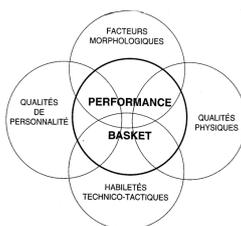


SUCCES TOMORROW - BEGIN TODAY

Being Himself ... Be on Time ... Be in Shape ... Play Hard ... Play Smart ... Play Together

PLAY A TEAM



# Mon carnet D' "Apprenti Sage"

Garder des traces de "Ce que je fais" et du "Comment" je le fais.

Et surtout d'être plus performant.

( APPRENDRE )

**Le basket n'est pas une question de DON.**

**Tout le monde peut y arriver !**

*Le basket est un sport INDIVIDUEL au service d'une COOPERATION  
en vue d'éliminer l'OPPOSITION de l'adversaire.*

Nom

Prénom

Equipe


## Apprendre, c'est dur !

*Quand c'est dur, ce sont les durs qui se mobilisent !*

« Ce qui est cherché avec difficulté est découvert avec le plus de plaisir »

*A toi, d'être chercheur, d'être curieux, de rencontrer les autres, ...  
C'est une belle image de la vie !*

CONTINUE TES EFFORTS, C'EST PAYANT !

**Apprenez** à surmonter les obstacles avec humour et persévérance, patience et endurance.

**Avec l'habitude** , ils vous paraîtront de plus en plus faciles, ...

de plus en plus « **surmontables** ».

Je me dessine... j'explique la procédure avec mes mots...

LE SHOOT, c'est ...

DESSIN ... Je me dessine en train de shooter

--	--	--

PROCEDURE : Comment je fais pour shooter ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nom : .....

Je me dessine... j'explique la procédure avec mes mots...

LE DRIBBLE, c'est ...

DESSIN ... Je me dessine en train de dribbler

--	--	--

PROCEDURE : Comment je fais pour dribbler ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SUCCES TOMORROW - BEGIN TODAY

Being Himself ... Be on Time ... Be in Shape ... Play Hard ... Play Smart ... Play Together

PLAY A TEAM

Nom : .....

Je me dessine... j'explique la procédure avec mes mots...

LA PASSE, c'est...

DESSIN ... Je me dessine en train de passer

--	--	--

PROCEDURE : Comment je fais pour passer ?

..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
--

Nom : .....

Salut,

Nous allons nous retrouver pour préparer une nouvelle saison. Tu le sais maintenant, cette saison sera particulière, changement de coach ? , des nouveaux joueurs ? .... Cette saison, qui a déjà commencé pour toi, te réservera, je te le souhaite du succès.

- *Travailler sa condition physique, est-ce compliqué ? NON*
- *Travailler sa condition physique tout seul. est-ce possible ? OUI*
- *Cela demande-t-il beaucoup de temps de travail ? NON*  
... dans ce domaine, l'efficacité réside dans la régularité et non dans la quantité...

*Il est très important de le faire régulièrement*

## SOLUTIONS

LE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE, C'EST LA COMBINAISON DE 3 ELEMENTS SIMPLES:

- ✓ **L'ENDURANCE:** faire un footing de 12 à 15 minutes au moins 2 fois par semaine en n'oubliant pas l'échauffement avant et le stretching après.  
**NB:** on peut remplacer par du vélo, du saut à la corde (5 à 10 minutes de sauts équivalent à un footing de 12 à 15 minutes), du squash, de la natation...
- ✓ **LA SOUPLESSE:** réaliser des exercices d'assouplissement pendant 8 à 10 minutes après le footing (stretching).
- ✓ **LA MUSCULATION DE SOUTIEN:** exécuter des séries d'abdominaux, de pompes, de dorsaux, de flexion de jambes...2 à 3 fois par semaine

Pour commencer notre travail ensemble, je te propose de passer du temps pendant tes moments libres pour apprendre à jongler. C'est un beau défi... une belle situation problème (qui combine des compétences à construire pour le basket) semblable aux situations que tu rencontres au basket. Mais aussi, je te propose de compléter les premières pages de ton nouveau carnet « d'APPRENTI SAGE. »

Les feuilles 3-4-5 sont à remettre à ton coach ou à toi d'aller voir les grilles sur « Le shoot » « Le dribble » « La passes !!! qui seront sur le site. Cela te permettra de comparer tes procédures avec celles proposées.

C'est un début, mais ce n'est pas la seule chose que je te demande. Tu peux aussi t'exercer à la corde à sauter.... Un petit programme t'es proposé en fin de carnet. Voilà... des nouvelles... si tu as du temps tu peux aussi : faire du vélo, de la natation, trouver un ami pour jouer au squash, courir,... Ce sont des outils complémentaires au basket.

et surtout aussi profiter de tous les conseils de tes coaches.

*Pour t'exercer ... voici un petit exemple de séries ...*

*à faire tous les 2 jours...*

A ne pas oublier ...échauffement ...stretching ...

- ↗ Saut normal sur les 2 pieds (simultanément)
- ↗ Saut alterné sur un pied puis sur l'autre
- ↗ Combinaison (1+2)
- ↗ Saut en réalisant des « tape fesses »
- ↗ Saut en relevant un genou puis l'autre « skipping »
- ↗ Saut en réalisant une flexion/extension de jambe
- ↗ Saut pieds joints, pieds écartés
- ↗ Sauts transversaux avant - arrière
- ↗ Saut par bond des deux genoux
- ↗ Saut sur un pied (un certain nombre) puis alterner
- ↗ Saut en réalisant un tour complet (gauche/droite)
- ↗ Sauts pieds joints de gauche à droite
- ↗ Saute et faire passer 2 fois la corde sous les pieds
- ↗ Sauts les yeux fermés
- ↗ .....
- ↗ .....
- ↗ .....

**LE SUCCES**, est un état de tranquillité d'esprit qui est le résultat direct de la réalisation que vous avez fait de votre mieux afin d'atteindre votre plein potentiel. Vous êtes seul capable de juger votre propre succès.

## COOPERATION

--- Se sentir bien --- Mes besoins ---  
--- Mes qualités et celles des autres ---  
--- Prendre sa place --- Etre à l'écoute --- Confiance ---

# BONNE SAISON A TOUS

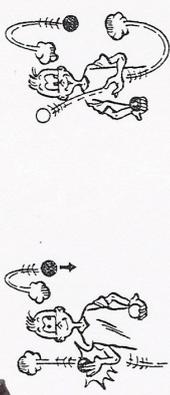
Directeur Technique  
Guy STASSIN

Continuez les lancers, tout en comptant.  
Chaque fois qu'une balle est à son point culminant, vous lancez celle que vous avez dans l'autre main et vous réceptionnez la balle qui descend.



Lancez en comptant 5

Vous remarquez très vite que vous allez alterner les lancers : gauche - droite - gauche - droite etc.



Lancez en comptant 6

Tout le monde peut... doit... arriver!!!

en route vers le lay-up !!!

- Apprendre, c'est dur...
- Apprendre, c'est agir...
- Apprendre, c'est construire une procédure...
- Apprendre, c'est inventer...
- Apprendre, c'est imiter...
- Apprendre, c'est stimuler...
- Apprendre, c'est activer toutes les parties de son corps...
- Apprendre, c'est aussi transposer...
- Apprendre, c'est créer...

JUIN 2003.

Dès que l'on jongle, le corps et l'esprit sont constamment stimulés. On accroît ainsi son pouvoir de concentration, on parvient à surmonter le stress et on devient rapidement plus agile. A tous les stades de performances, on oublie, en jonglant, ses soucis; jongler c'est faire en soi un vide nécessaire par une concentration active.

Jongler est une formation utile pour les plus jeunes (coordination des mouvements, équilibre, concentration). C'est aussi un exercice sain pour les amis (kinesthésie, gymnastique douce, agilité) et pour tous ceux qui suivent une rééducation musculaire ou psychique. C'est idéal pour se relaxer pendant le travail. Jongler est une activité saine, sûre et un passe-temps fantastique pour tous.

On jongle n'importe où ! En plein air, dans une salle de gymnastique, à la maison ou au bureau.

On jongle n'importe quand ! Avant une réunion importante, pendant une pause, seul ou avec des partenaires, il suffit de quelques minutes de jonglerie pour se sentir mieux.

Tout le monde peut jongler le matin comme gymnastique, le soir pour se relaxer et pendant la journée dès que l'on ressent le besoin de «décompresser» ou de se reconcentrer.

Jongler stimule l'hémisphère droit de notre cerveau ce qui tend à renforcer l'agilité mentale et la créativité.

Chacun peut apprendre à jongler en très peu de temps. Le prestige du cirque fait croire à un exercice difficile alors qu'une bonne méthodologie démontre que jongler est une succession de mouvements simples et facilement contrôlables.

Le principe de la figure de base à 3 balles («la cascade») s'apprend facilement en moins d'une heure !

Il n'est pas nécessaire de faire des figures complexes pour avoir du plaisir à jongler.

1. Vous ne lancez de balle que lorsque la balle précédente est à son point le plus haut.
2. Vous attrapez les balles à l'extérieur de votre corps et les relancez devant vous.
3. Si votre main gauche vous pose des problèmes (ou la droite si vous êtes gaucher) commencez les exercices avec celle-ci
4. Pensez que vous êtes devant un écran vertical et imaginez que les balles roulent sur celui-ci.
5. L'exercice 4 est la base de la jonglerie ! Répétez-le jusqu'à l'automatisme parfait.

**IMPORTANT :**  
jongler, ce n'est pas seulement rattraper des objets, mais surtout bien les lancer !

Dans la concentration du début de l'apprentissage, on oublie souvent de respirer et on se crêpe. N'oubliez pas vous relaxer en respirant profondément.



Jongler... c'est fascinant!

Bons essais!

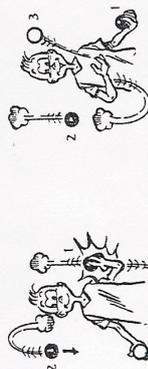
### Les balles

jongler avec des balles  
activité saine et fortifiante pour le corps et l'esprit !

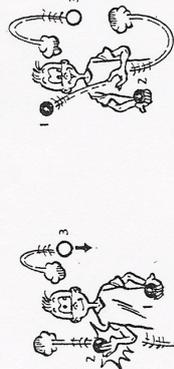
Pour assurer un bon rythme, vous allez compter à haute voix tous les lancers que vous ferez.



Lorsque la première balle est au sommet de sa trajectoire, lancez la 2ème en comptant 2.



Lancez la 3ème balle en comptant 3



Lancez la 4ème balle en comptant 4 (qui en fait est la première balle lancée)

GUY STASSIN.