

Fédération de basketball du Québec

Transition

Le magazine de l'information en basketball au Québec

Édition février 2005

4545, ave Pierre-de Coubertin, C.P. 1000 Succursale M, Montréal (Québec) H1V 3R2

www.basketball.qc.ca



2005, une année marquée d'événements d'importance

2005 sera une année bien remplie pour les membres des différentes équipes québécoises. Les plus jeunes basketteurs et basketteuses (15 ans-) auront la chance de connaître l'enivrement d'une compétition multi-sports en participant à la 41^e Finale des Jeux du Québec d'Amos, du 5 au 13 août 2005.

De leur côté, les athlètes des sélections provinciales juvéniles verront leurs efforts couronnés lors des Jeux du Canada, qui se tiendront à Regina du 6 au 20 août, 2005.

Nouveau cette année, une brochette d'événements d'envergure nationale ouverts à tous! Winnipeg sera l'hôte de la 3^e édition des Jeux de la francophonie canadienne du 21 au 24 juillet. Le basketball 3-contre-3 fait fureur à travers le monde et fera son apparition en tant que sport de démonstration aux Jeux de la Francophonie. Chaque délégation pourra

inscrire une équipe féminine U17 (4 participantes) et une équipe masculine U 17 (4 participants). Pour représenter le Québec lors de cette compétition, vous devez participer au Festival de Printemps (20 au 22 mai, à l'UQAM) et gagner la catégorie 3 contre 3 des U-17.

Les équipes de clubs U-19 auront aussi des compétitions à se mettre sous la dent! Le 1^{er} Championnat national Club (Montmorency du 30 juin au 3 juillet) offrira à ces équipes l'opportunité de se mesurer à des clubs des autres provinces. Tous sont invités à participer. La Fédération de basketball du Québec défraiera l'inscription au Championnat national Club des équipes championnes de la catégorie U-19 au Festival de Printemps.

Enfin, Basketball Québec s'est de nouveau vu attribuer la gestion de l'équipe féminine +18 qui participera aux **Jeux de la Francophonie au Niger** du 7 au 17 décembre 2005. En préparation pour cette compétition internationale, la Fédération offrira aux amateurs de basketball un tournoi international préparatoire en sol québécois. Du 22 au 26 juin prochains, l'équipe qui participera aux Jeux de la Francophonie se mesurera contre l'équipe de junior de France, de la Tunisie et du Canada, qui elle-même se prépare pour le Championnat du monde Junior en Tunisie, du 15 au 24 juillet 2005.

Vraiment un été qui offre du basketball pour tous les goûts!

À tous, bonne année!



www.basketball.qc.ca

Le Programme d'Excellence s'active

À peine la période des fêtes passée, que les membres du comité d'excellence sont à finaliser le programme d'entraînement et le calendrier de compétitions. Plusieurs représentants régionaux ont été consultés afin de présenter les visées du programme d'excellence, ses objectifs à court, moyen et long terme et assurer une bonne représentativité régionale au sein des sélections provinciales. Afin de permettre à un plus grand nombre d'athlètes la chance de se faire valoir, cette année la sélection ouverte chez les femmes s'étendra sur deux jours et celle des hommes pourra accueillir plus

d'athlètes, compte tenu qu'elle occupera les quatre plateaux du Cégep du Vieux Montréal. Les athlètes sélectionnés participeront à deux tournées américaines, au Festival International de Montréal et aux Jeux du Canada de Regina.

Horaire des sélections :

Équipe féminine

23 avril 9h à 17h

Polyvalente de Lévis

24 avril 9h à 17h

École Lucien-Pagé

Équipe masculine

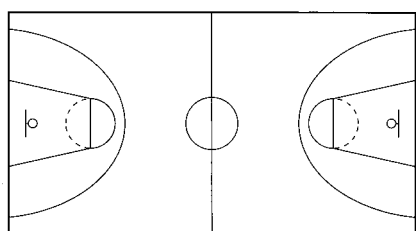
29 avril 18h à 21h

Cégep du Vieux-Montréal

Il en coûtera 20\$ par athlète pour prendre part à la séance de sélection.



Formations à venir

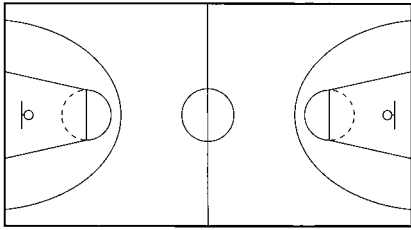


SUPER CAMP DE DÉVELOPPEMENT

« Concentre-toi sur ce que veux-tu accomplir »

Destiné aux jeunes de 11 à 16 ans, ce camp offre un menu varié pour les athlètes qui ont le désir de s'améliorer tout en s'amusant. Ateliers spécifiques, conférences de haut niveau et parties amicales, développement des habiletés de base en offensive et en défensive. À Laval, à l'École secondaire Georges-Vanier (3995, boul. Lévesque Est, Laval) du 28 février au 2 mars, 2005.

www.basketball.qc.ca

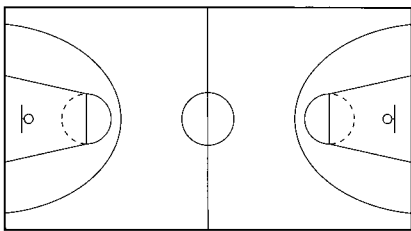


CAMP DE MENEUR DE JEU

« Où trouves-tu ta motivation? »

« À l'intérieur de toi! »

Destiné aux jeunes de 11 à 17 ans, ce camp offre aux athlètes l'opportunité d'améliorer sa compréhension du jeu tout en s'amusant. Ateliers spécifiques, conférences de haut niveau, révision des différentes séquences du « Lancer » et travail spécifique sur les habiletés de meneur de jeu. À Montréal, au Centre des Loisirs Du Parc (419, rue St-Rock, Montréal, métro Parc), samedi 26 et dimanche 27 février, 2005.



CAMP DE JOUR EN BASKETBALL

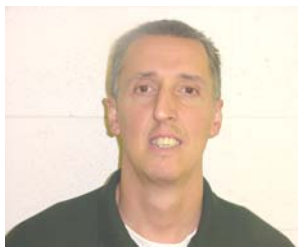
« En relâche, on joue au basketball! »

Destiné aux jeunes de 11 à 16 ans, ce camp se veut une initiation aux joies du basketball autant qu'un perfectionnement des habiletés de base. 75% du contenu adresse des concepts d'attaque et 25 % sur la défensive. Au programme : jeu de pieds, lancers, programme de système offensif, transition, contestation et aide et rotation. À Lévis, à l'École secondaire Pointe-Lévy (55, rue Des Commandeurs, Lévis) du 28 février au 4 mars 2005.



Les formulaires d'inscription sont disponibles sur le site de la Fédération www.basketball.qc.ca Pour de plus amples informations, contactez [Jean-Simon Allard](#), coordonnateur technique.

Conseils pratiques des entraîneurs



À l'approche des différents championnats provinciaux et nationaux, l'entraîneur-cadre du CPEQ masculin, **Monsieur Daniel Grimard** offre quelques judicieux conseils afin d'aider les équipes à « exécuter » en situation de stress et ainsi atteindre leurs objectifs.

La préparation d'une équipe à la compétition implique plusieurs éléments, parmi ceux-ci certains sont essentiels et offrent aux athlètes les moyens «livrer la marchandise » au meilleur de leur

habileté, au moment opportun. En transmettant des principes de base forts simples, l'entraîneur aide l'athlète à s'actualiser dans son sport et développer un sentiment de fierté.

L'utilisation des 3 mot clés, est un principe facile à intégrer au temps de pratique et qui rapporte beaucoup. En voici donc l'explication :

La MENTALITÉ du succès. Tout le dévouement envers ses pairs commence par l'implantation de la mentalité du succès au sein de l'équipe. Il est primordial que l'entraîneur place ses athlètes dans des situations qui leur permettront **d'évaluer de manière positive leur évolution et leurs succès** (face aux apprentissages des habiletés entraînées et en compétition lors des matchs).

L'INTENSITÉ dans les entraînements. Il est important que l'entraîneur sache **doser les efforts demandés** aux athlètes (**quand et comment**). Chaque habileté, autant collective qu'individuelle, doit se rapprocher des situations de match, c'est-à-dire; **l'effort, la vitesse, la technique et l'exécution** sont autant d'éléments qui permettent d'évaluer le niveau d'intensité souhaité. Le temps de pratique est le moment de travailler sa technique mais c'est surtout le temps d'être intense, pour pouvoir l'être durant les matchs difficiles.

La CONCENTRATION en entraînement. Un haut niveau de concentration est atteint par l'athlète en entraînement lorsque celui-ci **exécute une même action de manière répétitive** (4-5 fois de suite). Lors de l'entraînement d'une habileté, il est important de ne pas donner plus de **2 informations par séquence** à l'athlète. Avec la **progression des habiletés et les répétitions en entraînement**. Un excellent niveau de concentration pourra être atteint par l'athlète qui pourra le reproduire en situation de match.

Gardez ces 3 mots en tête lors de la préparation de vos entraînements. Transmettez-les aux athlètes à travers les différents exercices et de plusieurs façons. Vous verrez une différence notable très rapidement dans le jeu de vos athlètes.

Du nouveau dans le paysage compétitif en basketball!

Le Championnat National Club junior féminin et masculin (U-19, né le 1^{er} et après le 1^{er} janvier 1986), qui se déroulera au Collège Montmorency du 30 juin au 3 juillet 2005, est une initiative dont l'objectif est de soutenir le développement du système de clubs de basketball au Canada. Cette première édition ouvrira la porte à une nouvelle tradition de « Championnat Clubs » qui s'étendra à toutes les catégories dans un avenir rapproché.

Une équipe assurera sa place à titre d'Équipe québécoise en participant au Festival de Printemps (du 20 au 22 mai 2005-



Centre sportif de l'UQAM). La Fédération de basketball du Québec couvrira les frais d'inscription au Championnat national Club junior des équipes championnes du Festival de Printemps dans cette catégorie.

Veillez noter que toutes équipes de Club qui désirent participer au Championnat national Club seront les bienvenues! Pour en connaître plus consultez le site de la [Fédération](#) ou contactez [Karine Fréchette](#), coordonnatrice des événements

Jeux de la Francophonie Niger, décembre 2005



Jeux de la
Francophonie
Niger
Décembre 2005

Basketball québec s'est de nouveau vu attribuer la gestion de l'équipe féminine +18 qui participera aux **Jeux de la Francophonie au Niger** du 7 au 17 décembre 2005. Une expérience internationale inoubliable pour les athlètes qui participeront à l'événement. Les Jeux de la francophonie sont beaucoup plus qu'une rencontre sportive, c'est **Le plus grand rassemblement francophone au monde!**

Organisés tous les quatre ans durant l'année post-olympique, les Jeux de la Francophonie représentent le seul événement francophone capable de réunir 3000 jeunes participants dans un esprit de fête, d'échange et d'ouverture. Depuis leur création, les Jeux de la Francophonie connaissent une importante adhésion politique et sont considérés par les 56 états et gouvernements ayant le français en partage comme un véritable projet d'animation de la jeunesse et d'illustration de la réalité et de la solidarité francophones. Tous les quatre ans, la communauté francophone se retrouve donc sur les lieux de compétition, devant les postes de télévision ou de radio pour encourager sa jeunesse et partager des moments forts.

Surveillez dans les prochains jours, l'offre d'emploi pour le poste d'entraîneur-chef de l'Équipe du Québec et l'horaire des sélections pour les athlètes féminines québécoises.

www.basketball.qc.ca

Mini-Baket; enseigner, entraîner ou laisser jouer?

Le Mini-basket a fait couler beaucoup d'encre depuis quelque temps, à savoir la meilleure façon de « l'enseigner ». En ce moment, beaucoup d'heures sont passées à montrer et corriger les habiletés de base qui, avouons-le, sont « les clés qui ouvrent toutes les portes » du jeu! Mais il y a un moment et une façon d'introduire chaque chose.

Lorsqu'on s'adresse à de jeunes enfants, la priorité est le bien-être de l'enfant. C'est dans le jeu que l'enfant réussit à exprimer son individualité et vient à comprendre le fonctionnement de son corps. Dans ce contexte, la pratique du basketball peut devenir un outil important de communication, d'apprentissage, de socialisation et de croissance.



Le danger avec un enseignement mal adapté à la clientèle : ennuyer les enfants à un point tel qu'ils ne veulent plus jouer au basketball, ou à tout autre sport collectif. L'autre danger est de passer à côté de la « vrai » compréhension du jeu! Les jeunes d'aujourd'hui sont sollicités de partout : école, devoirs, Internet, activités parascolaires, etc. Ils ont besoin de bouger et de jouer. En « jouant » au basketball et non en pratiquant de façon répétitive des habiletés de base, ils en viendront à apprendre instinctivement comment jouer au basketball, par essais et erreurs. À travers le jeu, l'enfant doit prendre des décisions, parfois bonnes parfois moins bonnes et il intériorisera ses découvertes beaucoup plus efficacement s'il les trouve par lui-même.

À 6-7 ans : on doit travailler sur le développement moteur et sur la proprioception. L'enseignement des habiletés de base n'est pas important. Dans le jeu l'enfant apprendra à courir, sauter, attraper et lancer un ballon et peut-être même courir et lancer simultanément!

À 8-9 ans : Poursuivre le développement moteur est de mise. Graduellement vous pourrez introduire des concepts plus spécifiques au basketball soit le dribble, lancer au panier, faire des passes et les principes de défensive. Qui peut aussi être introduit à cet âge, la notion de temps de jeu, les limites du terrain, l'aspect de jeu collectif et les règles de jeu plus simples.

À 10-11 ans : Poursuivre le travail sur le développement moteur . L'enfance est une adaptation constante à un corps qui change, qui grandit. C'est pourquoi, toujours à travers le jeu, les jeunes réapprennent à vivre dans leur corps. À cet âge on peut introduire un concept clé du basketball, l'aspect collectif du jeu. Permettre l'expression de l'individualité tout en valorisant l'importance de la collectivité représente le nerf de la guerre. Si l'enfant comprend cet enseignement à un si jeune âge, c'est une leçon de vie qui lui servira partout!

Enseigner implique faire connaître des nouveaux concepts. Entraîner implique corriger et peaufiner des concept connus et voilà toute la différence. Le basketball mineur doit être enseigné à travers le jeu. Voilà la clé du succès!

Ce texte a été traduit du texte de Carlos Pampanini « Let's play Minibasket - teaching or coaching? » www.fiba.com