



La Newsletter des entraîneurs de basket en Ille et Vilaine – N°2 Décembre 2015

Le mot de Christophe BURGUIERE Président de la commission technique 35



Se former "tout au long de la vie" constitue un enjeu important permettant à chacun(e) d'évoluer de manière optimisée dans son environnement professionnel, voir personnel.

Les mutations fréquentes de notre société, les changements presque permanents sur les plans humains (comportements et psychologies individuelles ou des groupes), des organisations institutionnelles, rendent obligatoires l'adaptation des pratiques des professionnels et des bénévoles. De même, le Comité via la commission technique départementale se doit d'écouter et d'entendre les besoins exprimés par les acteurs de terrain.

Aussi, afin de donner des outils en phase avec les réalités à gérer, la commission technique départementale a décidé au niveau de son équipe, **de proposer des actions de formation continue à destination des éducateurs sportifs salariés et bénévoles**. Ce dispositif s'enrichira également de vos contributions et suggestions montrant ainsi que nous sommes bien au service de tous les encadrants dans les clubs.

L'ETD s'agrandit avec les intervenants SSS

Après avoir mis en place l'Equipe Technique Départementale (ETD 35) il y a maintenant 2 saisons en impliquant les Responsables de Secteurs, c'est au tour des Intervenants des Sections Sportives Scolaires, d'intégrer l'équipe de manière officielle.



Ils interviennent dans 8 sections sportives scolaires du département une à deux fois par semaine ; donc, bienvenue à Véronique PERRIN, Florian HOUEIX, Lionel PILET, Gwenaël JEHANIN, Wilfried NEMA, Thomas MARQUET, Gervais OCKOKO-EKABA et Valentin MORIN.

Le comité 35 a souhaité les réunir afin de partager et de discuter des contenus à aborder en Section Sportive Scolaire en 6ème- 5ème. L'objectif est d'harmoniser ces contenus techniques sur l'ensemble de notre département tout au long de l'année scolaire.

L'équipe technique départementale compte maintenant 16 membres sans compter nos deux CTF : Rozenn et Julien et nos deux élus que sont Christophe BURGUIERE et Michel ROUSSEAU, soit 20 membres au total.

Dans ce numéro

L'ETD s'agrandit	page 1
La Matinée U9 et OBE	page 1
L'actu de la Commission Technique 35	page 2
Interview de Christophe GICQUEL	page 3
En Bref	page 3
La prévention des blessures OSGOOG SCLHATTER	page 4
Les contenus prioritaires dans le jeu pour la catégorie U13	page 5
La chaîne Canal-Sport La Page Dailymotion	page 6 page 6

Les Actions Techniques à venir

- Vendredi 11 décembre de 9h30 à 14h00 :
OPEN COACH 35
à Vitré
- 19 et 20 décembre de 9h00 à 18h00 :
1^{er} week-end de la formation INITIATEUR
Au lycée la Lande Du Breil
- 21, 22 décembre :
Stage 2003 et 2004
Au Lycée Saint-Etienne
- Vendredi 15 janvier 2015 de 9h30 à 12h00 :
ETD Plénière
Lieu à définir
- Dimanche 24 janvier de 10h00 à 12h00 :
Matinée Technique U13
Lieu à définir
- Dimanche 31 janvier :
Finale Départementale du Challenge Benjamin
A Rennes ASPTT

Télécharger ici

le NOUVEAU LIVRET U9

Stage Sélection 2004

Les 20 et 21 octobre 2015 étaient réunis 29 jeunes ; 16 filles et 13 garçons au lycée St Etienne de Cesson-Sévigné. Dès le lundi de 10h00 à 12h00, les jeunes stagiaires ont commencé par des ateliers « développement des qualités athlétiques » et le tir en course. Les filles et les garçons ont ensuite alterné les entraînements avec le lundi soir diffusion du match Pau-Orthez contre Strasbourg. De nouveau 2 entraînements le mardi. Quelques jeunes découvraient l'internat et le réel intérêt de s'entraîner correctement pour pouvoir progresser et se faire davantage plaisir. Merci à nos assistants : Corentin Jouault (bénévole à BETTON) et Thibaud Leperchois (salarié à SAINT GREGOIRE) avec Julien sur les garçons et Vincent Oury (stagiaire BPJEPS sport collectif option basket) avec Rozenn sur les filles. Le prochain stage pour les générations 2003 et 2004 est le 21-22 et 23 décembre prochain.



La Section Sportive de VITRE

Depuis près de vingt ans, le collège Sainte Marie et le collège Jeanne d'Arc de Vitré ont mis en place une Section Sportive Scolaire Basket au sein de leurs établissements. Elle correspond à la SSS la plus ancienne du département et elle regroupe deux établissements scolaires.

La S.S.S de Vitré est composée de 24 élèves en classe de 6ème et 5ème dont 10 féminines. Les jeunes viennent de 6 clubs différents : l'Aurore, Domalain, Etelles, Balazé, Chatillon et Argentré. Les jeunes des collèges peuvent ainsi s'entraîner deux fois supplémentaires sur le temps scolaire dans la semaine, en plus de leurs entraînements dans leurs clubs respectifs. Les entraînements sont encadrés par Florian HOUEIX, Benoit GAVARD et Rodrigue TETAUARI.



Stage Sélection et TIC 2003

La sélection départementale d'Ille Et Vilaine a accueilli la sélection des Côtes d'Armor le vendredi 23 octobre à RETIERS lors du Tournoi Inter Comité de la génération 2003. Un grand merci au club de Retiers pour son accueil.

En avril dernier, les deux sélections s'étaient déjà rencontrées à Saint-Brieuc et les filles du 35 s'étaient inclinées d'une courte défaite et les garçons l'avaient emporté assez facilement. Le même scénario s'est reproduit à Retiers avec une défaite des filles 41 à 47 et une victoire des garçons 101 à 49.

Prochaine étape les matchs retours en février face au 29 et au 56 pour nos sélections départementales.

Retrouver les résumés vidéos des deux rencontres sur [notre page Dailymotion](#).

Stage et Rassemblement Secteur U11



Lors de la seconde semaine de vacances, les stages secteurs se sont déroulés sur deux jours de manière géographique, avec en point de mire le rassemblement, le 3ème jour.

Le staff technique dans les 9 stages secteurs est composé de nos responsables secteurs, de cadres techniques et de jeunes entraîneurs en formation Animateur Mini soit 45 personnes en tout. Il faut au moins tout ce monde pour accompagner les 430 jeunes U11 qui ont participé à ces stages.

Comme la saison passée, nous avons dupliqué le lieu du rassemblement étant donné les effectifs importants. Les 190 filles étaient donc réunies à Chateaugiron et les 240 garçons eux, se sont regroupés à Chantepie comme il y a quelques années...

Le programme fut riche avec des matchs tout au long de la journée et le traditionnel concours HOT SHOT en plus d'une remise de tee-shirt à chaque participant. Nul doute que le succès de ces stages fera effet boule de neige lors des vacances de février...





Interview de Christophe GICQUEL



Fiche d'identité :

Nom : GICQUEL

Prénom : Christophe

né le : **11/01/1974**

Clubs entraîneurs :

2012 - 2014 : Entraîneur NM2 CEP LORIENT

2011 - 2012 : Entraîneur NM3 FOUGERES

2009 - 2011 : Entraîneur NM2 AURORE VITRE

2008 - 2009 : Entraîneur CEP LORIENT

2006 - 2008 : Entraîneur PNM et NM3 PLOEMEUR

Fonction en tant que CTF :

CTF 35 de 2009 - 2012

CTF 56 de 2003 - 2009

En Bref :

- 🔴 **La Soirée de remise de diplôme Animateur et Initiateur** organisée conjointement par le Conseil Départemental et le Comité 35 de Basket-ball, sera reconduite en juin prochain. En espérant avoir lors de cette soirée beaucoup plus de diplômés que la saison passée (25%)
- 🔴 **13 Clubs du département** se sont lancés dans la formation ANIMATEUR CLUB relancée cette saison en Ille et Vilaine.
- 🔴 Une ETR Exceptionnelle ouverte à tous pour **les interventions techniques aura lieu sur RENNES, LORIENT et QUIMPER entre le 6 et 9 janvier 2016 avec la venue entre autre de Frédéric SARRE.** L'occasion pour ceux qui n'ont pas renouvelé leur carte d'entraîneur de pouvoir se rattraper...
- 🔴 **Les Formations BPJEPS sont lancées au Campus à Dinard** avec 5 candidats issus du département : Hugo GEORGES DIT SOURMIL, Alban LEPERE, Baptiste MORAND, Dorian PROUX et Vincent OURY. Nous leur souhaitons bonne chance dans leur formation.

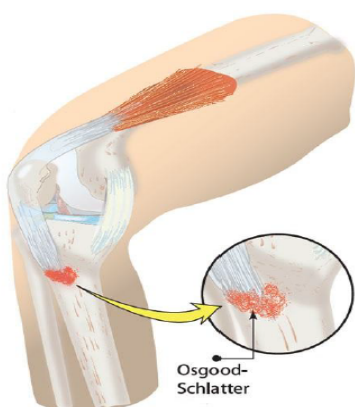


Mickaël BESNARD, professeur d'EPS responsable de la Section Sportive Scolaire de Sainte-Marie de VITRE revient sur la maladie d'OSGOOD-SCHLATTER qui est fréquente chez nos jeunes basketteurs. Merci à lui pour son éclairage...

Si vous souhaitez en savoir plus, cliquer sur ce lien : [reportage sur France TV – Allodocteurs.fr](http://reportage.sur.France.TV-Allodocteurs.fr)

Maladie d'Osgood-Schlatter

M. BESNARD & F. SUTRE- 2014



1. Signes:

Douleurs après l'effort
 Douleur au « tapoter » sur la TTA
 (Attention : les signes cliniques précèdent les signes radio)

2. Activités adaptées:

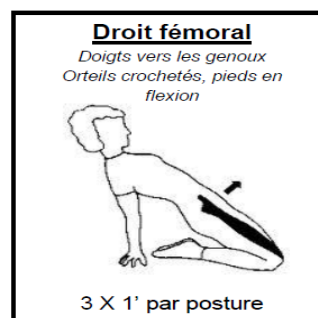
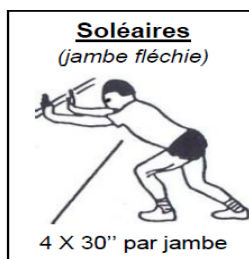
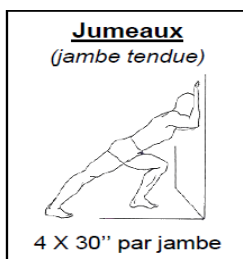
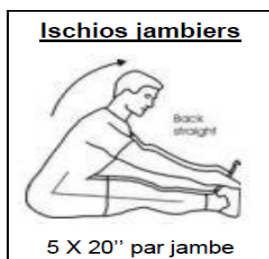
Activités autorisées :

Trotting léger sans rebond sur surface souple (déroulé) et natation

Impératifs :

1. Supprimer impulsions, percussions et sprints de l'entraînement (solicitation trop importante et trop violente du quadriceps).
2. Arrêt total si signe radio

3. Prévention par les étirements (10'/jour)



4. Traitement homéopathique

Arnica 9CH : traitement des hématomes et décontractant musculaire

Ruta-Graveolens 7CH : contre les douleurs de croissance osseuse

Traitement : 5 granules de chaque, 3X/J pendant 1 mois

Application de Silicium organique (pommade à trouver en magasin bio)

5. Alimentation

- EVITER :**
- Jus d'orange (préférer jus de pommes, raisins, ananas)
 - Charcuterie
 - Excès de viande rouge
 - Laitage (1 yaourt maximum par jour)
 - Sucrieries et boissons sucrées (coca ...)

CONSEIL +++ - Hydratation abondante (eau plate)

Nous avons déterminé des contenus prioritaires dans le jeu pour la catégorie U13 avec [un montage vidéo](#) à l'appui pour illustrer.

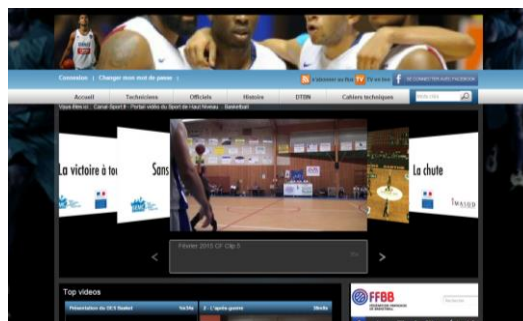
Sortie de Balle	<ol style="list-style-type: none"> 1. Etre ouvert au jeu notamment sur les rebonds défensifs pour partir vite vers l'avant 2. Se projeter vite vers l'avant : <ul style="list-style-type: none"> - Sortie de balle en passes vers l'avant pour éliminer des joueurs (passes longues) - Partir en dribble vers l'avant (pas de dribble sur place) 3. Après panier encaissé, le joueur le plus près du ballon prend le ballon et se place très vite derrière la ligne de fond pour faire la remise en jeu
	<p>La relance du jeu de manière rapide avec des prises de risque doit se faire sur chaque possession</p>
Montée de balle	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sprinter vers l'avant en regardant le ballon 2. Utiliser les bons espaces en appelant le ballon : <ul style="list-style-type: none"> - Le long des lignes de touches - Traverser le milieu sans y rester
	<p>Les contre-attaques efficaces avec un panier facile au bout sont généralement le fruit d'enchaînements dribbles-passes (entre 1 à 3 passes maximum)</p>
Jeu de Transition	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utiliser les bons espaces en appelant le ballon : <ul style="list-style-type: none"> - Dans la largeur (pas tous du même côté) - Dans la profondeur (notamment dans les corners et dans le dos de la défense) 2. Lors des fixations en dribble, proposer des solutions de passe en ouvrant des angles à l'extérieur ou vers le cercle 3. Faire vivre le ballon par la passe ou le dribble pour faire bouger la défense (notion de renversement de jeu)
	<p>Les situations de jeu de transition ne doivent pas excéder 2 à 3 passes et surtout doivent correspondre à un temps d'attaque court (moins de 10'')</p>
Défense sur Porteur de balle	<ol style="list-style-type: none"> 1. Avoir les bras en activité, volonté de récupérer la balle, une pression défensive efficace fait appel à l'activité des bras 2. Se replacer en sprint pour recadrer le porteur lorsque l'on est débordé par l'attaquant (entre le porteur et le panier)
	<p>Défendre TOUT TERRAIN Etre dans l'agressivité défensive avec des prises de risques, plutôt que d'être dans les défenses trop « contrôlées »</p>
Défense sur Non Porteur de balle	<ol style="list-style-type: none"> 1. Toujours avoir un œil sur la balle, volonté de défendre le ballon tout en ayant un œil sur l'attaquant dont on est responsable. 2. Varier les distances par rapport au ballon si mon attaquant est loin ou proche = les aides défensives 3. Dissuader et défendre la passe sur les remises en jeu, faire comprendre au joueur que la pression doit exister sur les non porteurs de balle
	<p>Ne pas organiser le collectif défensif de type Zone Press, si des prises à deux se mettent en place elles sont à l'initiative des joueurs et se font « naturellement »</p>



La Site Internet à visionner : la Chaîne de la DTN : [CANAL-SPORT](#)











Encore méconnu du grand public la Chaîne CANAL SPORT est la **plateforme vidéo de la DTN**. On peut y retrouver plusieurs types d'informations : les vidéos des cahiers techniques de la FFBB, des conférences et des clinics, des montages vidéos à haut niveau, une partie sur l'historique du basket... Beaucoup d'informations sont donc à votre disposition dans la rubrique basket mais aussi pour les plus curieux, via des conférences autour du sport en générale et sur d'autres disciplines.

Depuis peu, vous pouvez retrouver les vidéos de l'ETD sur la page CANAL-SPORT. Merci à Xavier LEBACLE en charge à la FFBB de la plateforme Vidéo pour la diffusion des vidéos ETD.



Les Mises à jour de la [page ETD Dailymotion](#)

Merci de partager
10 K vues en 2 mois

 <p>Montage Vidéo les priorités tactiques en U13 - ETD 35</p> <p>1 VIDÉO</p>	 <p>TIC U13 2003 fille - 22 par ETD_Basket35 - lundi dernier 60 vues</p>
 <p>BOOK U13 - Situation n°6 : relance du jeu après panier encaissé by ETD_Basket35 - yesterday 204 views</p>	 <p>TIC U13 2003 Garçons - 22 par ETD_Basket35 - il y a une semaine 106 vues</p>
 <p>BOOK U13 - Situation n°5 : Coordination des appuis by ETD_Basket35 - Wednesday 408 views</p>	 <p>BOOK U13 - Situation N°4 : Coordination des appuis avec le dribble par ETD_Basket35 - il y a 2 semaines 890 vues</p>
 <p>une séance U13 - Pierre VINCENT par ETD_Basket35 - il y a 23 minutes 5 vues</p>	 <p>le Pick and Roll chez les jeunes - Pierre VINCENT par ETD_Basket35 - il y a 4 semaines 1 074 vues</p>
 <p>Aisance Balle en Main - Thierry MOULLEC par ETD_Basket35 - mercredi dernier 636 vues</p>	 <p>Attraper-jouer - Pierre VINCENT par ETD_Basket35 - en octobre 1 076 vues</p>

Nous sommes **480 mentions j'aime** sur la [page FACEBOOK de l'ETD](#) – continuer de liker



La Commission Technique 35

Contact : 02 99 54 67 51 – cd35technique@orange.fr

Site Internet : www.basket35.com

Suivez l'actualité de la commission technique

