



# CENTRE REGIONAL de BASKETBALL

Saison 2020 /2021



## Centre Régional d'Entraînement de Basket Ball

Le Centre Régional d'Entraînement (CRE), est une structure de formation fédérale gérée conjointement par la Ligue Corse de Basket Ball, en collaboration avec le Centre du Sport et de la Jeunesse Corse (CSJC), et la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion sociale (DRJSCS).

Cette structure regroupe les meilleurs potentiels régionaux qui s'entraînent chaque jour sur les installations sportives (salle parquet) du CSJC.

Parallèlement à leur formation sportive, l'inscription au CRE permet aux stagiaires de suivre un cursus scolaire adapté dans la structure scolaire Haut Niveau, mise en place par le rectorat, dans les établissements suivants :

- le Collège Arthur Giovoni : 5<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup>,
- le Lycée Laetitia Bonaparte : 2<sup>nde</sup> et 1<sup>ère</sup>.

Basées sur la formation individuelle du joueur et l'apprentissage des fondamentaux, les séances d'entraînement s'appuient également sur une préparation physique généralisée (gainage, renforcement des muscles posturaux, musculation adaptée).

### Planning hebdomadaire des séquences d'entraînement

Jour	Horaire	Salle (du CSJC)	Thème de travail
LUNDI	16h00 - 18h30	Salle Parquet Salle de musculation et/ou Salle bleue	Entraînement Renforcement musculaire et/ou 30 mn de tirs
MARDI	16h00 - 18h30	Salle Parquet Salle de musculation et/ou Salle bleue	Entraînement Renforcement musculaire et/ou 30 mn de tirs
MERCREDI	17h00 - 19h30	Salle Parquet	Entraînement
JEUDI	16h00 - 18h30	Salle Parquet Salle de musculation et/ou Salle bleue	Entraînement Renforcement musculaire et/ou 30 mn de tirs

Dans tous les cas, le projet CRE doit être un projet sérieux et réfléchi. En effet, le dispositif de formation (scolaire et sportive) a été conçu pour accompagner le sportif dans son intention d'aller vers le haut niveau.

En aucun cas, le CRE n'est une finalité, il s'agit de la première « marche » vers une des filières du sport de haut niveau (ce n'est pas la seule !!!).

### **3 formules sont possibles**

- 1- L'internat** : le stagiaire suit l'intégralité des entraînements au CRE, est scolarisé à Ajaccio (collège Arthur Giovoni ou lycée Laetitia Bonaparte) et est interne au CSJC du dimanche soir au vendredi midi).
- 2- L'externat** : le stagiaire suit l'intégralité des entraînements au CRE, est scolarisé à Ajaccio (collège Arthur Giovoni ou lycée Laetitia Bonaparte) rentre tous les soirs chez lui, à Ajaccio ou dans les environs.
- 3- Le partenariat d'entraînement** : le/la jeune vient participer à un ou plusieurs entraînements selon son emploi du temps. Il/Elle a choix de son établissement scolaire.

### **Le fonctionnement scolaire**

Le CRE doit permettre aux jeunes stagiaires d'allier sport et études et ainsi contribuer à l'émergence et au perfectionnement des élites jeunes de la région Corse.

### **Les atouts principaux du CRE**

- Aménagement des horaires scolaires avec sortie à :
  - 14h ou 15h, pour les collégiens d'Arthur Giovoni,
  - 16h, pour les lycéens de Laetitia Bonaparte.
- Entraînements spécifiques de 2h30, 4 fois par semaine.
- Aide aux devoirs et soutien pour tenter de résoudre les difficultés momentanées ou résiduelles (notamment pour les internes).
- Séances collectives sur la préparation mentale et entretiens réguliers avec les stagiaires.

Les joueurs évoluent dans un milieu favorable (internat de qualité, horaires aménagés, aide aux devoirs...) autorisant la poursuite d'une scolarité normale, voire améliorée. Le CRE s'avère alors être le meilleur moyen de concilier études et pratique intensive du Basket-Ball.

Le suivi scolaire, les relations avec l'établissement et les professeurs sont assurés par une coordonnatrice scolaire, qui assiste avec le CTR du CRE aux conseils de classe.

Au collège, les stagiaires de même niveau sont scolarisés dans les mêmes classes.

## **Programmation des entraînements**

Les entraînements sont planifiés selon les Directives Techniques Nationales sur les contenus techniques (Cahier Technique des 13-15 ans et 15-18 ans). Les objectifs sont liés au perfectionnement individuel du joueur autour des fondamentaux suivants :

- l'Adresse au niveau du tir (en course et extérieur),
- l'Aisance avec le ballon (dribble et passe),
- les appuis, les 1c1 avec le perfectionnement des démarquages, des départs en dribble,
- le jeu rapide et les exploitations des surnombres offensifs,
- les jeux à deux et à trois, en priorité les attitudes défensives (appuis, bras, communication, déplacements),
- les déplacements défensifs sans le ballon,
- la conquête du rebond,
- les collaborations défensives,
- le jeu à 5 dans sa compréhension collective.

L'organisation de ces entraînements est élaborée grâce à une planification annuelle technique et physique permettant un travail personnalisé, par poste de jeu, en leçon individuelle, en pré-collectif, en collectif, en opposition modérée, en vidéo et en matchs. En cas de blessure, les stagiaires du CRE sont soumis à des tests médicaux pratiqués par le médecin régional du sport, le Dr Testou.

Les stagiaires du CRE conservent leur licence dans leur club d'origine avec lequel ils participent aux compétitions le week-end.

A cet égard, les stagiaires quittent le CRE, le vendredi après-midi pour pouvoir participer aux entraînements du vendredi soir dans leur club.

## **Les critères de recrutement**

Avoir un très bon niveau scolaire.

Avoir un bagage technique de basket (niveau débrouillé).

La proposition de recrutement se fait auprès des benjamin.e.s 2<sup>ème</sup> année (U13), des Minimes et Cadet.te.s 1<sup>ère</sup> année (U14, U15, U16). Elle est reconductible.

Un.e stagiaire et ses parents peuvent réfléchir à une réorientation du projet CRE à la fin de la 1<sup>ère</sup> année. La demande d'intégration au CRE n'est alors pas renouvelée.

De la même façon, le responsable du CRE, le CTR, peut décider de mettre un terme à la collaboration avec un.e stagiaire à la fin de la 1<sup>ère</sup> année de formation.