situation actuelle ».

Elément	Critère	Question	N°	Réponse	Indications complémentaires	N°	Situation actuelle	Max. poin	Points précéde	Points actuels CPE
1. Environnement	Question 1.1	Le CPE a-t-il une tradition dans la formation?	1.1.1	Non		1.1.1		0.00		0.00
			1.1.2	Non mais il a commencé faire une travail constant et de qualité.		1.1.2		2.00		0.00
			1.1.3	Oui, constant dans le travail		1.1.3		4.00		4.00
2. Ecole et sport d'élite	Question 2.1	Le CPE offre-t-il pour les cadres de tous niveaux une solution adéquate pour concilier école et sport d'élite ?	2.1.2	Non	Solution adéquate au CPE ? Collaboration avec des « Swiss Olympic Partner/Sport Schools » ou d'autres écoles adaptées ?	2.1.1		0.00		0.00
			2.1.2	Oui, limité		2.1.2		2.00		2.00
			2.1.3	Oui, complete		2.1.3		4.00		0.00
3. Formation	Question 3.1	Evaluation de la qualité des sélections sur la base du nombre des titulaires d'une « Swiss Olympic Talents Card ». (régionales, nationales)	3.2.1	jusqu'à 5		3.2.1	10 nationales	0.00		0.00
			3.2.2	jusqu'à 10		3.2.2	11 régionales	3.00		0.00
			3.2.3	jusqu'à 15		3.2.3		4.00		0.00
			3.2.4	jusqu'à 20		3.2.4		5.00		0.00
			3.2.5	plus que 20		3.2.5		6.00		6.00
	Question 3.2	Le CPE a-t-il un concept de formation orienté vers la performance?	3.3.1	Non		3.3.1		0.00		0.00
			3.3.2	Oui, formation interne		3.3.2		3.00		0.00
			3.3.3	Oui, formation organisée par la fédération		3.3.3		4.00		0.00
			3.3.4	Oui, formation continue interne et organisée par la fédération		3.3.4		5.00		5.00
4. Entraîneurs : Formation de base et formation continue des entraîneurs	Question 4.1	Le CPE at-il un responsable technique?	4.1.1	Non		4.1.1		0.00		0.00
			4.1.2	Oui, il agit à titre bénévole		4.1.2		2.00		0.00
			4.1.3	Oui, à temps partiel		4.1.3		3.00		3.00
			4.1.4	Oui, à plein temps (spécifier le niveau)		4.1.4	ENTRAINEUR DE LA RELEVE	4.00		0.00
	Question 4.2	Le CPE a-t-il une collaboration constante dans les évènements de formation organisée par la CFE ou la CFP?	4.2.1	Non		4.2.1		0.00		0.00
			4.2.2	Oui, mais pas constant		4.2.2		2.00		0.00
			4.2.3	Oui, toujours/pas démandée		4.2.3		4.00		4.00
	Question 4.3	Le CPE est-il constant au niveau de présence et participation de ses entraîneurs pendant les Team Technique?	4.3.1	Non	Voire liste de présence aux Team Technique	4.3.1		0.00		0.00
			4.3.2	Oui mais pas tous les entraineurs concernée		4.3.2		3.00		3.00
			4.3.3	Oui		4.3.3		6.00		0.00
	Question 4.4	Proportion du nombre d'entraîneurs actifs ayant suivi la formation exigée pour les niveaux d'un CPE dans la PE J+S ?	4.4.1	ZERO		4.4.1	Erik Lehmann Valèrie Barbe Thierry Genin	0.00		0.00
			4.4.2	UN		4.4.2		3.00		0.00
			4.4.3	DEUX		4.4.3		4.00		0.00
			4.4.4	TROIS		4.4.4		5.00		5.00
			4.4.5	PLUS QUE TROIS		4.4.5		7.00		0.00

5. Assistance sociale et planification de carrière	Question 5.1	Le CPE a-t-il un responsable du suivie scolaire, de la planification de carrière et de la gestion de l'environnement (assistance aux athlètes) ?	5.1.1	Non		5.1.1		0.00		0.00
			5.1.2	Oui, il agit à titre bénévole.		5.1.2		2.00		0.00
			5.1.3	Oui, à temps partiel		5.1.3		3.00		0.00
			5.1.4	Oui, il assume cette fonction à titre professionnel.		5.1.4		5.00		0.00
6. Médecine, physiothérapeute, suivie médicale	Question 6.1	Le CPE a-t-il un médicine?	6.1.1	Non		6.1.1		0.00		0.00
			6.1.2	oui, à disposition si nécessaire		6.1.2		2.00		2.00
			6.1.3	Oui, suivie constant (au moins une fois par semaine aux entraînements)		6.1.3		4.00		0.00
	Question 6.2	Le CPE a-t-il un physiothérapeute?	6.2.1	Non		6.2.1		0.00		0.00
			6.2.2	Oui à disposition si nécessaire		6.2.2		2.00		2.00
			6.2.3	Oui, suivie constant (au moins une fois par semaine aux entraînements)		6.2.3		4.00		0.00
	Question 6.4	Le CPE a-t-il établie un dossier médical individuel pour chaque joueurs?	6.4.1	Non		6.4.1		0.00		0.00
			6.4.2	Oui		6.4.2		2.00		0.00
			6.4.3	Oui, avec suivi historique		6.4.3		4.00		4.00
7. Concepts	Question 7.2	Le CPE a-t-il un concept technique?	7.2.1	Non		7.2.1		0.00		0.00
			7.2.2	Oui		7.2.2		2.00		0.00
			7.2.3	Oui, avec une logique que touche tous le stades de formation		7.2.3		4.00		4.00
			7.2.4	Oui, qui suive le ligne directrices donne par SB		7.2.4		6.00		0.00
	Question 7.3	Le CPE a-t-il un concept physique?	7.3.1	Non		7.3.1		0.00		0.00
			7.3.3	Oui		7.3.2		2.00		0.00
			7.3.4	Oui, avec une logique que touche tous le stades de formation		7.3.3		4.00		4.00
			7.3.4	Oui, qui suive le ligne directrices donne par SB		7.3.4		6.00		0.00
8. Système des cadres, méthodes de préparation à long terme	Question 8.1	Le CPE a-t-il une équipe par catégorie?	8.1.1	Non		8.1.1		0.00		0.00
			8.1.2	Oui U14, U16, U19		8.1.2		3.00		0.00
			8.1.3	U12,U14, U16, U19 U14, U16, U19, Lig Nat.		8.1.3		4.00		0.00
			8.1.4	U10, U12, U14, U16, U19, Lig Nat.		8.1.4		5.00		0.00
			8.1.5	U8, U10, U12, U14, U16, U19, Lig Nat.		8.1.4		7.00		7.00
	Question 8.2	Le CPE participe-t-il au championnat national U16 ?	8.2.1	Non		8.2.1		0.00		0.00
			8.2.2	Oui		8.2.2		4.00		0.00
			8.2.3	Oui, depuis.... année		8.2.3		6.00		6.00

9. Rôle de la compétition	Question 9.1	Le CPE a-t-il une planification annuelle?	9.1.1	Non		9.1.1		0.00		0.00
			9.1.2	Oui par catégorie		9.1.2		3.00		3.00
			9.1.3	Oui par catégorie avec macrocycle-mesocycle-microcycle		9.1.3		4.00		0.00
			9.1.4	Oui par catégorie, avec tous le cycles et avec journal d'entraînement complet		9.1.4		5.00		0.00
	Question 9.2	Le CPE a-t-il une planification hebdomadaire type?	9.2.1	Non		9.2.1		0.00		0.00
			9.2.2	Oui		9.2.2		3.00		0.00
			9.2.3	Oui, divisée en travail individuel, physique, pre/tactique, tactique		9.2.3		5.00		5.00
10. volume d'entraînement	Question 10.1	Le volume d'entraînement souhaité correspond-il aux standards requis par Swiss basketball?	10.1.1	Non		10.1.1		0.00		0.00
			10.1.2	Oui		10.1.2		8.00		8.00
							Points maximales :	100.00	0.00	77.00

Analyse du potentiel du concept de la relèveHélios



Elément	Max. points	Autoévaluation	SWBA	Potentiel
Environnement	4	0.00	4.00	0.00
Ecole et sport d'élite	4	0.00	2.00	2.00
Formattion	11	0.00	11.00	0.00
Entraîneurs: formation de base et formation continue des entraîneurs	21	0.00	15.00	6.00
Assistance sociale et planification de carrière	5	0.00	0.00	5.00
Médecine, physiothérapeute, suivie médicale	12	0.00	8.00	4.00
Concepts	12	0.00	8.00	4.00
Système des cadres méthodes de préparation à long terme	13	0.00	13.00	0.00
Rôle de la compétition	10	0.00	8.00	2.00
Volume d'entraînement	8	0.00	8.00	0.00
Total	100	0	77	23

Annexe 9

U7-U9 S'amuser grâce au sport

Descr iptif

La première période d'adaptation accélérée à la vitesse survient entre 6 et 8 ans pour les filles et 7 et 9 ans pour les garçons. Ignoré à ce stade, l'initiation aux techniques de base essentielles à la pratique du sport aura des répercussions plus tard sur le développement de l'enfant.

Objectifs généraux

Apprentissage de tous les fondements du mouvement et développement des déterminants de la condition motrice générale.
Listes des tâches :

- Une maîtrise relative des fondements du mouvement précède l'introduction de l'activité sportive adaptée à ce groupe d'âge.
- L'accent est mis sur le développement complet d'un répertoire de savoir-faire physique. Porter une attention particulière aux fondements du mouvement et aux déterminants de la condition motrice : agilité, équilibre, coordination et vitesse.
- Enseigner des techniques appropriées permettant de courir, de rouler, de sauter et de lancer en faisant appel aux qualités athlétiques.
- Accentuer le développement moteur afin de créer une base facilitant l'entraînement spécifique au sport à long terme.
- Présenter des exercices de bases pour la souplesse.
- Développer la vitesse, la puissance et l'endurance grâce au jeu.
- Accroître la vitesse linéaire, latérale et multidirectionnelle en faisant exécuter des répétitions dont la durée est de moins de cinq secondes.
- Introduire des exercices d'entraînement de la force faisant appel au poids du corps de l'enfant ainsi qu'au médicine ball.
- Présenter aux enfants le sport au travers de règles simplifiées et/ou pédagogique.
- Encourager l'enfant à pratiquer un sport une à deux fois par semaine. En plus, il faut participer à d'autres activités sportives, trois à quatre fois par semaine, dans le but de créer les fondements pour la poursuite de l'excellence.

Objectifs spécifiques

Un élément important concerne la philosophie de travail avec les U7 et U9. Tout doit être fait pour que le programme réponde aux besoins de l'enfant, que ce soit au niveau des infrastructures ou de la philosophie des entraîneurs.
Du matériel est adapté pour initier les enfants au basket-ball au travers du Easy-Basket. Avec des règles simplifiées, du matériel adapté (panier réglable en hauteur et ballons en plastique souple) c'est l'environnement qui est adapté aux besoins de l'enfant.
La philosophie enseignée lors des cours d'entraîneur met en avant les points suivants :

- Jouer pour jouer sans autre finalité que le jeu pour le jeu
- Découvrir les multiples facettes de sa sensorialité et de ses perceptions
- Explorer, découvrir et conquérir un environnement diversifié
- Libérer ses émotions et ses affects
- S'ajuster, s'accorder et s'adapter aux situations et partenaires les plus divers
- S'engager dans la socialisation

- Comprendre, apprendre, raisonner et créer
- Volume d'entraînement : 3 heures hebdomadaires avec le club de basket-ball et, dans l'idéal, 3 heures hebdomadaires dans une autre discipline sportive.

Durant cette phase d'initiation, les enfants scellent les bases d'une longue et satisfaisante carrière sportive. Au niveau de la préparation mentale, l'accent est mis sur le travail du potentiel émotionnel, et plus précisément sur le plaisir, la motivation et la confiance en soi.

Matériel et exercices pratiques

Savoir-Faire et pouvoir-faire :
http://www.mini-basket.ch/index.php?page=M5_Coach_D&imenu=5&ipage=32
Vouloir-faire : revue *Psyché*, pp. 11-27 et exercices

Tests et valeurs de référence

Il n'y a pas de valeurs de référence type pour cette classe d'âge. Le site du mini-basket comporte des exercices qui permettent à l'entraîneur de juger de l'évolution des enfants au niveau de la coordination.

Annexe 10

U11-13 Apprendre les fondamentaux par le jeu

Descriptif

L'une des périodes les plus importantes du développement moteur pour les enfants survient entre 9-10 et 11-12 ans. Il s'agit pour les U11-U13, d'une période d'adaptation accélérée à la coordination motrice.
Ce stade représente le moment idéal pour acquérir et développer un répertoire d'habiletés sportives générales. Ces savoir-faire moteurs sont la pierre angulaire sur laquelle repose le développement des qualités athlétiques.
Ce stade doit tenir compte des expériences motrices individuelles antécédentes ; l'apprentissage des fondamentaux à travers le jeu doit être fait graduellement et progressivement. Le but est de faire encore plus passionner les enfants à notre sport et non de les faire partir. A ce propos est prioritaire le choix de l'instructeur. Est envisageable de confier les tranches d'âge plus jeunes et surtout celle-ci.

Objectifs généraux

Apprentissage d'un répertoire d'habiletés sportives de base reliées au basket-ball.

Listes des tâches :

- Poursuivre le développement des fondements du mouvement et favoriser l'apprentissage d'un répertoire d'habiletés sportives générales, sinon une importante période propice au développement n'est pas exploitée de façon optimale, ce qui peut empêcher le jeune athlète de réaliser pleinement son potentiel.
- Accroître la force au moyen d'exercices faisant appel au poids du corps ou avec un médicine Ball.
- Améliorer l'endurance par des jeux de courses à relais.
- Poursuivre le développement de la souplesse
- Accentuer la vitesse grâce à des activités spécifiques axées sur l'agilité, la rapidité et le changement de direction lors de l'échauffement.
- Calendrier compétition équilibré, pas plus d'un match par semaine.
- Consacrer 70% du temps à l'entraînement et 30% à la compétition. Ce 30% englobe les compétitions et l'entraînement reproduisant de façon absolue la réalité compétitive.
- Encourager le jeu non structuré.
- Encourager la prise de décision par rapport à la rectitude de geste technique.
- Volume d'entraînement : 6-8 heures hebdomadaires d'entraînement et de compétition, ce qui représente environ 300 heures d'entraînement par saison.

Objectifs spécifiques

Savoir-faire/Technique

Fondamentaux offensifs :

Jeu sans ballon - Démarquage	Déplacement vers le ballon, réception Déplacement vers le panier en coupant devant ou derrière (backdoor). Concept de Bouger pour recevoir la valle
Jeu sans ballon - Déplacement après la passe	Passe et va Passe et va à l'opposé

Jeu avec ballon - Le tir (globale et sous forme de jeu)	Mouvement globale du tir avec points de repère (index vers le panier, main en haut Mécanique du tir, tir statique Tir en puissance sous le panier (Power-move) Tir à mi-distance après le dribble (arrêt 1 et 2 temps) Tir à mi-distance après la passe (arrêt 1 et 2 temps) Tir en course après le dribble Tir en course après la passe One step
Jeu avec ballon - Le dribble (globale et sous forme de jeu)	Maniement de balle en mouvement Départs en dribbles (sans et avec feintes) Sortes de dribbles (haut, bas, hésiter, contre-attaque) Changement de main et de direction (frontal, renversement, entre les jambes, dans le dos) Arrêts après le dribble (1 temps, 2 temps) Pénétration - arrêt, tir - arrêt, feinte de tir, tir - renversement, arrêt et tir à l'intérieur
Jeu avec ballon - La passe (globale et sous forme de jeu)	Concept de timing de la passe Savoir quoi et qui je dois regarder avant de passer Réception de la balle Arrêts après la passe (1 temps, 2 temps) Utilisation du pied de pivot Passe latérale, passe à deux mains au-dessus de la tête, passe à une main, feinte de passe, passe dans le dribble. Passes avec deux ballons

IMPORTANT !
Tous ces gestes techniques ont la finalité d'amener le 1 contre 1 avec passeur et se terminent par un tir.

Fondamentaux défensifs :
Concept de responsabilité individuelle - ne pas se faire battre dans les duels

Placement et déplacement (Position du corps, des pieds et des mains) **Travail contre le porteur du ballon :**	Concept d'empêcher le porteur d'avancer et tenter de lui voler la valle. Comprendre quelle position avoir par rapport à la balle et au panier. Concept de duel individuel.

Travail contre un joueur sans ballon	Concept d'empêcher l'attaquant de recevoir la balle Comprendre quelle position avoir par rapport à mon attaquant, le panier et la balle. Concept d'empêcher mon attaquant de prendre la balle sur rebond offensif. Concept de duel individuel

Savoir-faire/Pré-tactique :

Relation à deux en attaque :

La 1ère passe est possible :	Concept de bouger après une passe Passe et va Passe et va à l'opposé
La 1ère passe est contestée et n'est pas possible :	Se replacer avec la balle. Concept de spacing, de bouger pour recevoir une passe Toutes positions possibles

Relation à trois en attaque :
- Bouger
- Spacing (occupation de l'espace)

La 1ère passe est possible :	Passe et va, Concept de spacing (équilibrer) Passe et va à l'opposé, changer spacing (équilibrer)

La 1ère passe est anticipée :	Hésitation - pénétration – passe (spacing des autres sur la pénétration) Coupe derrière Travailler les différentes positions sur le terrain, intérieurs et extérieurs.
La contre-attaque :	Inculquer l'esprit de la contre-attaque (aspect mental) Si un coéquipier est devant => passer la balle Si je suis derrière la valle => aller plus vite Concept de spacing (couloirs)
Départ de la contre-attaque	Concept de se déplacer le plus vite possible de la zone de défense à la zone d'attaque
Développement de l'action par le centre	À 2 joueurs ou à 3 joueurs
Finition à 2 contre 1	Distance entre les attaquants Fixer le défenseur Tirer ou passer Comportement du défenseur But : pas de tir avec opposition
Finition à 3 contre 2 **Construction d'une attaque placée :**	Position de départ 1-2-2 Fixer les règles en mettant l'accent sur l'occupation de l'espace et sur les mouvements sans ballon L'initiative au joueur en possession du ballon (porteur) et la lecture de la défense Spacing sur les situations des coupes

Relation à 2 en défense :

- Concept de responsabilité individuelle
- Concept d'arrêter un attaquant lancé vers le panier

Lire le comportement de l'attaquant et le dévier de son objectif	Toujours empêcher l'attaquant de poursuivre son objectif Concept de duel 1C1. Aider et récupérer Défense contre la coupe derrière (Backdoor) Défense contre le passe et va Défense contre le passe et va à l'opposé.

Rebond	Concept d'empêcher l'attaquant d'aller au rebond

Matériel et exercices pratiques

Savoir-faire:

Documents de référence : Manuel J+S basketball, chapitre 5, pages 10 à 31 et 34-51
Principes de défense individuelle Mod-TETA 2013-2014
Sébastien Roduit : Le jeu sans ballon Sébastien Roduit: La passe
Sébastien Roduit: Le tir
Sébastien Roduit: Gestion pression défensive

http://www.mini-basket.ch/index.php?page=M5_Coach_D&imenu=5&ipage=32

Vouloir-faire :

Revue *Psyché*, pp. 29-45 et exercices. Ceci s'adresse prioritairement à la catégorie de jeu U15.

Pouvoir-faire:
Revue *Physis*
Exercices des tests physique dans l'annexe 4.

Tests et valeurs de référence

Savoir-faire :

Les tests technique-tactique sont dans l'annexe 5.

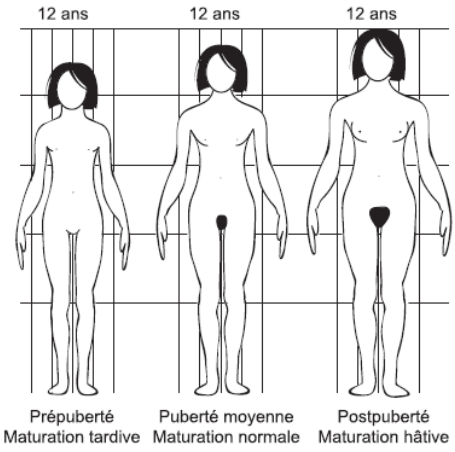
Vouloir-faire :
Les tests de motivation sont dans l'annexe 6.
Evaluation de la motivation pour la performance avec nos modifications.
Par l'athlète (basé sur) : http://www.swissolympic.ch/fr/Portaldata/41/Resources/03_sport/verbaende/nachwuchskonzept/Questionaires_evaluation_de_la_motivation_pour_la_performance_V_Talents.pdf .

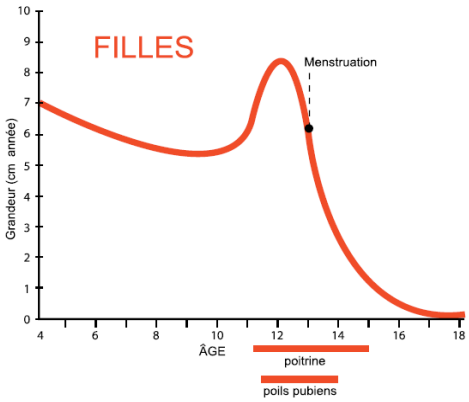
Par l'entraîneur : http://www.swissolympic.ch/fr/Portaldata/41/Resources/03_sport/verbaende/nachwuchskonzept/Questionaires_evaluation_de_la_motivation_pour_la_performance_V_entra.pdf

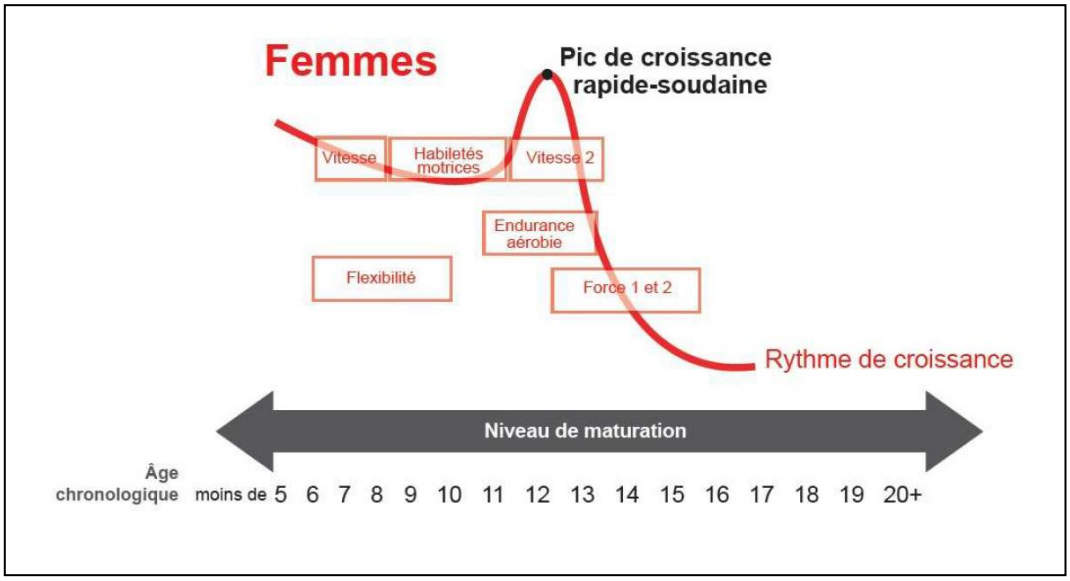
Pouvoir-faire :
Les tests physiques sont dans l'annexe 4.
Suite aux différents tests effectués durant l'été chaque stade de développement aura des valeurs de référence propre. Ces valeurs sont utilisées comme tableau de bord pour la préparation physique. Ces valeurs concerneront les U14, U16, U18, U20 et les seniors.

Annexe 11
U 13-15 apprendre à s'entraîner

Processus de maturation chez les filles :
Le pic de croissance rapide-soudaine se produit vers 12 ans. La première manifestation physique de l'adolescence est habituellement le développement de la poitrine, qui survient peu après le début de la poussée de croissance, suivi de l'apparition des poils pubiens. L'apparition des premières règles, se produit un peu après l'atteinte du pic de croissance rapide-soudaine. Le moment où ces développements surviennent peut précéder ou suivre l'âge moyen de deux ans ou plus.







Objectifs généraux

Apprentissage d'un répertoire d'habiletés sportives de base reliées au basket-ball.

Listes des tâches :

- Poursuivre le développement des fondements du mouvement et favoriser l'apprentissage d'un répertoire d'habiletés sportives générales, sinon une importante période propice au développement n'est pas exploitée de façon optimale, ce qui peut empêcher le jeune athlète de réaliser pleinement son potentiel.
- Accroître la force au moyen d'exercices faisant appel au poids du corps ou avec un médicine ball.
- Améliorer l'endurance par des jeux de courses à relais.
- Poursuivre le développement de la souplesse
- Accentuer la vitesse grâce à des activités spécifiques axées sur l'agilité, la rapidité et le changement de direction lors de l'échauffement.
- Calendrier compétition équilibré, pas plus d'un match par semaine.
- Consacrer 70% du temps à l'entraînement et 30% à la compétition. Ce 30% englobe les compétitions et l'entraînement reproduisant de façon absolue la réalité compétitive.
- Encourager le jeu non structuré.
- Encourager la prise de décision par rapport à la rectitude de geste technique.
- Volume d'entraînement : 6-8 heures hebdomadaires d'entraînement et de compétition, ce qui représente environ 350 heures d'entraînement par saison.

Objectifs spécifiques

Savoir-faire/Technique

Fondamentaux offensifs :

Jeu sans ballon - Démarquage	Déplacement vers le ballon, réception Déplacement vers le panier en coupant devant ou derrière (backdoor)
Jeu sans ballon **Déplacement après la passe**	Passe et va Passe et va à l'opposé
Jeu avec ballon - Le tir	Mécanique du tir, lancers francs Tir en puissance sous le panier (Power-move) Tir à mi-distance après le dribble Tir à mi-distance après la passe Feinte de tir, tir Tir en course après le dribble – y compris one step Tir en course après la passe

Jeu avec ballon - Le dribble	Maniement de balle Départs en dribbles (sans et avec feintes) Sortes de dribbles (haut, bas, hésiter, contre-attaque) Changement de main et de direction (frontal, renversement, entre les jambes, dans le dos) Arrêts après le dribble (1 temps, 2 temps) Pénétration - arrêt, tir - arrêt, feinte de tir, tir - arrêt, feinte de tir, step out, tir - renversement, arrêt et tir à l'intérieur - renversement, arrêt, feinte de tir, front turn et tir
Jeu avec ballon - La passe	Réception de la balle Arrêts après la passe (1 temps, 2 temps) Utilisation du pied de pivot Passe latérale, passe à deux mains au-dessus de la tête, passe à une main, feinte de passe, passe dans le dribble.

IMPORTANT !
Tous ces gestes techniques ont la finalité d'amener le 1 contre 1 avec passeur et se terminent par un tir.

Fondamentaux défensifs :

Placement et déplacement (Position du corps, des pieds et des mains) **Travail contre le porteur :**	Lecture du comportement de l'attaquant Défense avant le dribble, notion de mur Défense pendant le dribble, notion de mur Défense après le dribble Défense contre le tir
Travail contre un joueur sans ballon	Défense à une passe (ou côté fort), à deux passes (ou côté faible) Défense pendant la passe, contre la passe et va (sauter vers le ballon) Défense contre les coupes Défense contre la coupe derrière (Backdoor) Ecran de retard (Box-out)

Savoir-faire/Pré-tactique :

Relation à deux en attaque :

La 1ère passe est possible :	Passe et va Passe et va à l'opposé

La 1re passe est contestée et n'est pas Possible :	Hésitation - pénétration - passe Coupe derrière (Backdoor) Remplacer en dribble le joueur qui a libéré l'espace (clear out) Travailler les différentes positions sur le terrain 2 joueurs à l'extérieur 1 joueur à l'extérieur, 1 joueur à l'intérieur

Relation à trois en attaque :
- Collaboration et coopération
- Garder l'équilibre offensif (occupation de l'espace)
- Enlever l'aide défensive

La 1ère passe est possible :	Passe et va, équilibrer Passe et va à l'opposé, changer Passe et écran indirect (virgule - fade out)
La 1ère passe est anticipée :	Hésitation - pénétration - passe Coupe derrière (Backdoor) Remplacer en dribble le joueur qui a libéré l'espace (clear out). Travailler les différentes positions sur le terrain 3 joueurs à l'extérieur 2 joueurs à l'extérieur, 1 joueur à l'intérieur.

Relation à 2 en défense :
- Communiquer
- Collaborer, coopérer

Lire le comportement de l'attaquant et le dévier de son objectif	Aider et récupérer Défense contre la coupe derrière (Backdoor) Défense contre le passe et va Défense contre le passe et va à l'opposé.
La contre-attaque :	Inculquer l'esprit de la contre-attaque (aspect mental) Développer un jeu rapide à l'aide de passes Développer un jeu rapide dans diverses situations (après panier encaissé, après rebond et après interception) Utiliser les 3 couloirs
Rebond	Ecran de retard sur le tireur (porteur) et les autres attaquants (sans ballon) Technique du rebond
Départ de la contre-attaque	Après panier encaissé (remise en jeu et 1re passe) Après rebond (1re passe) Après interception
Développement de l'action par le centre	À 2 joueurs ou à 3 joueurs

Finition à 2 contre 1	Distance entre les attaquants Fixer le défenseur Tirer ou passer Comportement du défenseur
Finition à 3 contre 2 **Construction d'une attaque placée :**	Position de départ 1-2-2 Fixer les règles en mettant l'accent sur l'occupation de l'espace et sur les mouvements sans ballon L'initiative au joueur en possession du ballon (porteur) et la lecture de la défense Appliquer les principes du jeu 1 contre 1, des relations à 2, à 3

Matériel et exercices pratiques

Savoir-faire :

Documents de référence : Manuel J+S basketball, chapitre 5, pages 10 à 31 et 34-51
Principes de défense individuelle Mod-TETA 2013-2014
Sébastien Roduit : Le jeu sans ballon
Sébastien Roduit : La passe
Sébastien Roduit : Le tir
Sébastien Roduit : Gestion pression défensive

http://www.mini-basket.ch/index.php?page=M5_Coach_D&imenu=5&ipage=32

Vouloir-faire :

Revue *Psyché*, pp. 29-45 et exercices. Ceci s'adresse prioritairement à la catégorie de jeu U14.

Pouvoir-faire :
Revue *Physis*
Exercices des tests physiques dans l'annexe 4.

Tests et valeurs de référence

Savoir-faire :

Les tests technique-tactique sont dans l'annexe 5.

Vouloir-faire :

Les tests de motivation sont dans l'annexe 6.
Evaluation de la motivation pour la performance avec nos modifications.
Par l'athlète (basé sur) :
http://www.swissolympic.ch/fr/Portaldata/41/Resources/03_sport/verbaende/nachwuchskonzept/Questionaires_evaluation_de_la_motivation_pour_la_performance_V_Talents.pdf .

Par l'entraîneur :
http://www.swissolympic.ch/fr/Portaldata/41/Resources/03_sport/verbaende/nachwuchskonzept/Questionaires_evaluation_de_la_motivation_pour_la_performance_V_entra.pdf

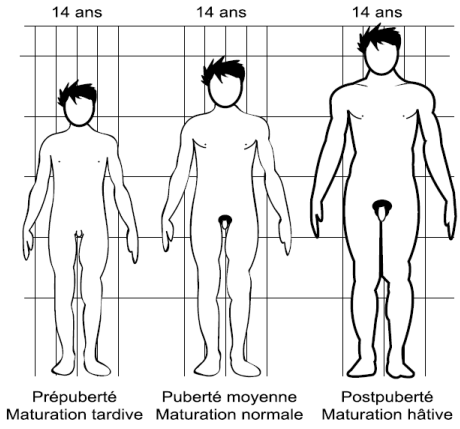
Annexe 12

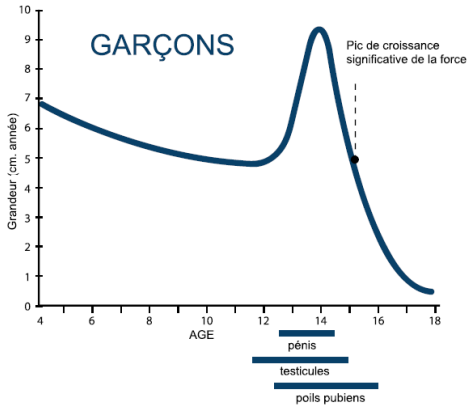
U17 S'entraîner à s'entraîner

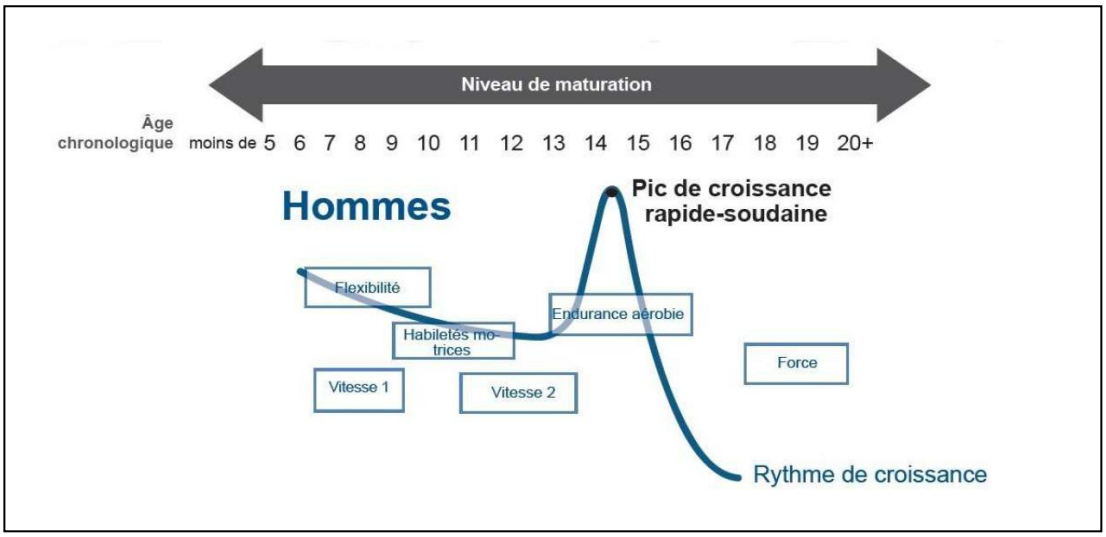
Descriptif

Ce stade offre des moments opportuns pour développer l'endurance aérobie, la force et la vitesse. Il s'agit d'une période d'adaptation accélérée pour ces composantes physiques.
L'entraînement vise à développer et à consolider les habiletés sportives de base et la tactique élémentaire.
Lors des compétitions, l'athlète cherche à gagner. Cependant, l'accent porte essentiellement sur l'application, dans ce contexte, de ce que nous avons appris à l'entraînement.

Processus de maturation chez les garçons :
La poussée rapide-soudaine de croissance est plus intense que chez les filles et se produit habituellement deux ans plus tard. La croissance des testicules, des poils pubiens et du pénis est liée au processus de maturation. Le pic de croissance significative de la force survient environ un an et plus après l'atteinte du sommet en grandeur. Ainsi, les athlètes masculins présentent des caractéristiques démontrant un important gain tardif en force. Comme pour les filles, le développement chez les athlètes masculins peut précéder ou suivre l'âge moyen de deux ans ou plus. Les garçons dont la maturation est hâtive peuvent donc bénéficier d'un avantage physiologique pouvant aller jusqu'à quatre ans par rapport aux garçons dont la maturation est tardive. Ces derniers rejoindront plus tard les autres lorsqu'ils vivront leur poussée de croissance.







Objectifs généraux

Développement des qualités physiques fondamentales et développement – consolidation des habiletés spécifiques au basketball.

Liste des tâches :

Accorder une importance prioritaire à l'entraînement de l'endurance aérobie à l'amorce de la poussée rapide-soudaine de croissance tout en poursuivant le développement des habiletés sportives, de la force, de la vitesse et de la souplesse.
Mettre l'accent sur l'entraînement de la souplesse afin de tenir compte de la croissance accélérée des os, des tendons, des ligaments et des muscles.
Etre sensible aux deux périodes d'adaptation accélérée à l'entraînement de la force pour les filles : la première se produit immédiatement après la poussée de croissance rapide- soudaine et la seconde, dès l'apparition des premières règles. Les garçons ne connaissent qu'une seule période favorable au développement de la force et elle débute 12 à 18 mois après la poussée rapide-soudaine de croissance.
Il faut garder à l'esprit que les possibilités d'entraînement de l'endurance aérobie et de la force varient en fonction du niveau de maturité de l'athlète. Ainsi, les priorités d'entraînement varient selon que le processus de maturation de l'athlète se manifeste de façon précoce, normale ou tardive.
Optimiser le rapport entraînement-compétition qui est de 60 :40, soit 60% entraînement et 40% compétition. La participation à trop de compétitions fait perdre des occasions d'entraînement constructives ; de même, le manque de compétition entrave la pratique des habiletés techniques et tactiques de de la prise de décisions dans le contexte compétitif réel.
Identifier le talent pour l'aider à se concentrer sur son sport.
A l'entraînement, créer des conditions se rapprochant de la réalité compétitive sous forme d'exercices et de jeux d'opposition-confrontation et de match laboratoire.
Apprendre à gérer la pression.
Participation au championnat national U16 pour les garçons.
Volume d'entraînement : 10-12 heures hebdomadaires d'entraînement et de compétition, ce qui représente environ 400-450 heures d'entraînement par saison. A ceci s'ajoute, les quelques 100 heures d'entraînement et de compétition avec les équipes nationales jeunesse.

Objectifs spécifiques

Savoir – faire:

Consolidation des fondamentaux du basketball, tel que présenté dans le stade précédent.

Jeu défensif

Objectifs finaux (qu'est-ce qu'une bonne défense)

- Stopper la contre-attaque (aucun panier facile).
- Contrôler le rebond défensif.
- Empêcher tout shoot les « pieds à terre » (obliger dribble-shoot ou extra-pass) et en 1c0.

Principes de base

- Nous voulons une défense basée sur la responsabilité individuelle de chaque joueur.
- Nous voulons fixer des règles strictes, logiques et cohérentes que l'on peut contrôler.
- Nous voulons des joueurs capables de lire le jeu tout en respectant les principes collectifs.

- Nous voulons faire comprendre aux joueurs les idées et le concept global, car on ne peut pas tout prévoir. Le joueur a le devoir de s'adapter et de lire le jeu !
- Nous voulons une défense pressante qui force l'attaque à faire autre chose que ce qu'elle a prévu. Nous voulons garder l'initiative sur l'attaque et non subir le jeu offensif adverse.
- Il faut garder à l'esprit que la défense n'est pas dépendante du talent individuel des joueurs, mais dépend essentiellement de la volonté et de l'investissement de chacun. C'est en outre une partie du jeu où les résultats sont très rapides à obtenir.

Règles

- Tenir son joueur durant 2 dribble minimum (face/face).
- Défendre un pas à l'extérieur de la ligne à trois points.
- Empêcher que la balle entre dans la raquette.
- Empêcher les passes au poste bas.
- Empêcher le renversement de la balle et les passes retour.

Défense sur contre-attaque

- Trois au repli et deux au rebond.
- Stopper la balle avant le milieu de terrain.
- Empêcher les passes verticales.
- Les grands courent au centre et ferment la raquette.
- Ne pas reculer, mais aller chercher son joueur.
- Communication.

Défense sur porteur de balle

- Tenir au minimum deux dribbles.
- Ne pas orienter (notion de mur). Le défenseur ne doit pas amener son joueur, il doit le stopper.
- Main toujours sur la balle (et non pas en l'air) -> agresser, faire poser la balle à terre ou du moins forcer l'attaquant à garder la balle d'un côté.
- Changer sa position suivant la position de la balle chez le porteur : balle en haut et être proche, balle en bas et faire un pas de recul.
- Cadrer sur la balle : nez en face de la balle.
- Pour un droitier avoir le pied droit légèrement en avant et le contraire pour un gaucher.
- Lors d'un retard (récupération) : si le joueur ne peut arriver en même temps que la balle sur l'attaquant, arriver avec des petits pas et feinter de sauter en gardant les jambes en bas (obliger à dribbler), faire ce mouvement à environ 1 m du dribbleur, pour pouvoir contenir le dribble.
- Toujours beaucoup de pression sur la balle.

Défense sur non porteur de balle (sans écran)

- Ligne de passe : jouer toujours entre la balle et son joueur (même en position d'aide).
- Jouer toujours « face » à son défenseur (en étant toujours capable de voir la balle).
- Si la balle est sous la ligne des lancers francs, il faut se situer à l'opposé le plus proche possible de la ligne de la balle (ligne parallèle à la ligne de fonds, passant par la balle).
- Sur back-door : dès que le joueur change de direction, la tête change de direction aussi. Les épaules restent face à l'attaquant. De manière générale la tête est toujours tournée en direction de la course de l'attaquant.
- Bouger avec la balle (en même temps).
- Bouger en direction de la balle et non pas en direction du panier.

Poste–haut / Poste-bas

- Empêcher la relation ailier-poste bas.
- Défendre ¾ si la balle est au-dessus des l-f en poussant son joueur vers la ligne de fond.
- Passer devant dès que la balle arrive à la ligne des l-f ou en dessous.

- Si le défenseur joue devant : rester au contact et pousser l'attaquant sous l'anneau.
- Si la balle arrive au poste-bas : l'ailier côté fort joue à mi-distance entre la balle et son attaquant, en restant toujours sur la ligne de passe et les pieds orientés vers le coin (dos au centre du terrain). Il feinte l'aide et récupère.
- Empêcher la passe au poste-haut, même si ce n'est pas un shooteur, car c'est une position stratégique sur le terrain (triangle avec poste-bas, renversement, pas de côté fort-faible).
- Box out vers la ligne de fond si le grand est dans la raquette.

Défense sur les écrans porteurs et non-porteurs

- L'objectif est toujours de casser le timing et d'éliminer les angles de passes.
- L'utilisation du changement défensif ne doit être consentie que comme un moyen tactique et seulement une fois que les autres techniques défensives ont été assimilées. De plus il doit être utilisé pour augmenter la pression défensive et changer le rythme d'un match et non pas pour travailler moins (entraîneurs compris!).
- Une énorme pression sur la balle permet très souvent d'empêcher le porteur de lire correctement la défense et lui fait perdre le timing de la passe.
- Un gros travail est effectué pour casser les écrans, pour ne pas subir le jeu et ne pas courir après la balle. Dans ce cadre, la position des défenseurs est essentielle pour limiter l'efficacité de l'écran et l'anticiper.
- La communication (annonce de l'écran) est importante. Mais le plus important pour anticiper un écran est de le voir!
-

a) Ecrans non-porteurs

- Ecran vertical /diagonal - côté fort : forcer (avec épaule opposée à l'écran). Ne donner qu'une seule direction à l'attaquant. Le défenseur doit revenir le plus vite possible sur la ligne de passe.
- Ecran vertical /diagonal - côté faible : glisser entre l'écran et le défenseur du bloqueur. Garder toujours une main sur la ligne de passe.
- Bloc horizontal intérieur : pousser l'attaquant sur la ligne de fond (ne pas lui ouvrir le milieu) pour casser l'angle de passe.
- Stagger : même technique que pour un écran vertical côté fort.
- Back pick : sauter au ballon, suivre sur l'écran et aide du défenseur de l'écran (help and recover).

b) Pick and roll

- Aider-récupérer : step out (deux pas en diagonal contre la balle, avec prise en V, ne pas laisser d'espace entre le bloc et l'aide, pression sur la balle). Ne pas laisser de triangulation (contester la passe directe derrière l'écran et en face de l'écran): la seule passe possible doit être au porteur d'écran qui roule. Aide depuis le coin opposé au pick and roll (quelle que soit la taille du joueur qui aide -> pas de notion petits-grands) et rotation uniquement sur la passe au porteur de balle qui roule au panier.
- Si l'écran est loin de la ligne à 3 points: glisser sous l'écran.

Jeu offensif
Objectif

- Recherche de shoots à haut pourcentage sur jeu rapide.
- Recherche de situations de 1c1 en mouvement.
- Recherche de shoot à 1c0 sur ½ terrain (capacité de maintenir un avantage acquis).
- Contrôle du rythme du jeu.
- Ne pas subir la pression physique adverse.

Idées directrices

- Jeu avec 4 extérieurs et 1 intérieur.
- Avoir les mêmes principes pour attaquer la zone et l'homme à homme.
- Jeu basé sur la qualité de passe.
- Jeu basé sur la lecture des situations et non sur l'exécution de systèmes.
- Jeu basé sur la qualité du jeu sans ballon.

Points importants

- Décision avant d'avoir la balle dans les mains.
- Ne pas trop garder la balle dans les mains.
- Verticalité: ne pas être trop périmétral.
- Initiative: garder l'initiative sur la défense.
- Efficacité: éviter les mouvements inutiles.
- Intensité: avoir de l'agressivité à chaque mouvement.
- Rythme: la balle doit avoir passé au moins une fois à l'intérieur de la raquette (passe ou pénétration) et avoir changé de côté au moins une fois avant qu'un tir soit pris.
- Pénétration-passe-passe et pénétration et non pas pénétration-passe et pénétration (extra- pass).
- Travail des situations « secondaires » (hors système) afin de développer le jeu sans ballon.

Contre-attaque

- Ne pas perdre l'instinct de la contre-attaque avec une transition trop complexe.
- Verticalité: rechercher uniquement des passes verticales.
- Priorité: 1c1 de l'ailier ou passe intérieur (si 1c0).
- Utiliser la longueur et la largeur du terrain.

Homme à homme

- 4 extérieurs + 1 intérieur.
- Travailler le jeu offensif sur des concepts et non pas sur des mouvements pré-établis.
- Travailler avec moins d'écrans et plus de coupes et de jeu sans ballon.

Zone

- Simplicité.
- Adaptable contre tout type de zone.
- Basé sur les mêmes principes que l'homme à homme.

Pressing

- Sortie de press simple qui permet une mise en place rapide du jeu offensif.
- « Safety man » : toujours un joueur derrière la balle.
- Verticalité : pas de passe diagonale ou horizontale.
- Avoir toujours un joueur près du panier adverse.

Méthode d'entraînement

- Faire peu de choses, mais les faire bien.
- Rigueur dans l'application des concepts.
- Corriger d'abord les concepts et après la technique.

Vouloir-Faire :

L'athlète est obligé, pour exécuter un mouvement, de percevoir et de traiter des informations significatives. C'est là qu'interviennent les processus attentionnels. La mobilisation consciente de l'attention est désignée sous le terme de « concentration ». La concentration est une habileté déterminante pour la performance dans chaque discipline sportive.

L'entraînement de la concentration comporte deux sortes d'exercices : ceux qui améliorent la capacité de concentration générale et ceux qui améliorent les exigences propres à la

discipline sportive en matière de concentration.
La réalisation de performances sportives nécessite une activation ou une tension psychique et physique optimales. Bien que le degré d'activation optimal varie d'un sportif à l'autre, il semble évident que plus la tension augmente, plus la performance croît. Toutefois, dès que le degré d'activation optimal (optimum) a été atteint, la performance décroit alors que la tension continue d'augmenter. Il est donc très important qu'un sportif soit capable de canaliser sa psyché (gérer la pression). Il doit pouvoir influencer son activation, ses émotions et ses pensées par la psycho-régulation.

Matériel et exercices pratiques

Savoir-faire

Document de travail module jeunesse et espoirs « 2 contre 2 attaque » et « 2 contre 2 défense » Document de travail module jeunesse et espoirs « 3 contre 3 attaque » et « 3 contre 3 défense » Document de travail module jeunesse et espoirs « Contre-attaque ».
Document de travail module jeunesse et espoirs « Défense contre les pénétrations » Document de travail module jeunesse et espoirs « Défense pressing »
Document de travail module jeunesse et espoirs « Attaque contre pressing » Document de travail module jeunesse et espoirs « La défense de zone »
Document de travail module jeunesse et espoirs « Principes d'attaque contre la zone » Sébastien Roduit : Le jeu sans ballon.

Vouloir-faire

Revue *Psyché*, pp. 47-84 et exercices

Pouvoir-faire :
Revue *Physis*
Exercices des tests physiques dans l'annexe 4.

Tests et valeurs de référence

Savoir-faire:

Les tests technique-tactique sont dans l'annexe 5.

Vouloir-faire :
Les tests de motivation sont dans l'annexe 6.
Evaluation de la motivation pour la performance avec nos modifications. Par l'athlète (basé sur):
http://www.swissolympic.ch/fr/Portaldata/41/Resources/03_sport/verbaende/nachwuchskonzept/Quest ionaires_evaluation_de_la_motivation_pour_la_performance_V_Talents.pdf .

Par l'entraîneur : http://www.swissolympic.ch/fr/Portaldata/41/Resources/03_sport/verbaende/nachwuchskonzept/Questionaires_evaluation_de_la_motivation_pour_la_performance_V_entra.pdf

Pouvoir-faire :
Les tests physiques sont dans l'annexe 4.
Suite aux différents tests effectués durant l'été 2012/2013, chaque stade de développement aura des valeurs de référence propre. Ces valeurs seront rendues publiques et elles serviront de tableau de bord pour la préparation physique. Ces valeurs concerneront les U14, U16, U18, U20 et les seniors.

Annexe 13

U17-U20 S'entraîner à s'entraîner/ S'entraîner à la compétition

Descriptif

Optimiser la préparation physique, l'entraînement individualisé des habiletés sportives selon le poste occupé et la performance sportive.

Objectifs généraux

Développement des qualités physique fondamentales de façon optimale et apprentissage de l'art de performer en compétition.

Listes des tâches :

- L'entraînement à intensité élevée, échelonné sur l'année, est relié étroitement au basket-ball ainsi qu'au poste occupé.
- S'assurer à l'entraînement de l'application efficace des habiletés sportives dans des conditions variées et diversifiées se rapprochant des conditions réelles de la compétition.
- La préparation optimale à la performance sportive est caractérisée par la reproduction de conditions d'entraînement adaptées à la compétition.
- Les programmes de préparation physique, de récupération, de préparation psychologique et de développement technique doivent être taillés sur mesure en fonction de l'athlète.
- Privilégier une préparation individuelle tenant compte des forces et des carences de chaque athlète.
- Le rapport entraînement-compétition est maintenant de 40 :60. Le 40% du temps d'entraînement est consacré au perfectionnement technique-tactique et à la préparation physique, et le 60% est attribué à l'entraînement dans des conditions adaptées à la compétition et à la compétition réelle.
- Volume d'entraînement : 10 à 12 heures hebdomadaires d'entraînement et de compétition, ce qui représente environ 400-450 heures d'entraînement par saison. A ceci s'ajoute, les quelques 100 heures d'entraînement et de compétition avec les équipes nationales jeunesse.

Objectifs spécifiques

Savoir-Faire :

Jeu défensif

Préambule

- Le travail défensif le plus dur intervient lorsque l'on doit résoudre en même temps des situations où la balle bouge beaucoup et où le spacing entre les joueurs est bon.
- Nous voulons une défense basée sur la responsabilité individuelle de chaque joueur.
- Nous voulons fixer des règles que l'on peut contrôler.
- Nous voulons travailler des choses simples conceptuellement, donner des principes où chacun s'y retrouve, sans trop de complications. Il faut veiller à avoir une grande cohérence et une grande logique dans la totalité des règles et principes érigés.
- On ne dit pas aux joueurs : voilà ce que tu dois faire, et fais-le sans réfléchir. Nous voulons des joueurs capables de lire le jeu, en respectant les principes collectifs (c'est le même problème qu'en attaque où l'on souhaite avoir des joueurs intelligents). Faire comprendre les idées et le concept global, car on ne peut pas tout prévoir. Le joueur a le devoir de s'adapter et de lire le jeu !

- Communiquer est une bonne chose en défense, mais ce n'est pas essentiel car cela

ne dispense pas les défenseurs de voir le jeu (ce qui est plus important, car permet d'anticiper plus tôt). La communication est obligatoire sur les blocs aveugles.

- La défense est notre marque de fabrique ! C'est une fierté pour chacun de faire quelque chose d'utile pour la défense collective. Une bonne défense enlève de la pression sur l'attaque suivante et permet à l'équipe de pouvoir tenter beaucoup plus de contre-attaques.
- On veut : forcer le 1c1 sur ¼ de terrain, casser le timing du jeu offensif adverse, casser les angles de passes (spacing) et garder l'initiative par rapport à l'attaque.

Règles

- Aucune passe au niveau de la ligne des l-f (spacing).
- Aucune passe non contestée au centre du terrain (aucune notion côté fort / faible).
- Contenir la balle d'un côté du terrain (forcer les situations de 1c1 sur un côté).

Défense sur non porteur de balle (sans écran)

- Lorsque l'on se rapproche de la ligne de la balle, on fait un mouvement en diagonal, en direction du panier (ou de la balle).
- Eviter tout contact sur démarquage côté fort.
- Adapter sa position selon la position du ballon dans les mains du porteur.
- Etre toujours dans une position qui oblige l'attaquant à bouger pour recevoir la balle.
- Récupération en direction de la balle (couper les lignes de passes).

Poste–haut / Poste-bas

- Passer devant dès que la balle arrive à la ligne des l-f ou en dessous. Si devant : rester au contact et pousser le joueur sous l'anneau.
- Si la balle arrive au poste-bas : l'ailier côté fort joue à mi-distance entre la balle et son attaquant, en restant toujours sur la ligne de passe et les pieds orientés vers le coin (dos au centre du terrain). Il feinte l'aide et récupère (ne pas laisser une isolation en 1c1 près du panier).
- Si mouvement UCLA : aucun bump côté fort, et forcer le joueur vers le ballon (notion claire à l'opposé si c'est côté fort ou faible).

Défense sur les écrans non-porteurs

- Ecran diagonal - côté fort : forcer (avec épaule opposée à l'écran, et revenir sur la ligne de passe). Ne donner qu'une seule direction à l'attaquant. Le défenseur du bloqueur joue entre la balle et l'écran au contact de son joueur et feinte le switch (attention à l'angle de passe) afin
- Forcer l'attaquant à s'éloigner de l'écran. Le défenseur doit revenir le plus vite possible sur la ligne de passe. Il doit forcer l'attaquant à aller à 45°. Si l'attaquant curl, aide du défenseur de l'écran, qui joue entre la balle et son attaquant et switch si les deux joueurs sont dans la raquette. Si l'attaquant part en pénétration, aide du grand côté fort (timing de l'aide est important). Travail de la position des mains sur l'aide (grand : en haut, et petit en bas). Si l'attaquant reçoit la balle vers le poste haut : help et recover du défenseur qui défend sur le passeur pour fermer la pénétration.
- Ecran diagonal - côté faible : glisser entre le bloc et le défenseur du bloqueur. Garder toujours une main sur la ligne de passe. Si fade au coin et pénétration : aide ligne de fond du grand et switch.
- Ecran horizontal : on casse l'écran (on joue sur la ligne de passe).
- Ecran vertical - côté fort : on casse l'écran en jouant face-face.
- Ecran vertical – côté faible : on glisse entre l'écran et le défenseur de l'écran.
- Stagner: jouer face-face et casser l'écran. Suivre ensuite sur les écrans si l'attaquant arrive à les utiliser. Travailler sur l'espace réduit et donc le défenseur du 2ème écran doit défendre sur la ligne de passe (surtout sur écran vertical) alors que le défenseur du 1er écran joue entre les deux grands.
- Back pick : sauter au ballon, suivre sur l'écran et aide du défenseur de l'écran (help and recover). Travailler beaucoup sur les angles de passe dans cette situation.
- Bloc horizontal intérieur : forcer ligne de fond. L'angle de passe est fondamental dans cette situation.

- Flex : switch 2-3 et casser l'écran.
- Ecrans 1-2-3 : switch / Ecrans 4-5 : switch. Si switch : switch + deny -> aller épaule extérieure contre poitrine de l'attaquant pour l'éloigner de la balle.

Défense sur les pick and roll

- Aider-récupérer : step out (deux pas en diagonal contre la balle, avec prise en V, ne pas laisser d'espace entre le bloc et l'aide), mouvement des mains (une main en bas côté écran et une main en haut de l'autre côté et inversement pour le défenseur du porteur). Ne pas laisser partir l'attaquant à l'opposé de l'écran (avancer l'appui opposé à l'écran + avant-bras opposé contre l'attaquant). Le défenseur du porteur passe sous le défenseur qui aide, mais sur l'écran. Séniors et U21 : rotation et changement à choix selon les situations (en principe entre les deux grands). U16/U18 : aide et rotation coin opposé, quelle que soit la situation. Le joueur qui vient aider sur le bloqueur qui roule doit aider très haut (ligne des traits-tillés) en restant sur la ligne de passe. La seule passe possible est au bloqueur qui roule.
- Travailler beaucoup sur le moment où celui qui roule ne peut pas voir l'aide et la balle (recherche du passage en force, ne pas lui laisser lire le jeu).
- « Contenir » : le défenseur du bloqueur ne sort pas de la raquette et est responsable du drive (position entre la balle et le panier) alors que l'autre défenseur suit son attaquant et est responsable du shoot. Switch si le porteur attaque le cercle. Si le porteur s'écarte, récupérer. Switch sur le pop out du bloqueur. Sur le contrôle, rester un pas sous l'attaquant qui a posé le bloc et qui flashe. Ne pas aller vers la balle.
- Si le pick est loin de la ligne à 3 points, glisser sous l'écran + aide du grand qui défend sur l'écran (défend 2 ou 3 pas sous l'écran). Attention au petit qui doit garder son corps équilibré. Ne pas subir le drive.

Jeu offensif
Idées directrices

- Jeu basé sur la qualité du jeu sans ballon.
- Moins d'écrans et plus de coupes.
- Mettre la défense en mouvement plus par passes que par dribbles ou écrans.
- Donner une identité à notre jeu.
- Nous n'avons pas la volonté d'imposer des systèmes aux entraîneurs. Par contre nous voulons que les entraîneurs construisent un jeu correspondant à notre philosophie.

Points importants

- Utiliser le mouvement de la défense pour jouer 1c1.
- Les notions de spacing et de timing doivent nous guider dans nos corrections.

Lacunes principales sous pression défensive

- Vitesse de lecture du jeu.
- Spacing.
- Timing.
- Qualité des passes.
- Jeu sans ballon (démarquage, jeu sur drive, jeu si balle low post, …).

Contre-attaque

- Remise en jeu par l'un des deux grands.
- 1ère passe au meneur : pieds face au jeu.
- Recherche de la 2ème passe (verticalité, aller jusqu'au coin).
- Priorité : 1c1 de l'ailier ou passe intérieur (si 1c0).
- Utiliser la longueur et la largeur du terrain.
- Spacing (notamment du trailer no 1).
- Transition basée sur pick and roll.
- Ne pas perdre l'instinct de la contre-attaque avec une transition trop complexe.

Homme à homme

- Pick and roll pour mettre le no 5 en mouvement et pas par écran simple.

Spécialisation par poste de jeu

LE POSTE #1 ; Meneur de jeu

Aptitudes mentales Et relationnelles	**Qualité de base = repère de détection** : Le leadership. **Objectifs de formation** : Avoir de la stabilité émotionnelle, démontrer de l'agressivité, de la ténacité, de l'abnégation. Analyser rapidement le jeu, diriger et faire jouer l'équipe, être le relais du coach sur le terrain.
Connaissance du jeu en attaque	Connaissance des intentions de jeu de son équipe. Déceler les intentions adverses. Connaissance de son rôle, connaissance du rôle de ses partenaires. Connaissance du contexte (score, temps restant, total des fautes…)
Savoir- faire technique offensif	Passer et dribbler sous pression (ambidextrie). Etre adroit à 3 pts. Réussir les lay-up. Maîtriser des tirs dans la zone intermédiaire (jump shoot après dribble).
Savoir – faire technique défensif	Qualité des déplacements défensifs liés à la pression et l'orientation de son vis-à-vis. Contester les passes. Contester les déplacements.
Savoir - faire tactique offensif	Gérer les rythmes du jeu (starter de jeu rapide ou décision d'attaque placée ?). Contrôler l'espacement entre les joueurs, Contrôler le timing des actions, Etre capable de prendre des décisions (choix de jeu en fonction du rapport de force attaque / défense), Maîtriser l'exploitation des écrans, notamment sur porteur du ballon.
Savoir – faire tactique défensif	Etre un leader par sa connaissance stratégique et tactique ainsi qu'à travers ses attitudes. Tenir du mieux possible le rapport de force 1c1 afin de limiter l'aide défensive. Etre capable de casser, en contestant les passes et les déplacements, le timing de l'attaque adverse. Savoir défendre contre les écrans, notamment contre l'écran sur porteur du ballon. Savoir intervenir dans les rotations défensives.
Morphologie	Pas de contrainte de taille.
Aptitudes physiques	**Qualité de base = repère de détection** : Vitesse notamment si joueur(se) de taille modeste. **Objectifs de formation** : « Endurance spécifique » : maintien permanent de la lucidité dans l'effort. Vitesse d'exécution. Dureté, robustesse sous contact.
Progression U18-U20	**En attaque :** Aller d'un travail général d'aisance à l'aptitude à dribbler et passer sous forte pression. Aller de la reconnaissance de situations collectives simples à la maîtrise des situations tactiques plus complexes. Aller vers la maîtrise de la gestion du jeu. Etre efficace dans les tirs sur phases de jeu et les lancers - francs. **En défense :** Augmenter la connaissance des principes défensifs et la réactivité dans les mises en situations concrètes à l'entraînement et en compétition : développer l'anticipation. Augmenter l'aptitude à défendre durement, par l'amélioration des qualités mentales et physiques. Développer l'aptitude à communiquer avec ses partenaires.

LES POSTES #2 ET #3 ; 2ème arrière et ailier

Aptitudes mentales Et relationnelles	**Qualité de base = repère de détection :** Chercher à scorer. **Objectifs de formation** : Avoir de la stabilité émotionnelle, de la confiance en soi dans le tir. Idem dans le rapport de force 1c1.
Connaissance du jeu en attaque	Connaissance des notions fondamentales du jeu sans ballon. Connaissance des techniques de réception du ballon (en contre-attaque et sur jeu rapide, dans les démarquages et jeu d'écrans). Connaissance des situations pour sélectionner les tirs, Connaissance des techniques de passes intérieures.
Savoir - faire technique offensif	**#2** : Etre efficace dans le tir à 3 pts avec ou sans utilisation des écrans, dans les relations de passe avec les joueurs(ses) intérieurs(es). Pouvoir relayer #1 dans son rôle. **#3 :** Anticiper et réussir à marquer en contre-attaque et jeu rapide par la qualité des tirs en course. Chercher à dominer le rapport de force 1c1. Posséder un tir extérieur fiable. Etre capable de joueur posté. Participer efficacement au rebond offensif.
Savoir – faire technique défensif	**#2 :** Qualité des déplacements défensifs liés aux changements d'actions à produire : contester une passe, presser et orienter… Défendre fort 1c1. Gêner les tirs adverses. **#3 :** Idem aptitudes du #2. Etre capable de défendre contre le jeu dos au panier. Participer efficacement au rebond défensif.
Savoir - faire tactique offensif	Maîtrise des fondamentaux de jeu sans ballon. Maîtrise des enchaînements de jeu. Vision juste des solutions de passe et de tirs.
Savoir – faire tactique défensif	**#2 :** Tenir du mieux possible le rapport de force 1c1afin de limiter l'aide défensive. Etre capable de casser, en contestant les passes et les déplacements, le timing de l'attaque adverse. Savoir défendre contre les écrans, notamment contre les écrans entre non porteurs. Savoir intervenir dans l'aide et les rotations défensives. **#3 :** Idem aptitudes du #2. Maîtrise des savoirs et savoir - faire liés à la défense contre le jeu intérieur.
Morphologie	« **Limite théorique minimale » en basketball féminin** : **#2** :1,75m **#3** :1,80m « **Limite théorique minimale » en basketball masculin** : **#2** :1,85m **#3** :1,95m
Aptitudes physiques	**Qualité de base = repère de détection :** **#2 et #3** : Force réactive (aptitude à changer de direction) à corréler avec la morphologie. **#2** : Explosivité et vitesse. **#3** : Idem #2 + puissance. **Objectifs de formation** : Développement des qualités de base requises. Développement de la force (résistance aux contacts).

Progression U18-U20	**En attaque :** Aller de la reconnaissance de situations collectives simples à la maîtrise des situations tactiques plus complexes. Aller vers une spécialisation vers le poste #2 ou vers le poste #3. Développer l'aptitude à marquer sous contrainte mentale (séries) et physique (vitesse, contacts…). **En défense :** Augmenter la connaissance des principes défensifs et la réactivité dans les mises en situations concrètes à l'entraînement et en compétition : développer l'anticipation. Augmenter l'aptitude à défendre durement, par l'amélioration des qualités mentales et physiques. Développer l'aptitude à communiquer avec ses partenaires.

LES POSTES #4 ET #5 ; ailier fort et pivot

Aptitudes mentales et relationnelles	**Qualité de base = repère de détection :** Vouloir joueur près du panier en priorité. Accepter les contacts. Rechercher la conquête du ballon au rebond offensif et défensif. **Objectif de formation :** Avoir de la stabilité émotionnelle. Analyser rapidement le jeu dans des espaces souvent réduits. Garder la maîtrise de soi malgré les contacts.
Connaissance du jeu en attaque	Connaissance des notions fondamentales du jeu sans ballon. Connaissance de la technique de réception des passes, notamment dos au panier. Connaissance du jeu des écrans.
Savoir – faire technique offensif	**#4 et #5 :** Maîtriser le jeu de pose et d'exploitation d'écrans. Développer les aptitudes liées au rebond offensif. Etre d'une grande efficacité aux lancers – francs. **#4 :** Tirer efficacement face au panier. **#5 :** Efficacité dans le jeu près du panier (de face et de dos) : développer des aptitudes de réception de passe et de tir. Maîtriser le jeu de passe spécifique à son poste de jeu.
Savoir – faire technique défensif	**#4 et #5 :** Qualité des déplacements défensifs liés aux changements d'actions à produire : rebond offensif, repli ou gêne de la sortie de balle… Gêner l'installation des pivots adverses. Chercher à dominer le rapport de force 1 c 1. Contester les passes et déplacements près du cercle. Participer efficacement au rebond défensif. **#4 :** Capable de défendre efficacement 1 c1 contre des joueurs extérieurs. Etre capable de défendre également contre le jeu dos au panier. **#5 :** Maîtriser toute action défensive contre son vis-à-vis, notamment dos au panier. Gêner les tirs adverses près du cercle.
Savoir - faire tactique offensif	Maîtrise des fondamentaux du jeu sans ballon. Maîtrise des enchaînements de jeu. Vision juste des solutions de passe et de tirs. Anticipation des actions de rebond offensif.
Savoir – faire tactique défensif	Tenir du mieux possible le rapport de force 1c1afin de limiter l'aide défensive. Savoir défendre contre les écrans : les écrans entre non porteurs et les écrans sur porteur du ballon. Savoir intervenir dans l'aide et les rotations défensives.
Morphologie	**Morphologie « Limite théorique minimale » en basketball féminin** : **#4** : 1,85 m **#5** : 1,90 m **« Limite théorique minimale » en basketball masculin** : **#4** : 2,00m **#5** : 2,05m

Aptitudes physiques	**Qualité de base = repère de détection :** **#4** : Idem poste #3 avec exigence moindre d'aptitudes de vitesse. **#5** : Potentialité d'acquisition de force. **Objectifs de formation** : Développement de la force (résistance aux contacts).
Progression U17-U20	**En attaque :** Aller de la reconnaissance de situations collectives simples à la maîtrise des situations tactiques plus complexes. Développer des éléments techniques prioritaires (notamment concernant le tir de près sous contraintes de plus en plus fortes). Aller vers une spécialisation vers le poste #4 ou vers le poste #5. **En défense :** Augmenter la connaissance des principes défensifs et la réactivité dans les mises en situations concrètes à l'entraînement et en compétition : développer l'anticipation. Augmenter l'aptitude à défendre durement, par l'amélioration des qualités mentales et physiques. Développer l'aptitude à communiquer avec ses partenaires.

Vouloir-Faire :

La motivation est une condition essentielle à la réalisation des meilleures performances possibles. Si le sportif fait souvent preuve de motivation et est désireux d'obtenir un bon résultat, il doit faire face à différents obstacles. Dans ces situations, la motivation, aussi forte soit-elle, ne suffit pas. Le sportif doit disposer d'aptitudes psychiques spécifiques pour surmonter les obstacles en question. Il doit avoir de la volonté.
A ce stade de développement, principalement pour les U16, une planification de carrière doit être effectuée. Ce choix aura des incidences importantes sur la vie de l'athlète. Si un athlète désire accéder le haut niveau, il est possible qu'il doive changer de structure (club) et aménager son parcours académique. Il doit également fixer avec son entraîneur des objectifs à court, moyen et long terme. La carte du mental contenue dans le livre de François Ducasse est un excellent outil pour suivre la progression d'un athlète au cours d'une saison.
Pour les joueurs U18, ce stade de développement est également celui de la spécialisation dans un poste de jeu particulier. Il s'agit d'un passage important dans le travail individuel avec le passage d'un travail général au développement d'aptitude spécifique. Là-également, des aptitudes psychiques particulières doivent être travaillées de manière individuelle.

Matériel et exercices pratiques

Vouloir-faire :

Revue Psyché, pp. 47-84 et exercices
François Ducasse, Champion dans la tête, carte du mental et pp.255-292

Tests et valeurs de référence

Savoir-faire :

Les tests technique-tactique sont dans l'annexe 5.
Test PISTE identique à celui des U16. Pour les U18, début de la spécialisation par poste de jeu.

Vouloir-faire :

Les tests de motivation sont dans l'annexe 6.
Evaluation de la motivation pour la performance avec nos modifications. Par l'athlète (basé sur):
http://www.swissolympic.ch/fr/Portaldata/41/Resources/03_sport/verbaende/nachwuchskonzept/Questionaires_evaluation_de_la_motivation_pour_la_performance_V_Talents.pdf .

Par l'entraîneur :
http://www.swissolympic.ch/fr/Portaldata/41/Resources/03_sport/verbaende/nachwuchskonzept/Questionaires_evaluation_de_la_motivation_pour_la_performance_V_entra.pdf

Pouvoir-faire :

Les tests physiques sont dans l'annexe 4.
Suite aux différents tests effectués durant l'été 2012/2013, chaque stade de développement aura des valeurs de référence propre. Ces valeurs seront rendues publiques et elles serviront de tableau de bord pour la préparation physique. Ces valeurs concerneront les U14, U16, U18, U20 et les seniors.

Annexe 14

U20 et Senior S'entraîner à gagner

Descriptif

Développer les facteurs de performance physique, technique, tactique et psychologique à la limite des capacités de performance de l'athlète.

Objectifs généraux

Tous les facteurs physiques, techniques, tactiques (y compris les habiletés de prise de décisions), mentales et personnelles de l'athlète ainsi que les aspects relatifs au mode de vie sont bien ancrés et l'entraînement vise à maximiser la performance sportive.

Liste des tâches :

- Entraîner des athlètes afin qu'ils atteignent leur sommet de performance à un ou des moments déterminés de l'année.
- S'assurer que la préparation repose sur un entraînement à haute intensité et à volume relativement élevé.
- Prévoir des pauses préventives fréquentes afin d'éviter un épuisement physique ou mental.
- Passage des objectifs de travail individuel aux objectifs collectifs.
- Le rapport entraînement-compétition est maintenant de 25 :75. Le 25% du temps d'entraînement est consacré au perfectionnement technique-tactique et à la préparation physique, et le 75% à l'entraînement dans des conditions adaptées à la compétition et à la compétition réelle.
- Un joueur U18/U19 doit évoluer dans un championnat de LNB pour les garçons et dans un championnat de LNB/LNA pour les filles.
- Volume d'entraînement : 10 à 12 heures hebdomadaires d'entraînement et de compétition, ce qui représente environ 400-450 heures d'entraînement par saison. A ceci s'ajoute, les quelques 100 heures d'entraînement et de compétition avec les équipes nationales jeunesse.

Objectifs spécifiques

Savoir-Faire :

L'accent sera mis sur la spécialisation à un poste de jeu déterminé en tenant compte des profils d'exigence exposé pour la catégorie U17-U20. L'idée est de passer au niveau individuel d'un profil de joueur généraliste à un profil de joueur spécialiste. Les points forts de chaque joueur doivent être travaillés en priorité afin que chaque joueur puisse développer une palette de points forts spécifiques.

Vouloir-Faire :

Le dernier stade de la préparation mentale du concept relève concerne l'interdépendance, que l'on nomme également coopération. Si lors des stades précédent la préparation mentale concernait principalement l'individuel (situation de matchs, capacité mentale), nous passons à ce stade au niveau collectif, à savoir la dynamique de groupe et la coopération.
Le développement d'une équipe passe nécessairement par trois stades successifs :

- **Inclusion**. C'est le stade initial, celui où chaque membre tente de déterminer s'il fait vraiment partie du groupe, s'il a le sentiment d'y être inclus. A ce stade, le groupe n'est pas d'une grande productivité mentale. L'énergie psychique des coéquipiers est absorbée par leurs besoins émotionnels et leurs préoccupations personnelles.

- **Affirmation**. Lorsqu'une majorité de ses membres se sentent inclus dans le groupe, on voit émerger un autre type de dynamique. Celle de l'affirmation de soi. La compétition peut être âpre au sin d'une équipe, et peut déboucher sur des performances individuelles exceptionnelles – mais parfois aux dépens d'autrui. C'est le stade où les membres sondent leurs propres forces. L'équipe peut rattraper en productivité ce qu'elle perd en cohésion. Ce stade est une phase nécessaire, voire salutaire, de la dynamique de groupe. Trop souvent avec un entraîneur autoritaire, les pulsions agressives ne peuvent s'exprimer que d'une façon latente, qui sauvegarde les apparences, et mettent donc plus de temps à s'équilibrer. Soulignons encore qu'une équipe peut être très productive dès cette phase, ce qui peut l'amener à découvrir en elle un potentiel encore plus grand. En fait, la plupart des équipes de sport ne dépassent pas ce stade. Aller plus loin serait sortir de la norme, c'est-à-dire remettre en cause le principe autoritaire pour aboutir à celui de la coresponsabilité.

- **Coopération**. Pour atteindre le stade de la coopération, il faut impérativement passer par les étapes suivantes : convenir après discussions d'un ensemble **d'objectifs** communs à toute l'équipe.

Définir d'un **commun accord** une liste de règles de base ou de principes de travail qui soient approuvés par tous.
Prévoir du temps libre pour des séances régulières consacrées à l'amélioration de la **cohésion** de l'équipe.
Instituer des **systèmes d'entraide** pour faire face (au besoin de façon confidentielle) à d'éventuels problèmes personnels.
Apprendre quelque chose **ensemble**.
S'entraîner ensemble.
Prévoir des discussions sur les **aspirations individuelles et collectives** telles qu'elles sont perçues par chacun.

De manière schématique :

Stade de développement collectif		**Caractéristiques**		**Stade dans la hiérarchie de Maslow**
Coopération (performance)	Interdépendance	Energie dirigée vers des buts extérieurs communs	Liberté	Réalisation individuelle, accomplissement
Affirmation de soi (conflit)	Indépendance	Energie investie dans la compétition interne	Egocentrisme	Recherche de la reconnaissance d'autrui et de l'estime de soi
Inclusion (formation)	Dépendance	Energie inhibée, tournée vers soi	Manque	Besoin d'appartenance

Matériel et exercices pratiques

Vouloir-faire:

John Whitmore, Le guide du coaching, pp.172-187

Tests et valeurs de référence

Savoir-faire :

Test PISTE identique à celui des U16. Les entraîneurs vont ensuite de manière individualisée noter l'athlète en fonction des exigences propre à chaque poste de jeu.
Les tests technique-tactique sont dans l'annexe 5.

Vouloir-faire :

Les tests de motivation sont dans l'annexe 6.
Evaluation de la motivation pour la performance avec nos modifications. Par l'athlète (basé sur):
http://www.swissolympic.ch/fr/Portaldata/41/Resources/03_sport/verbaende/nachwuchskonzept/Quest ionaires_evaluation_de_la_motivation_pour_la_performance_V_Talents.pdf .

Par l'entraîneur:
http://www.swissolympic.ch/fr/Portaldata/41/Resources/03_sport/verbaende/nachwuchskonzept/Questionaires_evaluation_de_la_motivation_pour_la_performance_V_entra.pdf

Pouvoir-faire :

Les tests physiques sont dans l'annexe 4.
Suite aux différents tests effectués durant l'été 2012/2013, chaque stade de développement aura des valeurs de référence propre. Ces valeurs seront rendues publiques et elles serviront de tableau de bord pour la préparation physique. Ces valeurs concerneront les U14, U16, U18, U20 et les seniors.