

## L'ALL BASKET ET SON



## CENTRE D'ENTRAINEMENT

### Présentation :

La section sportive du Lycée Jean Michel a été créée en 2018. Elle est agréée et reconnue auprès du rectorat de l'Education Nationale. Dans ce cadre un enseignant d'EPS de l'établissement a dans son emploi du temps des heures dégagées pour entraîner et coordonner avec le club.

La structure a pour objectif de donner les meilleures conditions au jeune basketteur de la section lui permettant de réussir un double projet, sportif et scolaire, et plus précisément son projet de vie.



1. LES CATEGORIES CONCERNEES :

\*U20 REGION, U18 ELITE, PRE NATIONALE, NM2

2. LE STAFF TECHNIQUE :

\*BOZON Sébastien (DES) entraîneur NM2 (Diplôme de préparateur physique)

\*DUBOULET Jonathan (DEFB) entraîneur U18 ELITE  
(Préparateur mentale du sport)

\*MILIANI Florent (DEFB) coach U20 et assistant U18 ELITE.  
(Préparateur mentale du sport)

\*JACOB Mathias (BE 1) professeur d'EPS du lycée et intervenant sur la section sportive.

3. LES ENTRAINEMENTS ET L'AMENAGEMENT SCOLAIRE :

Le contenu et la fréquence des entraînements sont déterminés par le collectif d'entraîneurs répartis comme tel :

\*Lundi : GES 17H30-19H

\*Mardi : Gymnase du lycée + salle de musculation 17H-19H

\*Mercredi : Gymnase du lycée + salle de musculation 12H -13H30  
GES 17H30-19H

\*Jeudi : GES 12H45-14H15  
GES 17H30-19H

\*Vendredi : GES 18H30-20H

Soit 11H d'entraînement/semaine

### **Le parcours de formation :**

Le parcours de formation s'étale sur 5 ans : U18 Elite, U20 région, Pré nationale et NM2. Il comprend le double projet sportif et scolaire. Il est possible à tout moment, selon l'âge et le niveau, d'accéder au centre de formation.

### **Politique et objectifs du club :**

L'objectif sportif du club est de faire progresser les jeunes et leur permettre, pour ceux qui auront franchi la marche, d'intégrer notre équipe évoluant en Nationale 2.

Nous nous basons sur des valeurs tel que le TRAVAIL, LA SOLIDARITE, LA RIGUEUR, L'ESPRIT D'EQUIPE et surtout L'HUMILITE, valeurs indispensables entre autres, pour devenir un basketteur abouti.

Travaillant sur le double projet, l'objectif final est qu'à l'issue de son parcours, le joueur puisse réussir sa vie autant sur qu'en dehors du terrain.

### **Hébergement/Restauration :**



Les élèves sont hébergés à l'internat du Lycée Jean Michel la semaine.

Celui-ci, refait à neuf, leur offre la possibilité d'être logé en chambre de 4. Ils bénéficient également d'études surveillées.



L'internat permet d'avoir des horaires décalés de repas le soir pour les entraînements sportifs hors établissement.

L'ALL BASKET met, du vendredi soir au dimanche soir, des logements au centre de Lons à disposition des élèves qui n'ont pas la possibilité de rentrer chez eux le weekend.

Un salarié du club a pour mission la surveillance des joueurs mineurs durant le weekend.

### **Scolarité :**

Le lycée Jean Michel propose une filière générale, de la seconde à la terminale, et technologique. Les élèves suivent le cursus Baccalauréat avec aménagement spécifique des cours. Poursuivre en BTS après le BAC reste également possible. Le suivi scolaire est assuré par Mathias JACOB, professeur d'EPS au lycée et coordonnateur entre l'ALL et l'établissement.

L'ALL BASKET met en place un temps de travail individuel ou de soutien scolaire avant les temps d'entraînements du soir. La gestion des à-côtés fait partie intégrante de l'apprentissage du joueur ce qui lui permettra d'atteindre son plus haut niveau de pratique.

### **Suivi médical :**

Les tests médicaux obligatoires sont assurés en début d'année par Mathieu PERROD, médecin généraliste (et de l'effectif NF2 et NM2)



Il travaille en étroite collaboration avec Alban RAVIER, kinésithérapeute-ostéopathe situé dans le même cabinet.



Tous deux font partie du club. Le suivi médical est assuré dans une maison médicale située à 10 minutes à pied du lycée. Les jeunes peuvent solliciter le médecin et/ou le kiné par l'intermédiaire de l'entraîneur tout au long de la



Notre partenariat avec l'hôpital de Lons (situé à 2 minutes à pied du lycée) permet également de bénéficier dans un laps de temps réduit des différents services (radiologie, scanner, IRM etc.).

Ce suivi permet de se rendre compte de l'évolution physique des joueurs et donc de gérer en termes d'effort et d'entraînement la charge de chacun.

### **Entraînement sportif :**

Chaque jeune sportif dispose d'un projet personnalisé dans les domaines suivants : préparation mentale à la demande, préparation physique, kinésithérapie, actions préventives. Le travail est axé sur le développement individuel du joueur afin de lui permettre de perfectionner les fondamentaux du basket, d'accéder au basket de haut niveau en évoluant en championnat de France.

Le jeune sportif s'entraîne tous les jours, du lundi au vendredi, puis bénéficie de la compétition dans les différents championnats organisés par la FFBB. Le but premier est que chaque jeune s'épanouisse au sein de la structure et prenne du plaisir dans le travail. Chaque entraîneur veille à ce que chacun y trouve à sa place.

La formation du joueur se fait à travers les contenus d'entraînements et la compétition. La liaison entre les entraîneurs des équipes premières du club et le responsable technique du centre de formation permettra la pérennité du projet de jeu mis en place.

### **Equipements :**

Nous disposons :

- Du gymnase du lycée (heures détachées par l'établissement dans le cadre de la section sportive)



- D'une salle de musculation située dans l'enceinte du lycée.

- D'une salle de Gym/stretching au lycée.



-D'une piste d'athlétisme située également dans l'enceinte de l'établissement

- Du Grand Espace Sportif (dédié aux entraînements et compétitions des



équipes évoluant en championnat de France) pouvant accueillir 1100 spectateurs (situé à 5 minutes à pied du lycée).