



LE CENTRE D'ENTRAINEMENT 2021-2022

BC CHENÔVE BASKET BALL

Adresse Sociale :
15 rue de Marsannay
21300 Chenôve

Porteur du projet

Christian Zona

Tel : 06 09 84 71 29

E-mail : zona.christian@bbox.fr



L'objectif du Centre d'Entraînement est de préparer la joueuse

- A la pratique du basketball de haut niveau fédéral,
- A l'obtention d'une qualification scolaire, universitaire ou professionnelle.

LA PREFORMATION

La sélection des jeunes à l'entrée de la préformation s'effectue dès l'âge des U15 ans dans un rayon limitrophe autour du club. La préformation a pour objectif de sélectionner et préparer les jeunes joueuses qui intégreront à terme l'équipe U18 Elite. Toutes les joueuses de la préformation sont scolarisées et s'entraînent dans l'enceinte de la structure « pôle espoirs bourgogne » au collège Les Arcades. Le lycée Les Arcades accueille les espoirs U18F, chaque cas est examiné en fonction du cursus choisi.

Trois catégories sportives constituent donc l'architecture générale du Centre d'entraînement : U15 France, U 17 région, U18 France. À chaque étape de leur formation, les joueuses sont évaluées sur leurs qualités techniques, physiques, tactiques et psychologiques.

Le club s'engage, par convention, à assurer une formation minimum de deux années à chaque joueuse. Les sportifs les plus prometteurs à l'issue de la période de préformation (U15 et U17) se voient offrir la possibilité d'intégrer le groupe « Espoirs U18F ».

LE VOLET SCOLAIRE

Le club a signé un partenariat avec l'établissement Les Arcades. Celle ci représente la structure idéale pour accueillir les sportives de haut niveau puisque des programmes spécifiques sont mis en œuvre pour permettre aux élèves de pratiquer leur sport (le lycée accueille aujourd'hui près de 100 sportifs de haut niveau).

Une orientation choisie et motivée

1 Le double projet peut être réalisé dans l'ensemble des filières présentes au lycée Les Arcades et ce, en respectant le cursus de 3 ans.

2 Modalités d'accueil

- Aménagement des emplois du temps :

Seule la classe de 2nde Générale et Technologique 4, constituée uniquement d'élèves sportifs, bénéficie d'un emploi du temps aménagé sur mesure. Les emplois du temps des autres classes intégrant des élèves sportifs et non sportifs sont aménagés dans la mesure du possible. En conséquence, en fonction des horaires d'entraînements, certains élèves sont amenés à manquer certains cours, qui seront compensés par des cours de soutien.

- Accompagnement éducatif :

Face aux cours manqués, le lycée Les Arcades met en place les aménagements suivants :

- Élève tuteur : chaque élève sportif a un élève tuteur. Ce dernier, non sportif, a pour but de remettre une copie des cours manqués à l'élève sportif et de l'informer des exigences scolaires importantes.

- Cours de soutien : dès le mois d'octobre, les élèves manquant des cours ou en difficulté dans certaines matières, bénéficient de cours de soutien à effectifs réduits avec un professeur référent. Cela rejoint des cours particuliers.

- École Directe : chaque parent et entraîneur dispose d'un code d'accès leur permettant de suivre les absences et les résultats scolaires (notes, appréciations) de leurs enfants/élèves sportifs.

Ce programme renseigne également les élèves sportifs sur ce qui a été fait en cours ou sur ce qu'il y a à faire (cahier de texte numérique). De plus, chaque enseignant peut mettre en ligne les cours, devoirs et autres éléments d'ordre scolaire et pédagogique

3 Suivi pédagogique et communication :

Le point fort du lycée Les Arcades concerne le suivi pédagogique et la communication avec les dirigeants sportifs.

Le lycée accorde une importance capitale à une communication étroite, forte et cohérente avec les différents dirigeants afin de cadrer, d'aider et d'accompagner efficacement les élèves sportifs vers la réussite de leur double projet.

- Bilans scolaires : à chaque moitié et fin de trimestre et semestre, un bilan sur les résultats et les appréciations est transmis aux entraîneurs et responsables de la scolarité.

Si un dysfonctionnement apparaît (baisse des résultats, démotivation, fatigue importante, problèmes de comportement etc.), un entretien est mis en place très rapidement avec l'élève, l'entraîneur, le responsable éducatif voire les parents pour faire un point précis et trouver des solutions pertinentes.

Toutes les décisions sont prises collégalement entre les responsables scolaires et sportifs.

4 des heures d'EPS globalisées

- Cours d'éducation physique et sportive

Les élèves ont cours d'EPS avec leurs classes respectives chaque semaine du mois de septembre jusqu'aux vacances de Noël.

A partir de la rentrée de janvier, les élèves sont dispensés des cours d'EPS afin de se centrer uniquement sur leur spécialité, d'alléger les charges de travail physiques et psychologiques, ainsi que de préserver leurs organismes lors des périodes charnières (fatigue, compétition).

Les heures libres peuvent alors permettre aux élèves de récupérer leurs cours, de les travailler, de se reposer etc.

Durant ces semaines de globalisation, des professionnels du sport interviennent afin d'enrichir les connaissances des élèves, et ainsi les aider à mieux gérer leur carrière sportive (sportif de HN, Psychologue, Médecin, Nutritionniste, Entraîneurs etc.).

5 Droits et devoirs des élèves sportifs

Si les élèves sportifs ont de nombreux droits en lien avec leur statut et les exigences du double projet, ils ont également des devoirs à satisfaire, indispensables pour leur réussite personnelle.

- Droits

D'être dispensé de cours pour se rendre aux entraînements, compétitions, stages.

- Bénéficier d'aménagements tels que : emploi du temps, soutien, élève tuteur, aménagements au sein des matières par les différents enseignants.

- Devoirs

- De récupérer les cours manqués très régulièrement et de les travailler de manière à pouvoir suivre en classe entière.
- D'être présent aux cours de soutien mis en place pour compenser les cours manqués.
- De satisfaire aux exigences scolaires ainsi qu'à celles du règlement intérieur de l'établissement.
- De communiquer avec l'ensemble des intervenants lors des moments de difficulté passagère afin d'être accompagné d'une façon précise et adaptée.

Le double projet sportif/scolaire est très valorisant mais très exigeant. L'élève sportif accumule une fatigue importante liée à l'école, aux entraînements et aux compétitions. Il a moins de temps pour travailler et satisfaire les exigences scolaires.

C'est la raison pour laquelle le lycée Les Arcades attache une importance capitale au comportement : l'élève sportif doit être sérieux en cours, investi, volontaire et très autonome. Un élève non investi compromet la poursuite et la réussite de son double projet.

Le lycée aidera, accompagnera en permanence des élèves sérieux, volontaires mais en difficulté. A l'inverse, un comportement inadapté et perturbateur n'a pas sa place dans le double projet sportif/scolaire.

LE VOLET TECHNIQUE

Organigramme

- Directeur Technique : Dominique ROUX (BE2).
- Responsables du Lycée
Frédéric Boda (enseignant EPS, BE1)
Jérémy LEBLANC (enseignant EPS resp pédagogique)
- Responsable du projet technique et Entraîneur des U18F:
Christian ZONA (BE2)
- Entraîneur (responsable du projet technique U15F) :
Alexandre SEGUIN (CQP)
- Préparateur mental :
Arnaud Quintin (CQP, M1 STAPS)
- Préparateur Physique :
Aziz ZHOUGA

Médecin : Docteur Collin (agrégé FFBB)

- Ostéopathe : Thomas Garde
- Kinésithérapeute : Cyrielle Millet / Eric Chavance
- Psychologue : Laurène Ruine

LES INSTALLATIONS

Les entraînements et les compétitions se dérouleront à la salle du Mail.

Nous avons à notre disposition une deuxième salle (gymnase Les Arcades) qui comporte 2 terrains, une salle annexe de musculation et de gymnastique. Elle sera utilisée pour les entraînements U18F. Pour les séquences sur le temps de midi, une salle vidéo est à disposition au lycée Les Arcades.

La préparation de la saison se fera au campus universitaire où nous pourrons disposer des installations de l'université (piste d'athlétisme, gymnases etc.), avec les interventions d'un Préparateur Physique.

LE VOLUME D'ENTRAÎNEMENT

Après la coupure estivale et avant la reprise, un programme de préparation adapté sera donné aux joueuses afin de maintenir un niveau physique adapté aux exigences de la reprise.

La phase de préparation mi aout durera 2 semaines à raison de 2 entraînements journaliers et une programmation de matches amicaux.

Cette période de reprise très importante, permettra aux joueuses de poursuivre leur construction de basketteuse, de développer leur motricité, leurs qualités physiques et mentales en relation avec le Basket.

Pendant la saison : 5 entraînements à partir de 18h et 2 sur le temps de midi seront mis en place par le BCC.

Durant chaque période de vacances scolaires, le BC Chenôve organise un stage U15 et U18F permettant de mettre en place les passerelles de formation sur les 2 semaines de vacances afin de maintenir la dynamique club.

LE PROJET AU CENTRE DU DISPOSITIF

Les entraîneurs assurent tous les entraînements à partir d'un plan de formation technique spécifique dans la catégorie d'âge des U18F (plan formatif).

Le planning d'entraînement s'organise en séances collectives quotidiennes en fin d'après-midi et en travail de perfectionnement individualisé à la mi-journée en fonction du calendrier scolaire. Les contenus techniques et tactiques sont issus du programme initial du club, déclinés et adaptés aux différentes catégories Espoirs, U18F. L'entraîneur général supervise l'ensemble de la formation.

En relation forte avec le projet U18F, l'objectif du BC CHENOVE sera, à court terme, de permettre à ces filles formées d'accéder à l'équipe fanion (en NF3 actuellement mais très vite en projet N2). Les très riches échanges d'expériences des anciennes joueuses (4 actuelles ont au moins joué en N1) participeront également à la formation des plus jeunes.

LE VOLET MEDICAL

Le suivi médical des sportives repose sur un médecin du sport, un ostéopathe et un kinésithérapeute.

Un suivi médical est mis en place avec des actions correctives, et également préventives en matière de kinésithérapie et d'ostéopathie.

LE VOLET FINANCIER

Le Basket Club de Chenôve a signé un partenariat spécifique avec un club d'entrepreneurs « Club Grand Sud ». Les entrepreneurs font partie du projet et se sont engagés pour couvrir l'ensemble des frais annuels de cette équipe concernant les déplacements, l'arbitrage, l'entraînement et la location des salles.

Les autorités publiques (Députée de la circonscription, Maire, Conseil Départemental, Conseil Régional) sont complètement engagées à nos côtés dans ce projet.

Le Club Grand Sud est un véritable partenaire financier et offre également aux joueuses et joueurs du Basket Club de Chenôve des solutions de stage, des invitations à découvrir le monde de l'entreprise au sein de son réseau d'entreprises.

L'ACCOMPAGNEMENT

L'accompagnement personnalisé au sein du club :

Un système de marainage est assuré par les anciennes joueuses du club qui ont connu la filière de formation.

Les joueuses qui entreront à l'internat au Lycée des Arcades auront besoin pour certaines, de solutions de logement les week-ends.

Aussi un réseau de familles d'accueil est constitué (cela fonctionne déjà avec les U15 élites depuis quelques années), et nous serons en capacité de loger au moins 5 lycéennes dans ces conditions. Pour ce faire, une convention tri partite est mise en place entre les parents de la joueuse, la famille d'accueil et le club.

LE CENTRE D'ENTRAINEMENT (C E)

Chaque week-end les matchs de championnat développent l'esprit de compétition avec les exigences du milieu fédéral.

Le C E a pour mission d'accompagner le plus grand nombre de joueuses vers le haut niveau fédéral. La catégorie « U18 France Elite » constitue le dernier maillon dans la formation de la joueuse avant de basculer dans le monde adulte.

LES PASSERELLES

En accord avec le staff technique, les joueuses U18F répondant aux exigences du haut niveau participent progressivement aux séances d'entraînements de l'équipe fanion. Ceci conditionne alors la poursuite de leur carrière sportive.

BILAN SPORTIF :

Participation en poule haute Elite en U15 et U18F 2017

1 titre vice championne de France U18F 2018 poule B

1 titre de championne de France U15F 2019

1 fille U15F intègre l'INSEP 2018

1 fille U15F intègre Bourges 2018

1 fille U15F intègre Voiron 2018

1 fille U18F intègre l'effectif NF3 2017

« La méthodologie mise en application au CE est adaptée à chaque catégorie »

À l'image du groupe fanion, toutes les équipes figurantes dans le dispositif du C E, s'appuient sur une organisation et des principes de jeu communs, dictés par l'entraîneur et le directeur technique.

L'épanouissement individuel de la joueuse s'opère grâce à la recherche constante d'une harmonie collective et d'une maîtrise des fondamentaux individuels.

La méthodologie mise en application au C E est adaptée à chaque catégorie. La pédagogie s'inspire des méthodes d'entraînement développées par l'ensemble des équipes concernées par le projet.

Cette éducation sportive s'inspire également à une conception issue des programmes de formation préconisée par la Direction Technique du Basket National (DTBN).

Cette formation est dispensée avec une volonté permanente de privilégier les aspects qualitatifs en tenant compte des caractéristiques spécifiques (morphologie, maturité, psychologie...).

L'ACCOMPAGNEMENT SPORTIF, SCOLAIRE ET UNIVERSITAIRE

est assuré par la mise en place de :

- Conventions avec le Collège et lycée des Arcades
- Conventions avec les universités de Dijon
- D'un Suivi et soutien scolaire en fonction d'une évaluation mensuelle,
- D'un dossier individuel sportif d'évaluation (3 évaluations, bilans, objectifs)
- D'une Aide à la recherche de stages en entreprises.
- De la Présence des cadres techniques lors des conseils de classe

Pour le secrétariat :

- D'un suivi personnalisé sur le plan administratif, scolaire et social

L'ACCOMPAGNEMENT MEDICAL :

- Le suivi pathologique et traumatologique est assuré quotidiennement par l'équipe médicale (médecins, kinésithérapeute, podologue, Ostéopathe) conventionnés du CE
- Examens médicaux complets annuels, d'entrée de saison, électrocardiogramme, écho cardiographie, test d'effort sur vélo, bilan nutritionnel et psychologique, bilan biologique sont programmés par l'équipe médicale.

Un psychologue du sport (bilan et suivi, convalescence) accompagne les sportifs dans leur cursus de formation. Un travail sur les postures est également mis en place pour favoriser la prévention des blessures. Une joueuse blessée sera obligatoirement orientée vers le médecin référent (qui est agréé FFBB) et qui est un spécialiste du Basket Ball et des traumatismes spécifiques de notre sport.

- Le protocole de soins mis en place au besoin par le médecin du sport sera mise en œuvre par la kinésithérapeute. En accord avec le staff médical, la réathlétisation de chaque joueuse blessée sera réalisée par le préparateur physique.

LES INFRASTRUCTURES :

- Structures d'entraînements :
 - salle principale : Gymnase du Mail
 - salle annexe : gymnase Les Arcades
- Utilisation d'une salle de musculation : gymnase Les Arcades
- Utilisation d'une salle polyvalente d'études et vidéo : lycée Les Arcades
- Structure d'hébergement :
 - en internat au lycée les Arcades
 - -Famille d'accueil
 - Logements ou en appartements en ville (espoirs)

LES TRANSPORTS

- Utilisation du minibus du club pour les ramassages et déplacements
- Utilisation du Tram



Le Coursus de Formation au BCC :



A 20 ANS

FILIERE ELITE ESPOIRS/SENIORS

Structures de formation
Section Sport Universitaire UFR Staps
Centre d'Expertise et de Performance

U18F France et +

FILIERE ELITE JEUNES

Structures de formation
Centre d'Entrainement BCC
Pôle Espoirs Bourgogne FC
Collège / Lycée Les Arcades

U15F FRANCE

FILIERE FORMATION INITIALE Championnat Dept/régional

Structures de formation
Section Sportive Scolaire Mixte
Collège Marcel Aymé

U13 à U15 et U17

FILIERE DETECTION Championnat départemental

Structures de formation
Ecole primaire
Centre d'Entrainement Club (CEC)

U7 à U11

De 7 ANS

Secteurs :
Compétition
Chpt France

Equipe
Fanion

Objectif

FILIERE ELITE

NF3
U18 France
U15 France

Secteurs :
Détection
Formation
et Loisirs

Il sera toujours possible de passer

D'un secteur à
l'autre

D'une filière à
l'autre

FONCTIONS	DIPLOMES
Directeur Technique	Dominique ROUX BE 2ème degré
Entraîneur U18F France	Christian ZONA BE 2ème degré
Entraîneur U18F Région assistant U18F	Arnaud QUINTIN CQP
Entraîneur U15F France	Alexandre SEGUIN CQP
Préparateur physique et musculation	Aziz ZHOUGA CQP
Administratif, Suivi et Soutien scolaire	RESP PEDAGOGIQUE Jeremy LEBLANC
Médecin généraliste, examens et bilans	Dr COLIN
Kinésithérapeute / Podologue / Ostéopathe	Eric CHAVANCE
Responsable et entraîneur du Pôle espoirs	CTF Eric PETIOT
Psychologue	Laurène RUINE