CAHIER TECHNIQUE

FECABASKET

U18

PROGRAMMATION ANNUELLE
&
ORIENTATIONS TECHNICO-TACTIQUES

DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE
FÉDÉRATION CAMEROUNAISE DE BASKETBALL
Louis TSOUNGUI

Édition 2027

MOT DE LA DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE

« Planifier, c'est refuser le hasard. Ce que nous programmons aujourd'hui, nos sélections nationales le joueront demain. » L. TSOUNGUI

Ce cahier technique U18 est le volet « programmation » du projet technique national. Là où les orientations technico-tactiques fixent les principes de jeu, il répond à une autre question : quand, combien et dans quel ordre ?

Il organise la saison U18 en cinq cycles, calés sur le rythme scolaire, et pose pour chacun d'eux le contenu technique, tactique et physique attendu. Il fixe également la répartition du temps d'entraînement : le développement des fondamentaux individuels doit représenter la plus grande part du temps de travail.

La programmation qui suit n'est pas un carcan. Elle reste adaptable en fonction de l'évolution de chaque jeune et des échéances de la saison sportive. Mais elle donne à tous les entraîneurs camerounais une continuité d'une génération à l'autre.

À chaque club de se l'approprier, de l'adapter, de la suivre et de la faire vivre sur le terrain.

La Direction Technique Nationale

L. TSOUNGUI

SOMMAIRE

• Préambule · p. 3

1 La planification annuelle · p. 4

2 La planification des contenus · p. 10

3 La programmation par cycle · p. 13

4 Cycle 1 — jeu rapide, transition & principes · p. 19

5 Cycles 2 à 5 — les formes de jeu · p. 32

6 Les contenus défensifs · p. 44

• La transposition en sélection nationale U16 – U18 · p. 50

• Conclusion · p. 51

A Annexes A à D — physique, outils, mental, tir · p. 52

PRÉAMBULE

Pourquoi ce dossier ?

Le cahier Technique U18 est organisé en fonction des orientations techniques de la Direction Technique Nationale, des priorités de développement de la catégorie et de l'évolution du jeune athlète. L'ensemble des contenus techniques, tactiques et physiques est programmé en s'appuyant sur le rythme du calendrier scolaire.

Rythmer

Cinq cycles calés sur le calendrier scolaire, du mois de septembre au mois de juillet.

Doser

Une intensité planifiée par semaine, de manière pyramidale, et individualisée par athlète.

Prioriser

Une répartition chiffrée du temps d'entraînement : les fondamentaux individuels d'abord.

Progresser

Des contenus qui se reprennent et se durcissent de cycle en cycle, jamais remis à zéro.

Notre conviction

Le développement des fondamentaux individuels et collectifs est le « fil rouge » de chaque situation pédagogique de l'entraîneur. Le travail des fondamentaux est systématiquement lié à des intentions de jeu, afin de favoriser l'apprentissage. Les formes de jeu ne sont pas une fin en soi : elles sont considérées comme des supports au service du développement du joueur.

La prise d'initiative et l'agressivité offensive doivent être encouragées et développées au travers des situations d'entraînement mises en place.

1

LA PLANIFICATION ANNUELLE

LA PLANIFICATION ANNUELLE — LES CINQ CYCLES

Elle est organisée en fonction des orientations techniques de la DTN, des priorités de développement de la catégorie et de l'évolution du jeune. Les contenus techniques, tactiques et physiques sont programmés en s'appuyant sur le rythme du calendrier scolaire.

1 — **Septembre → mi-novembre** — **8 semaines**

Jeu rapide, transition et principes de jeu

2 — **Mi-novembre → Noël** — **6 semaines**

Principes de jeu + écrans porteur de balle

3 — **Janvier → février** — **7 semaines**

Consolidation des écrans porteur, lecture

4 — **Février → Pâques** — **6 semaines**

Perfectionnement, évolution des formes de jeu

5 — **Pâques → juillet** — **8 semaines**

Écrans porteur ET non-porteur de balle

35 semaines d'entraînement programmées — la programmation reste adaptable en fonction de l'évolution de chaque jeune et des échéances de la saison sportive.

LA PLANIFICATION DE L'INTENSITÉ DES CHARGES

La planification de l'intensité se fait par semaine, de manière pyramidale, avec trois types de semaines. Les semaines d'entraînement sont également aménagées en fonction des individus : blessure, réathlétisation, temps de jeu en club, fatigue.

1 La semaine « light » — charge faible

6 à 7 entraînements/semaine. 0 ou 1 séance de course (aérobie), 1 séance de renforcement musculaire et 1 séance d'étirement/souplesse. Peu d'opposition tout terrain (1 aller-retour), travail de fondamentaux individuels et d'adresse (grille et niveaux d'adresse).

2 La semaine « normale » — charge moyenne

7 entraînements/semaine. 1 séance de course (aérobie), 2 séances de renforcement musculaire. Fondamentaux individuels sur 1/4 et 1/2 terrain, séquences collectives tout terrain (2 aller-retour).

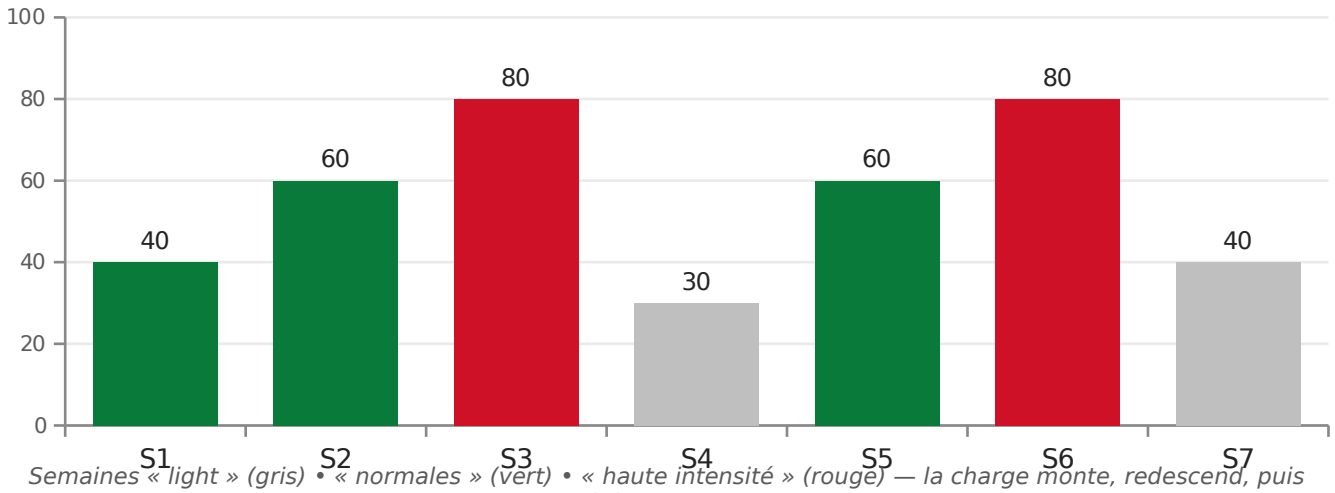
3 La semaine « haute intensité » — charge importante

7 entraînements/semaine. 2 séances de renforcement musculaire, 1 séance de course (amélioration de la VMA, travail de vitesse, test 1500 m…). Fondamentaux individuels et pré-collectifs sur 1/2 et tout terrain, séquences collectives tout terrain (3 aller-retour et/ou séquences chronométrées).

SUIVI INDIVIDUEL DE LA CHARGE

Un fichier et un questionnaire individuels sont mis en place pour suivre plus spécifiquement chaque athlète et individualiser sa charge d'entraînement. Aucune semaine type ne s'applique aveuglément : la charge se corrige à la personne.

Un exemple de répartition sur un cycle de 7 semaines



Semaines « light » (gris) • « normales » (vert) • « haute intensité » (rouge) — la charge monte, redescend, puis remonte : le pic ne se répète jamais deux semaines de suite.

LA RÉPARTITION HEBDOMADAIRE DES CONTENUS

12h00 D'ENTRAÎNEMENT PAR SEMAINE

JOUR	MATIN	APRÈS-MIDI / SOIR
Lundi	Fondamentaux individuels offensifs (cours particuliers si besoin) • Dextérité / aisance	17h30 – 19h30 Fondamentaux individuels • Jeu rapide • Travail athlétique • Récupération
Mardi	06h00 – 07h00 Renforcement musculaire / travail athlétique	17h30 – 19h30 Développement individuel • Fondamentaux individuels offensifs et défensifs • Travail aérobie
Mercredi	06h00 – 07h00 Fondamentaux individuels offensifs et défensifs • Travail par atelier (F.I.O et F.I.D)	17h00 – 19h00 Jeu à 2 • Travail collectif • Fondamentaux individuels et collectifs • Travail individuel par poste
Jeudi	Préparation physique • Musculation / piste / travail athlétique	17h30 – 19h30 Séquences collectives (3c3, 4c4 et 5c5) • Fondamentaux individuels et collectifs offensifs
Vendredi	Faible intensité	17h30 – 19h00 / Adresse Travail collectif (préparation match)

Le volume hebdomadaire est identique d'une semaine à l'autre : c'est l'intensité, et non le nombre de séances, qui varie selon le type de semaine (voir p. 6).

CYCLES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE & TRAVAIL ATHLÉTIQUE

- Les mardi et jeudi matin, en association à une séance de basket — 30 à 40 minutes de séance.
- Les premières années font un travail sans charge.
- Les secondes années font un travail avec charge, contrôlé.
- Des protocoles individualisés sont mis en place pour améliorer les niveaux de souplesse, de mobilité et de gainage de chaque jeune (2 à 3 fois par semaine).

LA PLANIFICATION DES PRÉ-ÉCHAUFFEMENTS

Ce temps de travail en autonomie se situe pendant les 15 premières minutes des séances du lundi, du mercredi et du jeudi après-midi — soit 45 minutes minimum par semaine.

1 **Septembre → mi-novembre**

Gestuelle de tir, travail analytique

2 **Mi-novembre → Noël**

Protocole individuel (travail par fondamentaux individuels)

3 **Janvier → février**

Protocoles individuels — travail technique individualisé, 1re partie

4 **Février → Pâques**

Protocoles individuels — travail technique individualisé, 2e partie

5 **Pâques → juillet**

Contrats / concours d’adresse (lancers-francs, tirs extérieurs)

AUTONOMIE ET RESPONSABILISATION

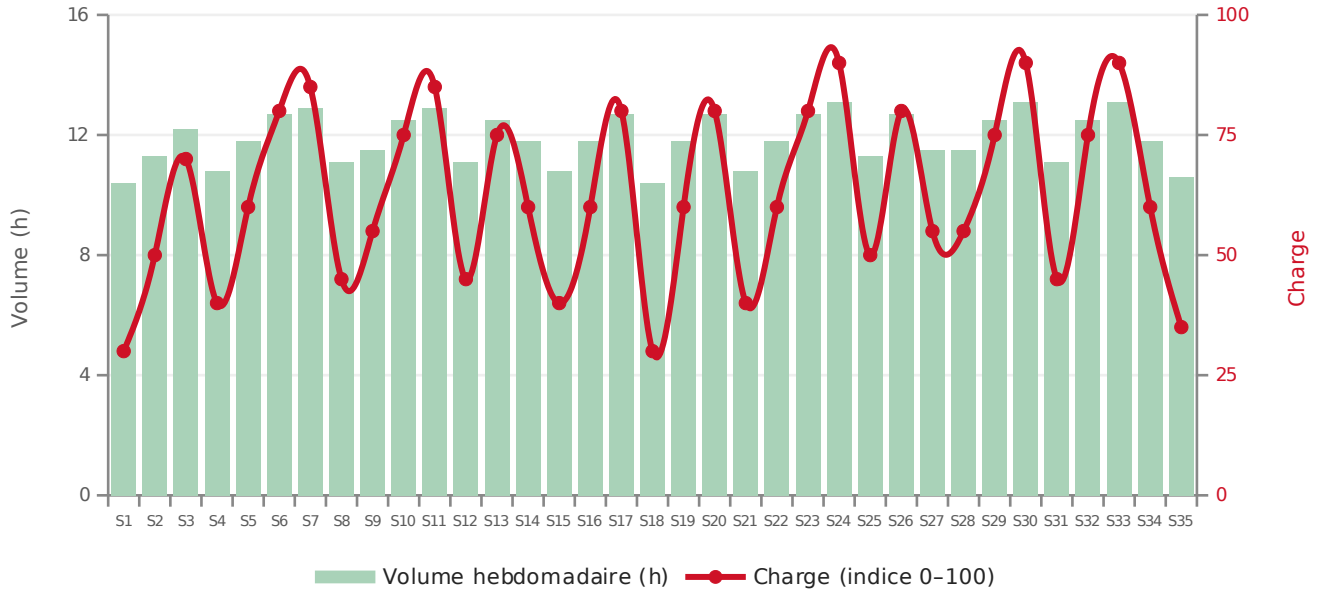
Le pré-échauffement n’est pas un temps mort avant la séance : c’est le moment où le joueur travaille seul son propre projet technique. Le protocole est écrit, individualisé et évalué. Sur une saison, ces 45 minutes hebdomadaires représentent plus de 26 heures de travail technique individuel supplémentaire par athlète.

BILAN — LA SAISON EN UN COUP D'ŒIL

35 SEMAINES • 5 CYCLES • 416 HEURES D'ENTRAÎNEMENT PROGRAMMÉES

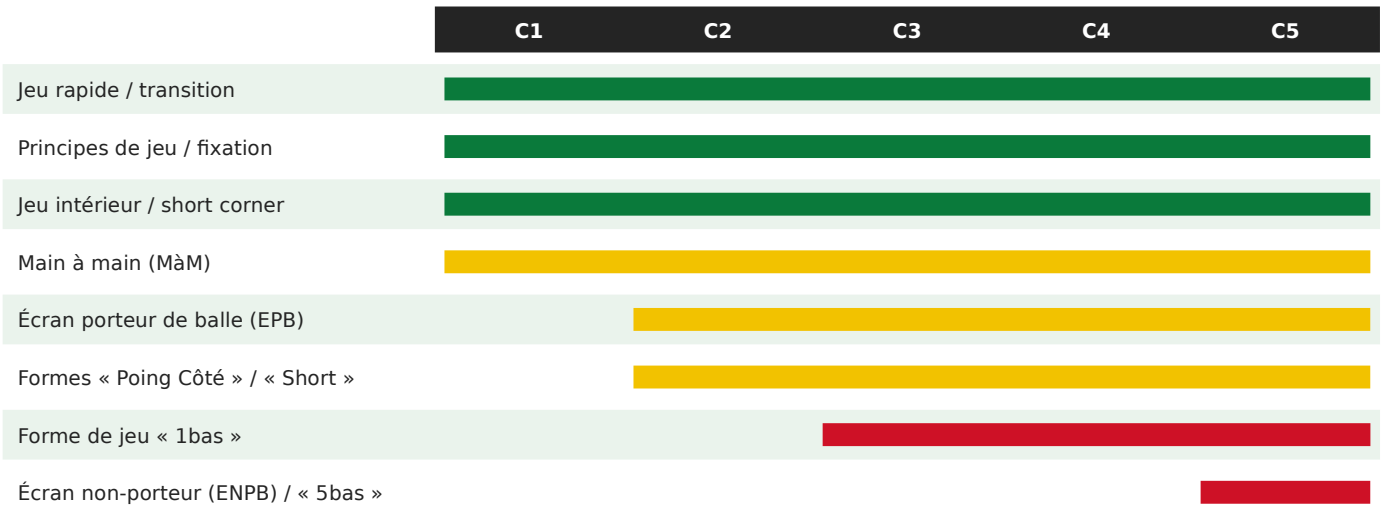
35	416 h	12h00	10
semaines	de volume total	en semaine type	semaines à haute intensité

CYCLE 1	CYCLE 2	CYCLE 3	CYCLE 4	CYCLE 5
Sept. – mi-nov. — 8 sem.	Mi-nov. – Noël — 6 sem.	Janv. – févr. — 7 sem.	Févr. – Pâques — 6 sem.	Pâques – juillet — 8 sem.



Lecture : chaque cycle monte, redescend, puis remonte plus haut. Le pic de charge ne se répète jamais deux semaines de suite, et chaque cycle se termine par une semaine « light » qui prépare le suivant.

Introduction progressive des contenus collectifs



Vert : installé dès le cycle 1 • Or : ajouté au cycle 2 • Rouge : ajouté en fin de saison. Rien n'est retiré — chaque contenu introduit reste travaillé jusqu'en juillet.

2

LA PLANIFICATION DES CONTENUS

LES THÉMATIQUES DE TRAVAIL PAR CYCLE

Le développement des fondamentaux individuels est le « fil rouge » de chaque situation pédagogique de l'entraîneur. Les thématiques abordées sur chaque cycle sont les suivantes :

1 **Développement individuel**

Le TIR (gestuelle de tir, lancers-francs, gammes de finitions, tirs extérieurs) et les fondamentaux individuels offensifs : appuis, registres de passes, conduite de balle.

2 **Agressivité offensive et défensive**

Prise d'initiative, engagement dans le duel, intensité sur tout le terrain — avec et sans ballon.

3 **La défense à hauteur**

Principes et communication. Abandon des positions défensives des non-porteurs sur la ligne du panier.

4 **Le jeu sans ballon**

Les démarquages, les enchaînements d'actions, le rebond offensif.

IMPORTANT

Le travail des fondamentaux individuels est lié à des intentions de jeu afin de favoriser l'apprentissage. La prise d'initiative et l'agressivité offensive doivent être encouragées et développées au travers des situations d'entraînement mises en place. Les formes de jeu sont considérées comme des supports au développement du joueur.

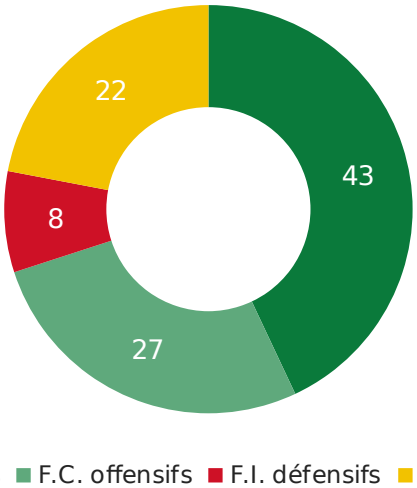
Ce que cela change dans la séance

- Aucun fondamental n'est travaillé « à vide » : chaque geste est rattaché à une intention de jeu identifiable.
- La forme de jeu (Tourne, Poing Côté, Short, 1bas, 5bas) n'est jamais l'objectif — elle est le décor dans lequel le fondamental se révèle.
- L'erreur offensive née d'une prise d'initiative n'est pas sanctionnée : elle est corrigée.
- Le « fil rouge » individuel suit le joueur d'un cycle à l'autre, indépendamment du contenu collectif du moment.

LA RÉPARTITION DES CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT

LES FONDAMENTAUX INDIVIDUELS = LA PLUS GRANDE PART DU TEMPS

THÉMATIQUE	CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT	%	TOTAL
Fondamentaux individuels offensifs	Le TIR	20 %	**40 % à 45 %**
	Les fondamentaux offensifs (appuis, passes, conduite de balle)	10 % à 15 %	
	Le jeu sans ballon (démarquages, enchaînements d'actions)	10 %	
Fondamentaux collectifs offensifs	Le jeu de relance (jeu rapide, surnombre)	15 %	**25 % à 30 %**
	Le jeu réduit 1/2 terrain (principes de jeu autour des fixations, jeu intérieur, écrans porteur et non-porteur)	5 % à 10 %	
	Jeu à 5c5 (transition offensive, formes de jeu, touches)	5 %	
Fondamentaux individuels défensifs	Défense 1c1 (notions, placement et déplacement, attitudes, rebond défensif)	5 % à 10 %	**5 % à 10 %**
Fondamentaux collectifs défensifs	Défense à hauteur 1/2 terrain (principes, changements de statut, aides et rotations) et défense tout terrain	20 % à 25 %	**20 % à 25 %**



Valeurs médianes des fourchettes ci-dessus — près de 7 heures sur 10 sont consacrées aux fondamentaux offensifs.

3

LA PROGRAMMATION PAR CYCLE

PROGRAMMATION — CYCLE N°1

SEPTEMBRE → MI-NOVEMBRE — JEU RAPIDE, TRANSITION ET PRINCIPES DE JEU

DOMAINE	CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT PROGRAMMÉS
Tirs / Adresse	**Éléments techniques du tir :** gestuelle de tir (positionnement des mains, alignement, finition) ; appuis ; coordination ; gainage. **Finitions :** lay-up / push-up / tir power ; tirs en course après dribble ; tirs en course après passe ; tirs sous le cercle (mikan drill). **Tirs extérieurs :** tirs à 3–4 mètres (tous les spots) sans dribble et après dribble ; lancers-francs (gestuelle de tir).
F.I.O	**Dextérité / aisance :** dextérité 1 ballon ; dextérité 2 ballons (statique / en mouvement) ; changements de main ; dribble de fixation ; dribble de débordement ; dribble de contre-attaque ; attaque en dribble autour du jeu posté. **Registres de passes :** passes à 2 mains, à 1 main (gestuelles) ; passes de relance ; passes après fixation (pieds au sol). **Jeu sans ballon et 1c1 :** démarquages simples ; réceptions / pivoter / départ en dribble ; 1c1 face au cercle (ext.) 1/2T et TT ; 1c1 dos au cercle (int.).
F.C.O	**Principes de jeu :** passer / couper ; utilisation de l'espace (largeur, profondeur) ; gestion des timings ; jeu sans ballon autour des fixations (à 2 et à 3). **Jeu à 5 :** transition offensive : passer-couper, autour du jeu de fixation, autour du jeu intérieur ; forme de jeu « Tourne » (sans EPB). **Rebond offensif :** engagement et intentions (« fil rouge » sur le travail individuel et collectif).
Jeu de relance	**Changement de statut défense → attaque :** transition / agressivité offensive ; couloirs de courses ; gestion et organisation de la montée de balle. **Surnombres offensifs :** 1c0+1 ; 2c1 ; 2c1+1 ; 3c1 / 3c2 ; jeu à 2 et à 3 tout terrain (aller-retour).
F.I.D	**Développement de l'agressivité défensive :** jeux d'agressivité / communication ; surnombre défensif (1c2, 2c3) ; agressivité tout terrain. **Défense PB :** attitudes / activité des mains ; 1c1 1/2T (départ arrêté) ; 1c1 TT (départ arrêté, après démarquage). **Rebond défensif :** apprentissage écran de retard (« fil rouge » sur le 1c1 et dans le jeu).
F.C.D	**Changement de statut attaque → défense :** jeux d'enchaînements d'actions ; transition RO / repli défensif. **Placement défensif :** repères / règles défense à hauteur ; positionnement à 3 joueurs ; défense tout terrain (principes).
Préparation athlétique	**Protocoles prévention blessure :** souplesse ; mobilité ; apprentissage posture gainage / renforcement musculaire sans charge ; proprioception ; corde à sauter (travail d'appuis / coordination). **Aérobie :** footing (capacité) ; puissance aérobie. **Gammes athlétiques :** alignement / motricité.

La programmation des contenus reste adaptable en fonction de l'évolution de chaque jeune et des échéances de la saison sportive.

PROGRAMMATION — CYCLE N°2

MI-NOVEMBRE → NOËL — PRINCIPES DE JEU ET ÉCRANS PORTEUR DE BALLE

DOMAINE	CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT PROGRAMMÉS
Tirs / Adresse	**Éléments techniques du tir :** gestuelle de tir (positionnement des mains, alignement, finition) ; appuis ; coordination ; gainage. **Finitions :** idem cycle n°1 ; tirs crochets / layback ; apprentissage tirs avec contact. **Tirs extérieurs :** idem cycle n°1 ; tirs à 5–6 mètres ; stop tir.
F.I.O	**Dextérité / aisance :** dextérité 2 ballons (statique et en mouvement) ; changements de main / double changement de main ; dribble de fixation ; dribble de débordement ; dribble de contre-attaque ; attaque en dribble autour du jeu posté (int.) ; dribble autour du P&R. **Registres de passes :** passes à 2 mains, à 1 main (courte) ; passes de relance ; passes après fixation (pieds au sol) ; passes autour de l'EPB (pieds au sol). **Jeu sans ballon et 1c1 :** démarquages simples ; réceptions / pivoter / départ en dribble ; 1c1 face au cercle (ext.) 1/2T et TT ; 1c1 dos au cercle (int.).
F.C.O	**Principes de jeu :** « fixation – passe – passe » ; manœuvres à 3 ; manœuvres autour du jeu intérieur. **Jeu à 5 :** transition offensive : transfert, short corner ; « Tourne » (choix MàM et EPB) ; secteur masculin : « Poing Côté » ; secteur féminin : « Short » (MàM). **Rebond offensif :** idem cycle n°1 ; organisation collective (triangle de rebond).
Jeu de relance	**Changement de statut défense → attaque :** idem cycle n°1 ; courses jeu rapide ; relance sur panier encaissé et ballon gagné (touche). **Surnombres offensifs :** 1c0+1 ; 2c1 ; 2c1+1 ; 3c1 / 3c2 ; jeu à 2 et à 3 tout terrain (AR) ; 4c2 / 4c3.
F.I.D	**Développement de l'agressivité défensive :** jeux d'agressivité / communication ; surnombre défensif (1c2, 2c3) ; agressivité TT ; enchaînements 1c1. **Défense PB :** attitudes / activité des mains ; 1c1 1/2T (après démarquage) ; 1c1 TT (après démarquage) ; gestion « close out ». **Rebond défensif :** apprentissage écran de retard (« fil rouge » sur le 1c1 et dans le jeu).
F.C.D	**Changement de statut attaque → défense :** jeux d'enchaînements d'actions ; transition RO / repli défensif ; transition après panier marqué (défense tout terrain). **Placements et déplacements défensifs :** repères / règles défense à hauteur ; positionnement à 5 joueurs ; défense des coupes / backdoor ; défense TT (après panier marqué). **Défense EPB et MàM :** apprentissage défense « Blanc » (collaborations défensives à 3, 4 et 5) ; apprentissage défense MàM.
Préparation athlétique	**Protocoles prévention blessure :** souplesse ; mobilité ; apprentissage posture gainage / renforcement musculaire sans charge et avec charge (adaptation / maturité physique) ; proprioception ; corde à sauter. **Aérobie :** footing (capacité) ; puissance aérobie ; travail intermittent. **Gammes athlétiques :** alignement / motricité ; école de course (technique / placement).

La programmation des contenus reste adaptable en fonction de l'évolution de chaque jeune et des échéances de la saison sportive.

PROGRAMMATION — CYCLE N°3

JANVIER → FÉVRIER — CONSOLIDATION DES ÉCRANS PORTEUR ET DE LA LECTURE

DOMAINE	CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT PROGRAMMÉS
Tirs / Adresse	**Éléments techniques du tir :** gestuelle de tir (positionnement des mains, alignement, finition) ; appuis ; coordination ; gainage. **Finitions :** idem cycle n°2 ; floater ; finition inversée ; développement tirs avec contact. **Tirs extérieurs :** idem cycle n°2 ; tirs à 3 points ; stop tir.
F.I.O	**Dextérité / aisance :** dextérité 2 ballons (statique et en mouvement) ; changements de main / double changement de main ; dribble de fixation ; dribble de débordement ; dribble de contre-attaque ; attaque en dribble autour du jeu posté (int.) ; dribble autour du P&R ; « stop and go ». **Registres de passes :** passes à 2 mains (skip passe), à 1 main ; passes de relance ; passes après fixation (pieds au sol) ; passes autour des EPB (pieds au sol). **Jeu sans ballon et 1c1 :** démarquages simples ; réceptions / pivoter / départ en dribble ; 1c1 face au cercle (ext.) 1/2T et TT ; 1c1 dos au cercle (int.).
F.C.O	**Principes de jeu :** « fixation – passe – passe » et continuité offensive ; manœuvres à 5 ; manœuvres autour du jeu intérieur ; enchaînement autour du jeu de fixation après EPB. **Jeu à 5 :** transition offensive : transfert, short corner ; « Tourne » (choix MàM et EPB) ; secteur masculin : « Poing Côté », « 1bas » ; secteur féminin : « Short » (MàM et P&R). **Rebond offensif :** idem cycle n°2 ; organisation collective (triangle de rebond).
Jeu de relance	**Changement de statut défense → attaque :** idem cycle n°2 ; courses jeu rapide ; relance sur panier encaissé et ballon gagné ; continuité sur le jeu de transition. **Surnombres offensifs :** 1c0+1 ; 2c1 ; 2c1+1 ; 3c1 / 3c2 ; jeu à 2 et à 3 tout terrain (AR) ; 4c2 / 4c3 ; 5c4.
F.I.D	**Développement de l'agressivité défensive :** jeux d'agressivité / communication ; surnombre défensif (1c2, 2c3) ; agressivité TT ; enchaînements 1c1 ; évaluation du duel 1c1. **Défense PB :** attitudes / activité des mains ; 1c1 1/2T et TT (après démarquage) ; gestion « close out » ; gestion des « sauts de recul ». **Rebond défensif :** perfectionnement écran de retard (drill).
F.C.D	**Changement de statut attaque → défense :** jeux d'enchaînements d'actions ; transition RO / repli défensif ; transition après panier marqué ; transition après LF marqué (« Run and Trappe »). **Placements et déplacements défensifs :** repères / règles défense à hauteur ; positionnement à 5 joueurs ; défense des coupes / backdoor ; défense TT ; rotations défensives 1/2 terrain. **Défense EPB :** apprentissage défense « Rouge » et « Blanc » (collaborations défensives à 3, 4 et 5) ; perfectionnement défense MàM.
Préparation athlétique	**Protocoles prévention blessure :** souplesse ; mobilité ; posture gainage / renforcement musculaire sans charge et avec charge ; proprioception ; corde à sauter. **Aérobie :** footing (capacité) ; puissance aérobie ; travail intermittent. **Développement athlétique :** alignement / motricité ; école de course (technique / placement) ; vivacité.

La programmation des contenus reste adaptable en fonction de l'évolution de chaque jeune et des échéances de la saison sportive.

PROGRAMMATION — CYCLE N°4

FÉVRIER → PÂQUES — PERFECTIONNEMENT ET ÉVOLUTION DES FORMES DE JEU

DOMAINE	CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT PROGRAMMÉS
Tirs / Adresse	**Éléments techniques du tir :** gestuelle de tir (positionnement des mains, alignement, finition) ; appuis ; coordination ; gainage. **Finitions :** idem cycle n°3 ; perfectionnement tirs avec contact. **Tirs extérieurs :** idem cycle n°3 ; tirs à 3 points ; stop tir ; variété des tirs autour des EPB (ext. / int.).
F.I.O	**Dextérité / aisance :** dextérité 2 ballons (statique) ; changements de main / double changement de main ; dribble de fixation ; dribble de débordement ; dribble de contre-attaque ; attaque en dribble autour du jeu posté (int.) ; dribble autour du P&R ; « stop and go » ; dribble de séparation. **Registres de passes :** passes à 2 mains (skip passe), à 1 main ; passes de relance ; passes après fixation (pieds au sol) ; passes autour des EPB (pieds au sol) ; passes dans le dribble. **Jeu sans ballon et 1c1 :** démarquages simples ; réceptions / pivoter / départ en dribble ; 1c1 face au cercle (ext.) ; 1c1 dos au cercle (int.).
F.C.O	**Principes de jeu :** « fixation – passe – passe » et continuité offensive ; manœuvres à 5 ; manœuvres autour du jeu intérieur ; enchaînement autour du jeu de fixation après EPB. **Jeu à 5 :** transition offensive : transfert, short corner ; « Tourne » (choix MàM et EPB) ; secteur masculin : « Poing Côté », « 1bas » ; secteur féminin : « Short » (MàM et P&R). **Rebond offensif :** idem cycle n°3 ; organisation collective (triangle de rebond).
Jeu de relance	**Changement de statut défense → attaque :** idem cycle n°3 ; courses jeu rapide ; relance sur panier encaissé et ballon gagné ; continuité sur le jeu de transition. **Surnombres offensifs :** 1c0+1 ; 2c1 ; 2c1+1 ; 3c1 / 3c2 ; jeu à 2 et à 3 tout terrain (AR) ; 4c2 / 4c3 ; 5c4.
F.I.D	**Développement de l'agressivité défensive :** jeux d'agressivité / communication ; surnombre défensif (1c2, 2c3) ; agressivité TT ; enchaînements 1c1 ; évaluation du duel 1c1 ; gestion du « mismatch » 1c1. **Défense PB :** attitudes / activité des mains ; 1c1 1/2T et TT (après démarquage) ; gestion « close out » ; gestion des « sauts de recul ». **Rebond défensif :** perfectionnement écran de retard (drill).
F.C.D	**Changement de statut attaque → défense :** jeux d'enchaînements d'actions ; transition RO / repli défensif ; transition après panier marqué (défense tout terrain) ; transition après LF marqué (« Run and Trappe »). **Placements et déplacements défensifs :** repères / règles défense à hauteur ; positionnement à 5 joueurs ; défense des coupes / backdoor ; défense TT (après panier marqué) ; rotations défensives 1/2 terrain et tout terrain. **Défense EPB :** perfectionnement défense « Rouge » et « Blanc » (collaborations défensives à 3, 4 et 5) ; perfectionnement défense MàM.
Préparation athlétique	**Protocoles prévention blessure :** souplesse ; mobilité ; posture gainage / renforcement musculaire sans charge et avec charge ; proprioception ; corde à sauter. **Aérobie :** footing (capacité) ; puissance aérobie ; travail intermittent. **Développement athlétique :** alignement / motricité ; école de course ; vivacité ; initiation musculation (adaptation / maturité physique).

La programmation des contenus reste adaptable en fonction de l'évolution de chaque jeune et des échéances de la saison sportive.

PROGRAMMATION — CYCLE N°5

PÂQUES → JUILLET — ÉCRANS PORTEUR ET NON-PORTEUR DE BALLE

DOMAINE	CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT PROGRAMMÉS
Tirs / Adresse	**Éléments techniques du tir :** gestuelle de tir (positionnement des mains, alignement, finition) ; appuis ; coordination ; gainage. **Finitions :** idem cycle n°4 ; perfectionnement tirs avec contact. **Tirs extérieurs :** idem cycle n°4 ; tirs à 3 points ; stop tir ; variété des tirs autour des EPB (ext. / int.) ; tirs autour des ENPB.
F.I.O	**Dextérité / aisance :** dextérité 2 ballons (statique) ; changements de main / double changement de main ; dribble de fixation ; dribble de débordement ; dribble de contre-attaque ; attaque en dribble autour du jeu posté (int.) ; dribble autour du P&R ; « stop and go » ; dribble de séparation. **Registres de passes :** passes à 2 mains (skip passe), à 1 main ; passes de relance (« outlet ») ; passes après fixation (pieds au sol) ; passes autour des EPB (pieds au sol) ; passes dans le dribble. **Jeu sans ballon et 1c1 :** démarquages simples ; réceptions / pivoter / départ en dribble ; 1c1 face au cercle (ext.) ; 1c1 dos au cercle (int.).
F.C.O	**Principes de jeu : « fixation – passe – passe » et continuité offensive ; manœuvres à 5 ; manœuvres autour du jeu intérieur ; enchaînement autour du jeu de fixation après EPB et ENPB.** **Jeu à 5 : transition offensive : transfert, short corner ; « Tourne » (choix MàM et EPB) ; secteur masculin : « Poing Côté », « 1bas », « 5bas » ; secteur féminin : « Short » (MàM et P&R).** **Rebond offensif : idem cycle n°4 ; organisation collective (triangle de rebond).**
Jeu de relance	**Changement de statut défense → attaque : idem cycle n°4 ; courses jeu rapide ; relance sur panier encaissé et ballon gagné ; continuité sur le jeu de transition.** **Surnombres offensifs : 1c0+1 ; 2c1 ; 2c1+1 ; 3c1 / 3c2 ; jeu à 2 et à 3 tout terrain (AR) ; 4c2 / 4c3 ; 5c4.**
F.I.D	**Développement de l'agressivité défensive :** jeux d'agressivité / communication ; surnombre défensif (1c2, 2c3) ; agressivité TT ; enchaînements 1c1 ; évaluation du duel 1c1. **Défense PB :** attitudes / activité des mains ; 1c1 1/2T et TT (après démarquage) ; gestion « close out » ; gestion des « sauts de recul » ; défense des « mismatchs » 1c1 (ext. / int.). **Rebond défensif :** perfectionnement écran de retard (drill).
F.C.D	**Changement de statut attaque → défense :** jeux d'enchaînements d'actions ; transition RO / repli défensif ; transition après panier marqué (défense tout terrain) ; transition après LF marqué (« Run and Trappe »). **Placements et déplacements défensifs :** repères / règles défense à hauteur ; positionnement à 5 joueurs ; défense des coupes / backdoor ; défense TT (après panier marqué) ; défense collective sur ENPB. **Défense EPB / MàM et ENPB :** perfectionnement défense « Rouge » et « Blanc » (collaborations défensives à 3, 4 et 5) ; perfectionnement défense MàM ; apprentissage défense ENPB.
Préparation athlétique	**Protocoles prévention blessure :** souplesse ; mobilité ; posture gainage / renforcement musculaire sans charge et avec charge ; proprioception ; corde à sauter. **Aérobie :** footing (capacité) ; puissance aérobie ; travail intermittent ; cardio training ; sorties extérieures. **Développement athlétique :** alignement / motricité ; école de course ; vivacité ; musculation (adaptation / maturité physique).

La programmation des contenus reste adaptable en fonction de l'évolution de chaque jeune et des échéances de la saison sportive.

4

CYCLE 1 — JEU RAPIDE, TRANSITION & PRINCIPES

CYCLE N°1 — ORIENTATIONS

LE JEU RAPIDE, LA TRANSITION ET LES PRINCIPES DE JEU

Les contenus offensifs et défensifs seront abordés avec, comme « fil conducteur », les éléments suivants :

- Relance et enchaînements d'actions sur tout le terrain.
- Progression, montée de la balle.
- Finition, fixation.

LES PRIORITÉS INDIVIDUELLES — IDENTIQUES À TOUTES LES SITUATIONS EN U18

- Agressivité / intensité sur tout le terrain.
- Gestuelle de tir / adresse.
- Qualité des relations de passe.
- Occupation cohérente de l'espace : largeur, profondeur, équilibre du terrain.
- Démarquages / ouvertures des angles de passes.

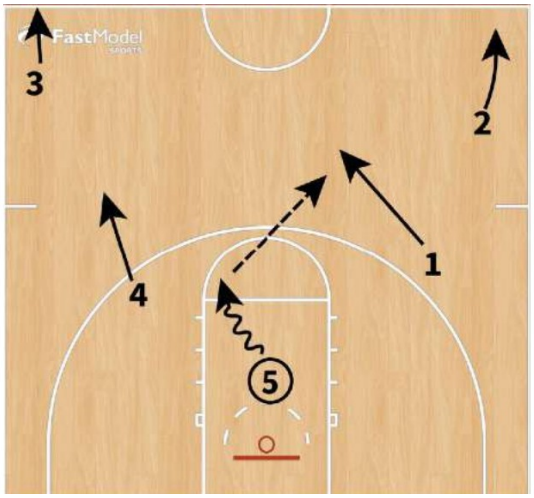
Ce qui n'est pas encore abordé

Le jeu d'écran porteur de balle (EPB) n'est pas travaillé sur ce premier cycle : il sera introduit à partir du cycle n°2. Sur les formes de jeu du cycle 1, l'utilisation du main à main est prioritaire. L'écran non-porteur (ENPB) n'apparaît ici que comme simple support de démarquage dans la forme « Tourne » : son traitement complet — lecture, continuités et défense — relève du cycle n°5. Le cycle 1 installe d'abord l'agressivité, les couloirs de course et la lecture des surnombres — l'écran viendra structurer un jeu déjà rapide, jamais le ralentir.

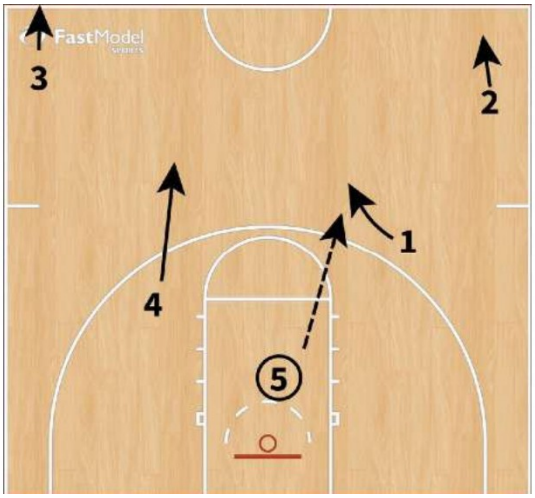
CYCLE 1 — LE JEU DE RELANCE : INTENTIONS & CHOIX

LA PROJECTION RAPIDE VERS L'AVANT & L'AGRESSIVITÉ SANS BALLON

La vitesse de transition, la prise de décision et la justesse technique sont les éléments importants qui initient la relance. Dans la situation de rebond, le rebondeur est responsable du choix de la relance : sur les schémas, 5 est le rebondeur.



Choix n°1 — relancer en utilisant le dribble



Choix n°2 — relancer en utilisant la passe

Au vu des évolutions du basket moderne et des priorités dans la formation du joueur, deux choix sont possibles :

1 **Relancer en utilisant le dribble**

Faire progresser la balle et se dégager de la pression défensive. 1 à 2 dribbles « utiles » en fonction de la situation — pas un de plus.

2 **Relancer en utilisant la passe**

Meneur de jeu démarqué, passe dans la course du joueur. La passe reste la solution la plus rapide dès qu'elle est disponible.

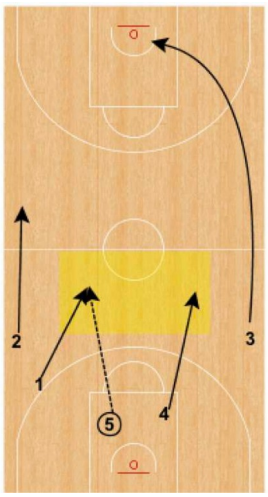
Et les autres joueurs ?

Dans la sortie de balle, les autres joueurs récupèrent leur couloir (couloirs latéraux pour les ailiers – couloir central pour les intérieurs) de course pour amener de l'agressivité par le jeu sans ballon. Personne n'attend le ballon : chacun occupe son couloir et court vers l'avant.

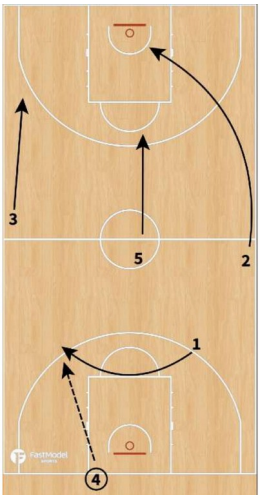
CYCLE 1 — LES DÉMARQUAGES TOUT TERRAIN

GESTION DE LA CONQUÊTE DE BALLE ET DE LA REMISE EN JEU

Une volonté forte et collective doit être développée chez les joueurs afin de marquer un panier facile rapidement : 5 à 6 secondes. Les longues courses sont recherchées par le remiseur / relanceur, avec tous les autres joueurs qui courent vers l'avant.



Démarquages tout terrain — situation 1



Démarquages tout terrain — situation 2

SEUL LE POSTE 1 SE REND DISPONIBLE POUR LE PORTEUR DE BALLE

Les autres joueurs doivent s'organiser et sprinter dans les couloirs de course pour amener des solutions de passes vers l'avant.

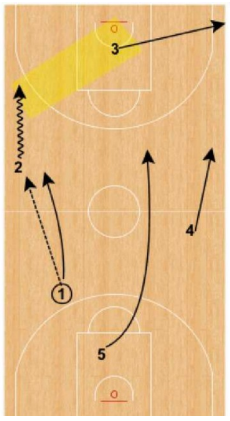
Les principes et règles

- « Transiter vite » et récupérer les couloirs de course.
- La relance peut se faire par la passe ou par le dribble.
- Le joueur extérieur le plus en avance et à l'opposé du ballon doit mettre de la profondeur — c'est lui qui étire la défense.
- Le remiseur se replace vite et sans dribbler ; il repart dans le couloir extérieur après sa passe.

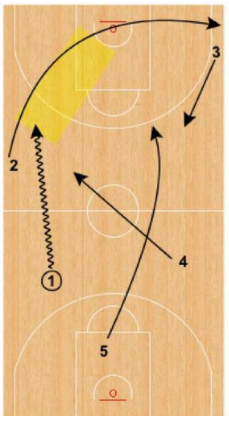
CYCLE 1 — LES CHOIX DANS LA RELANCE

RELANCE PAR LE JEU DE PASSE OU PAR LE DRIBBLE

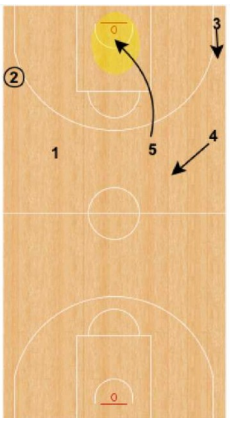
Une volonté forte et collective doit être développée afin de marquer un panier facile rapidement (5 à 6 secondes). L'agressivité du PB et les courses des NPB sont recherchées afin d'amener le ballon près du cercle.



Montée de balle — situation 1



Montée de balle — situation 2



Montée de balle — situation 3

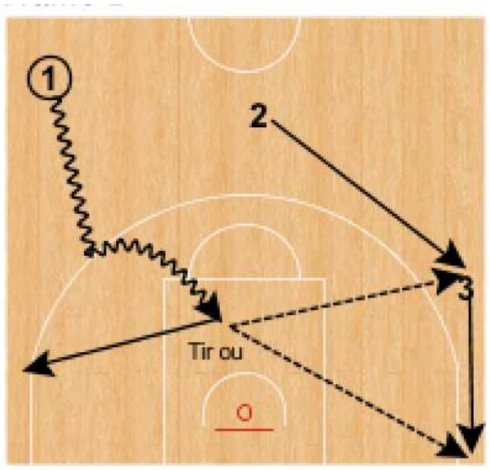
Sur la montée du ballon, la priorité doit être de conserver l'agressivité, avec et sans le ballon, jusque sous le cercle. Les choix de la relance doivent se faire avec la volonté de relancer vite et de libérer les espaces pour le PB.

Les principes et règles

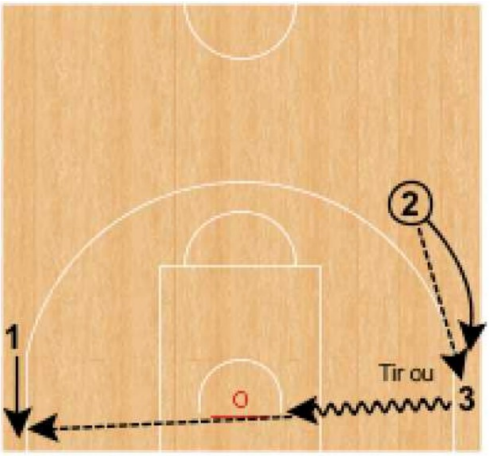
- Les joueurs NPB doivent s'organiser pour être disponibles au PB (passe de relance) ou libérer de l'espace (coupe, chasse) pour favoriser l'agressivité du PB.
- La recherche d'amener le ballon près du cercle est prioritaire.
- Le PB attaque le couloir central chaque fois qu'il est ouvert.
- Les couloirs extérieurs sont occupés jusqu'au bout : personne ne s'arrête au milieu de terrain.

CYCLE 1 — JEU SANS BALLON AUTOUR DE LA FIXATION

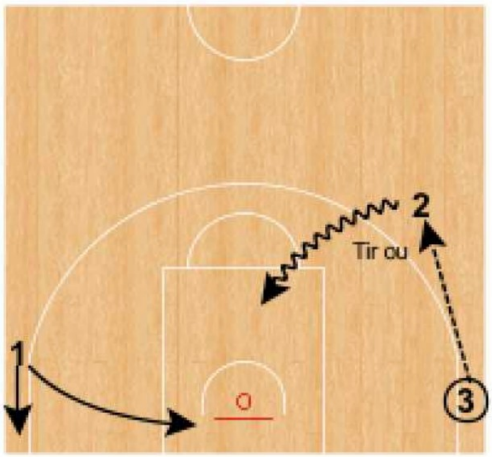
ENTRE JOUEURS(SES) EXTÉRIEURS(ES)



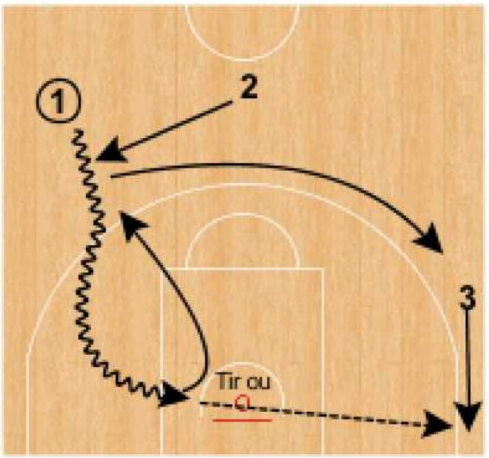
Fixation par le milieu



Fixation bas line — suite



Solution alternative



Fixation par la ligne de fond

Sur le jeu de fixation, la priorité reste d'attaquer (« franchir ») par le couloir central. Les 2 joueurs à l'opposé du ballon doivent libérer de l'espace pour le PB et rester face aux épaules du PB, pour proposer une solution de passe plus facile.

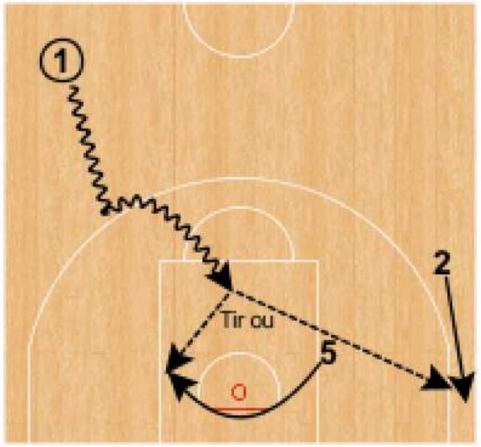
Les repères au niveau des enchaînements d'actions sans ballon

- « Fixer – passer – se replacer » pour le PB.
- Se déplacer pour libérer de l'espace et casser les alignements défensifs pour les NPB.
- Remplir le coin / soutenir le corner.
- « Fixation – passe – tir » ou « fixation – passe – passe » sont les priorités dans les enchaînements d'actions.

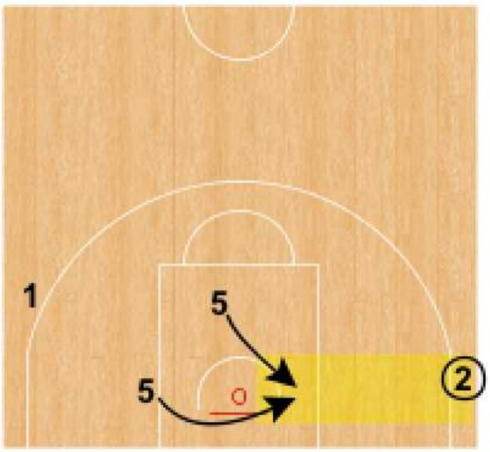
CYCLE 1 — LA FIXATION AVEC UN(E) JOUEUR(SE) INTÉRIEUR(E)

RELATIONS EXTÉRIEURS – INTÉRIEURS

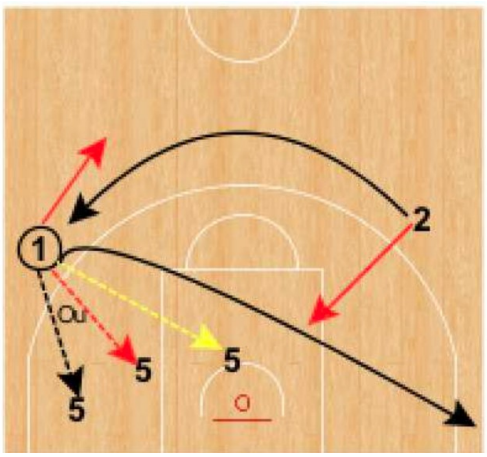
Les relations extérieurs-intérieurs peuvent être générées par l'attaque en dribble ou par la passe intérieure.



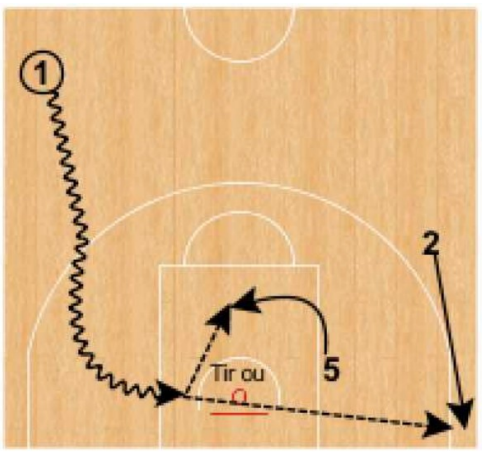
Fixation par le milieu



Fixation par le milieu — suite



3 situations de jeu intérieur



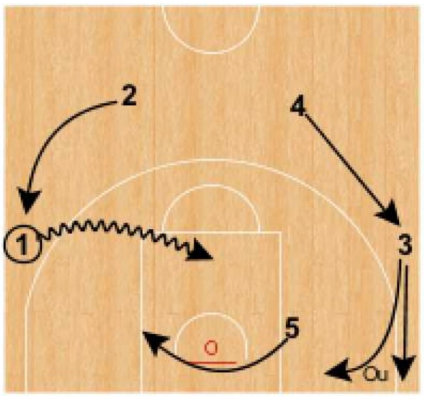
Fixation par la ligne de fond

Repères pour le(la) joueur(se) intérieur(e)

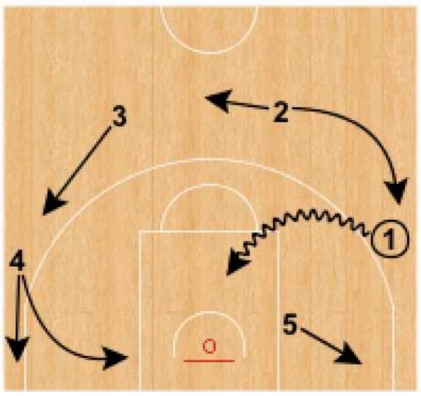
- Rester les épaules face au PB sur l'attaque en dribble.
- Se déplacer pour libérer de l'espace et casser les alignements défensifs pour les NPB.
- Ouvrir à l'opposé de l'attaque en dribble : soit traverser par la ligne de fond, soit remonter vers l'axe panier-panier dans la raquette.
- Possibilité de « flash » après l'ouverture quand la 1re passe est au large.

CYCLE 1 — 4 EXTÉRIEURS(ES) ET 1 INTÉRIEUR(E)

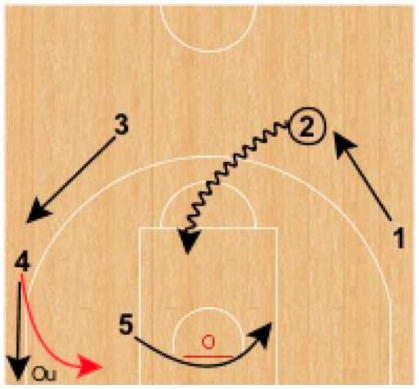
LE JEU SANS BALLON DANS L'ORGANISATION À 4 + 1



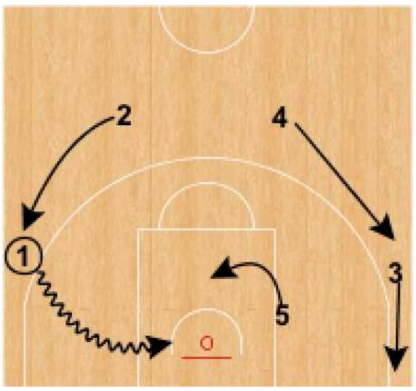
Fixation par le milieu



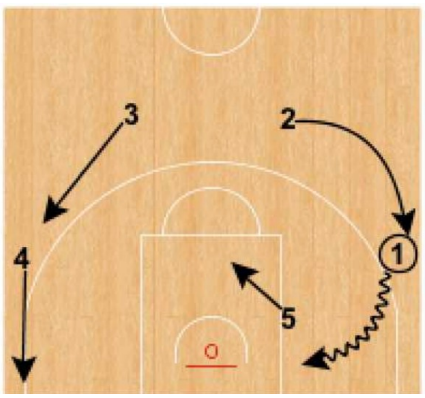
5 côté ballon



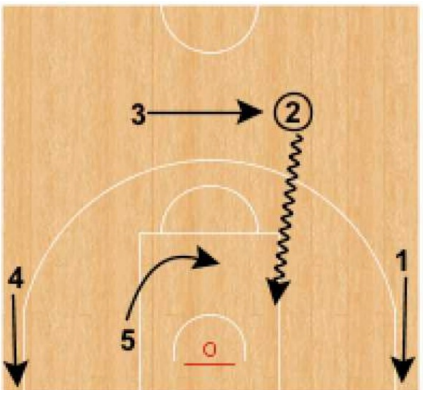
Continuité



Fixation par la ligne de fond



5 côté ballon



Continuité

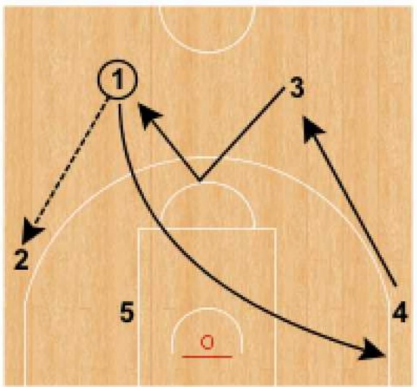
Le principe directeur reste inchangé : mouvement à l'opposé du ballon, espace libéré devant le porteur, et un joueur intérieur qui se rend disponible côté ballon sans jamais boucher le couloir de pénétration.

Ce que l'entraîneur regarde

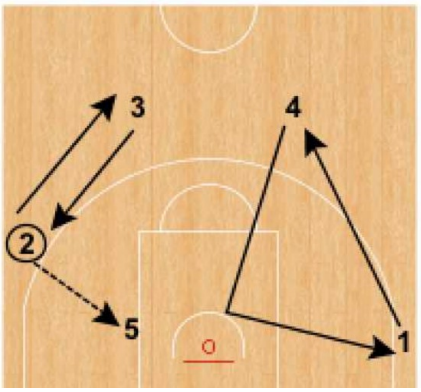
- L'intérieur est-il côté ballon au bon moment, ou arrive-t-il après la décision du porteur ?
- Les extérieurs à l'opposé libèrent-ils réellement, ou se contentent-ils de reculer ?
- Le corner est-il occupé sur chaque fixation ?
- L'enchaînement se poursuit-il après le premier refus défensif ?

CYCLE 1 — TRANSITION OFFENSIVE : SECTEUR MASCULIN

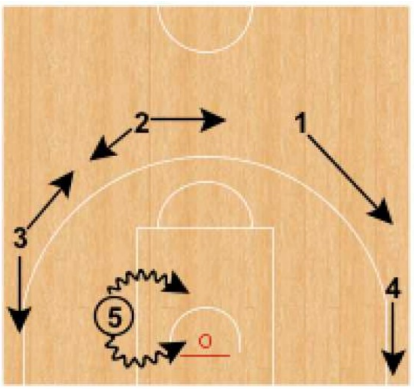
SITUATION N°1 — ENTRÉE DANS L'AILE & JEU POSTÉ



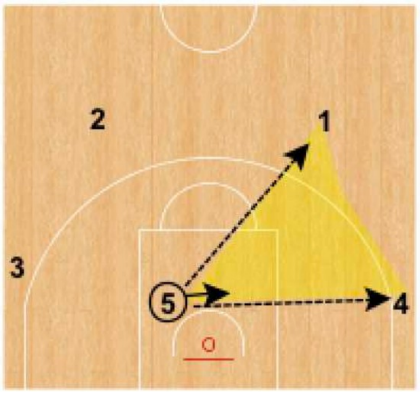
Entrée dans l'aile



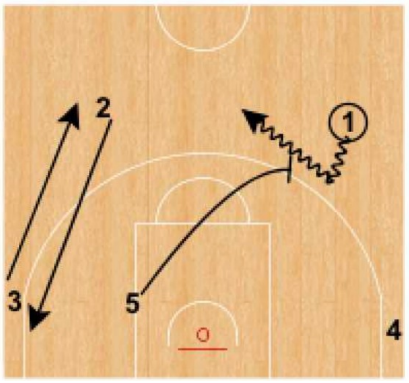
Jeu sans ballon autour du jeu posté



Enchaînement



Transfert – Flash



*Continuité EPB**

Les priorités seront de ne pas arrêter le ballon et de conserver de la mobilité dans le jeu sans ballon.

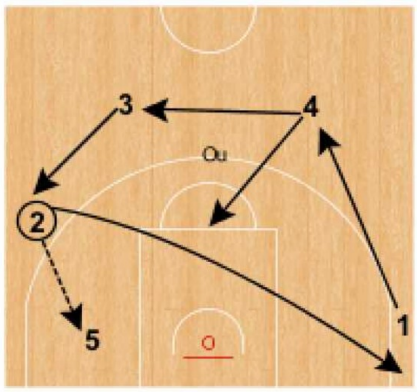
Repères autour du jeu intérieur

- Ballon dans le jeu intérieur par la passe (ici à 5) : backdoor du joueur extérieur dans l'espace arrière à l'opposé ; animer la défense côté ballon (échange de place).
- Volonté de rentrer le ballon dans le jeu posté et de libérer de l'espace pour le 1c1.

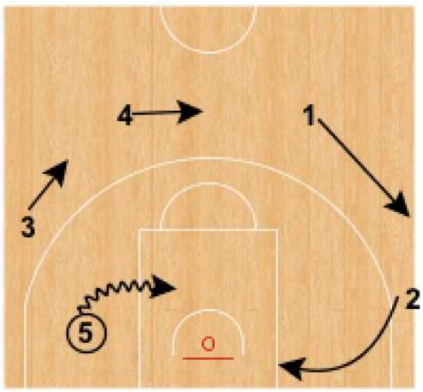
** Le jeu d'écran porteur de balle sera abordé à partir du 2e cycle.*

CYCLE 1 — TRANSITION OFFENSIVE : SECTEUR MASCULIN (SUITE)

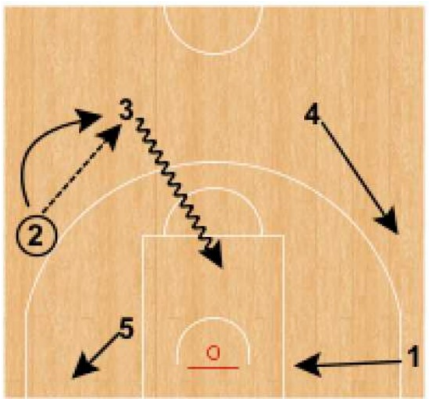
SITUATIONS N°2 & N°3 — SHORT CORNER ET TRANSFERT



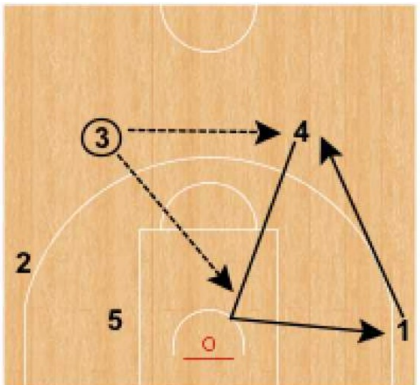
Jeu sans ballon autour du short corner



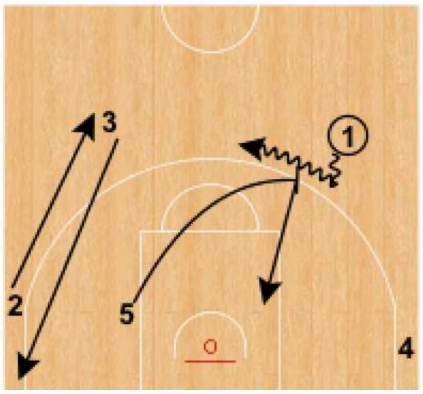
Enchaînement



Transfert par l'attaque en dribble



Transfert par la passe



*Continuité EPB**

Les priorités seront de ne pas arrêter le ballon et de conserver de la mobilité dans le jeu sans ballon.

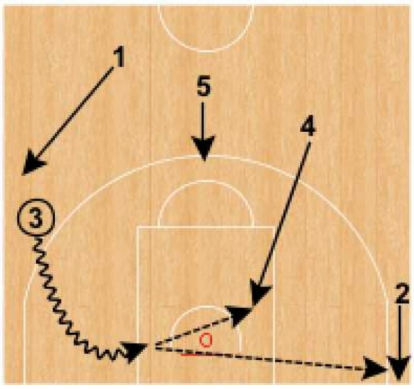
Repères autour du jeu au short corner et du transfert

- « Passer – couper » pour le passeur au joueur short corner ; équilibre du jeu.
- Possibilité « attraper – jouer » (plutôt à l'opposé) OU renverser par la passe (backdoor / transfert).

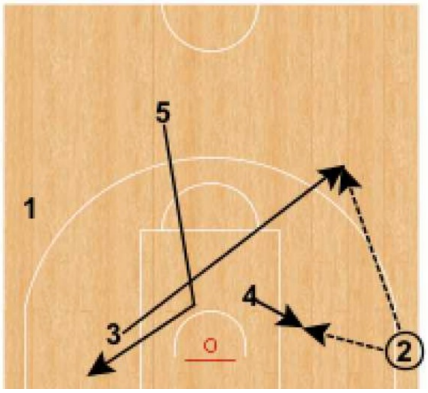
** Le jeu d'écran porteur de balle sera abordé à partir du 2e cycle.*

CYCLE 1 — PRINCIPES SUR TRANSITION : SECTEUR FÉMININ

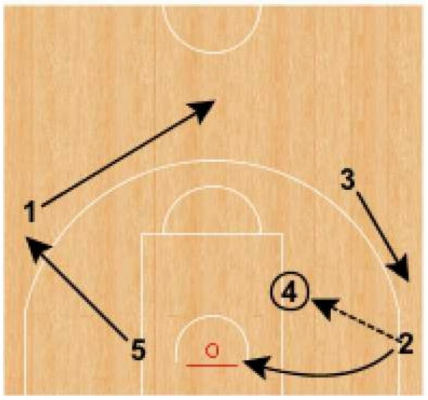
FIXATION, MOBILITÉ SANS BALLON ET RENVERSEMENT



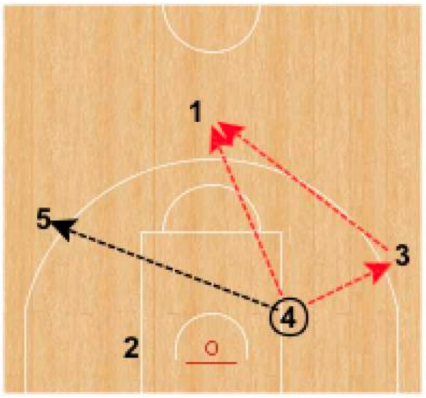
Fixation en dribble



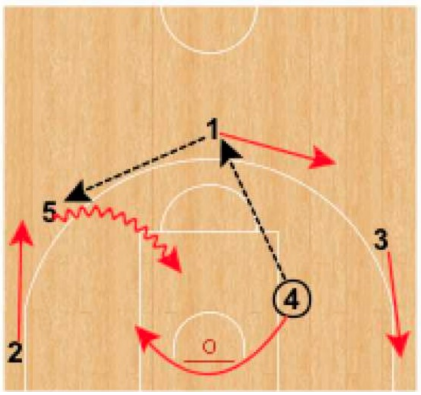
Continuité du jeu de fixation



Mobilité autour du jeu intérieur



Renversement



Enchaînement

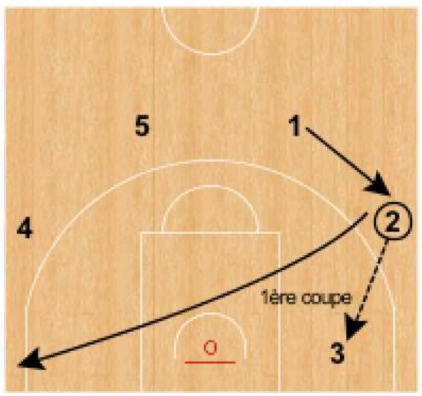
Les principes offensifs autour de la transition sont organisés autour du jeu de fixation, de la mobilité sans ballon et du renversement.

Les repères au niveau des enchaînements d'actions sans ballon

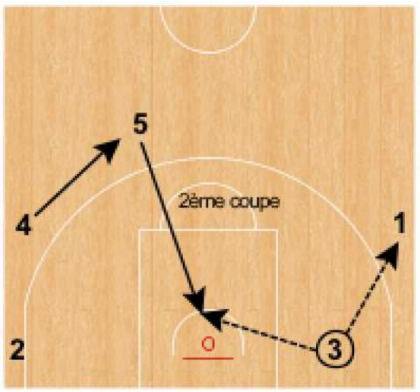
- « Fixer – passer – se replacer à 1 passe ».
- « Passer – couper » pour la passeuse qui rentre le ballon dans le jeu intérieur.
- Renverser et rechercher l'agressivité dans le 1c1, plutôt vers le milieu.

CYCLE 1 — TRANSITION OFFENSIVE : SECTEUR FÉMININ (SUITE)

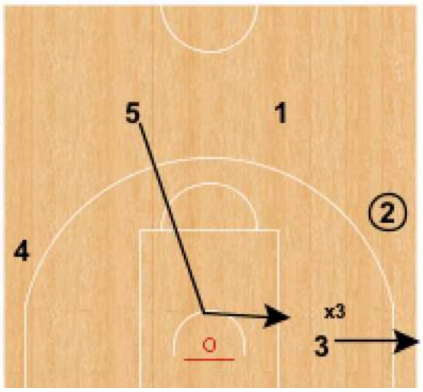
SHORT CORNER, JEU EN « TRIANGLE » ET CONTINUITÉS



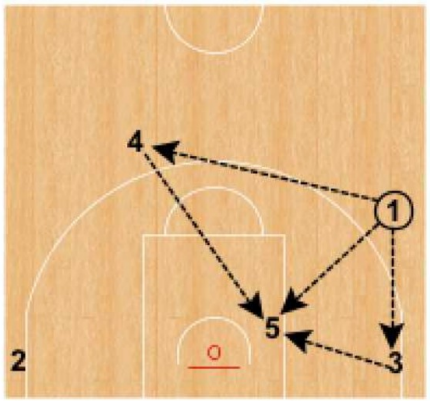
Jeu sans ballon autour du short corner



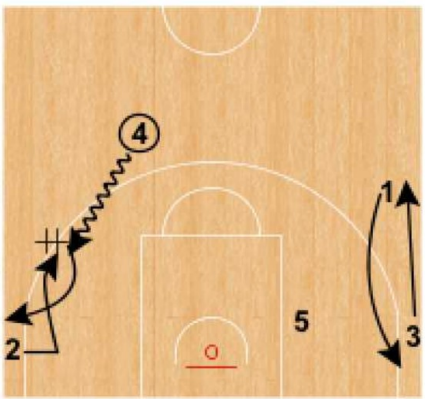
Entrée dans l'aile



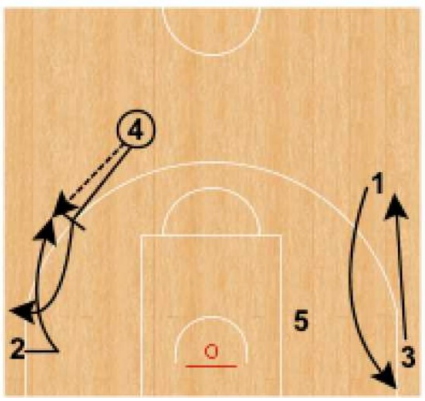
Continuité si 3 est contestée



Recherche de jeu en « Triangle »



Continuité MàM



*Continuité EPB**

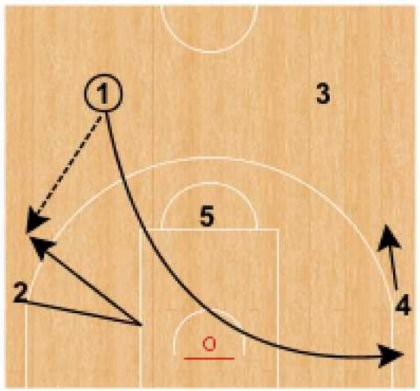
Les repères au niveau des enchaînements d'actions sans ballon

- « Passer – couper » pour la passeuse au joueur short corner ; équilibre du jeu.
- Amener de l'agressivité près du cercle par les coupes.
- Recherche de jeu intérieur si avantage de taille dans le jeu intérieur (jeu en « Triangle »).
- Possibilité de main à main ou d'écran porteur de balle ; s'écarter (flare) après le jeu à 2.

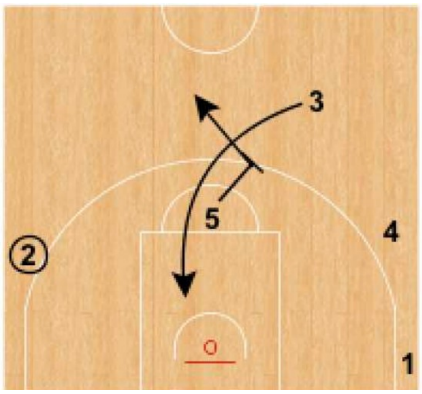
** Le jeu d'écran porteur de balle sera abordé à partir du 2e cycle.*

CYCLE 1 — FORME DE JEU « TOURNE »

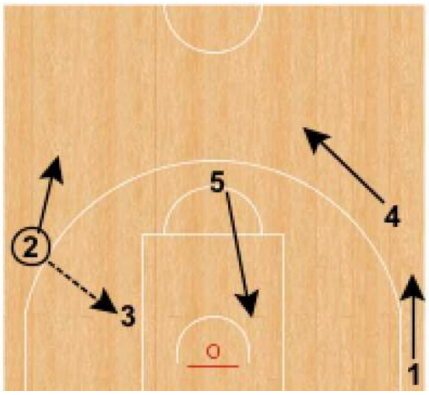
SECTEUR FÉMININ / SECTEUR MASCULIN



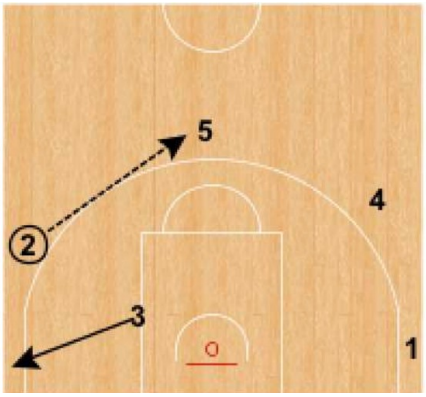
Entrée dans l'aile



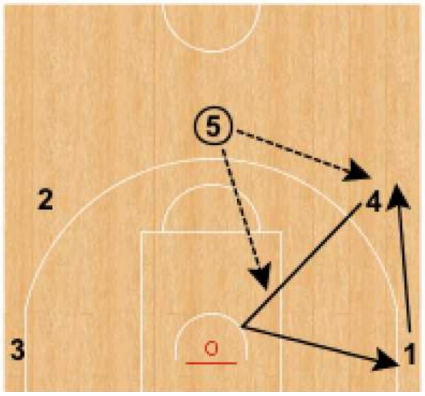
ENPB



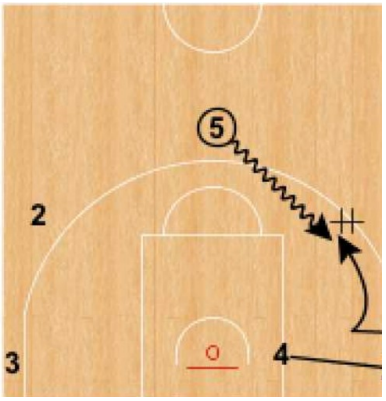
Mobilité autour du jeu intérieur



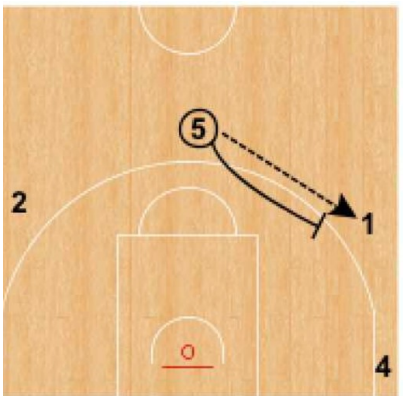
Recherche de jeu en « Triangle »



Transfert



Continuité MàM ou EPB



Continuité — alternative

Repères autour des temps forts / temps faibles de la forme de jeu

- « Passer – couper » ou possibilité de « chasser » sur l'entrée dans l'aile ; ENPB pour amener un joueur extérieur près du cercle.
- Recherche de renversement par le poste haut (ici 5) ; transfert par le dribble (main à main) ou par la passe (pick and roll).
- L'utilisation du main à main sera prioritaire sur le 1er cycle : le jeu d'écran porteur de balle ne sera abordé qu'à partir du 2e cycle.

5

CYCLES 2 À 5
LES FORMES DE JEU

CYCLE N°2 — ORIENTATIONS

JEU RAPIDE, TRANSITION, PRINCIPES DE JEU ET ÉCRANS PORTEUR

Les contenus offensifs et défensifs seront abordés avec, comme « fil conducteur », les éléments suivants :

- Relance et enchaînements d'actions sur tout le terrain.
- Progression, montée de la balle.
- Finition, fixation.
- Agressivité et lecture autour des écrans porteur de balle.

LES PRIORITÉS INDIVIDUELLES — IDENTIQUES À TOUTES LES SITUATIONS EN U18

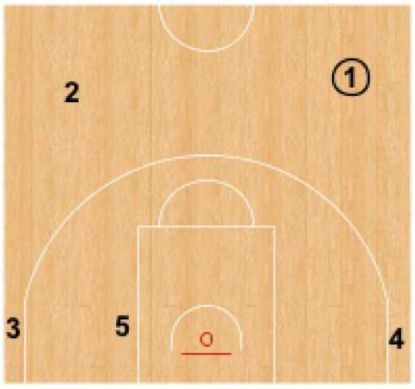
- Agressivité / intensité sur tout le terrain.
- Gestuelle de tir / adresse.
- **Qualité des relations de passe.**
- **Occupation cohérente de l'espace : largeur, profondeur, équilibre du terrain.**
- Démarquages / ouvertures des angles de passes.

Ce que le cycle 2 ajoute

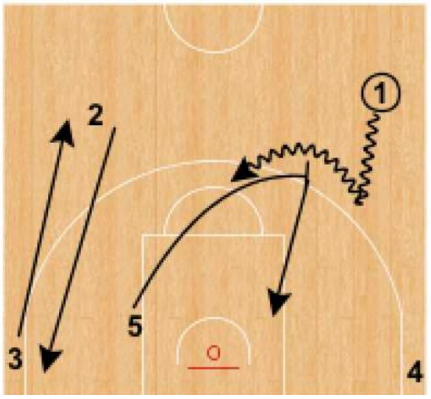
L'écran porteur de balle entre dans la programmation. Il ne remplace rien : il s'ajoute à un jeu rapide déjà installé au cycle 1. Les entrées de forme de jeu seront suivies, si les temps forts identifiés ne sont pas exploitables, de l'utilisation des principes offensifs décrits dans les principes de jeu.

CYCLE 2 — FORME DE JEU « POING CÔTÉ »

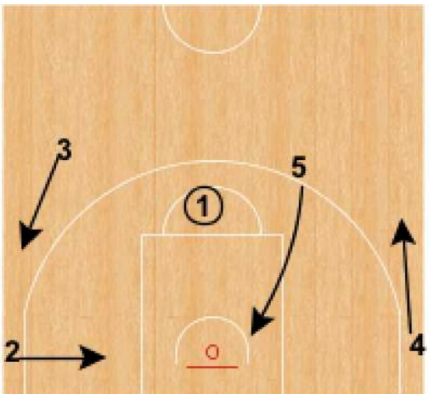
SPACING ET TIMING



Pick and Roll



Enchaînement



Mobilité autour de la fixation

Repères autour des temps forts / temps faibles de la forme de jeu

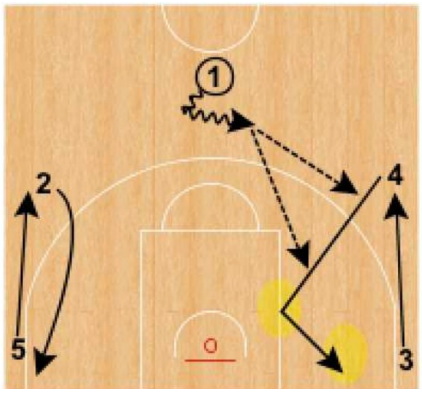
- Attaquer à l'opposé de la pose de l'écran, pour le porteur de balle.
- Sprinter et ralentir pour poser l'écran sur des appuis alternatifs (équilibre / placement).
- Attendre la pose de l'écran pour le PB avant d'attaquer dans ou autour de l'EPB.

AGRESSIVITÉ ET LECTURE

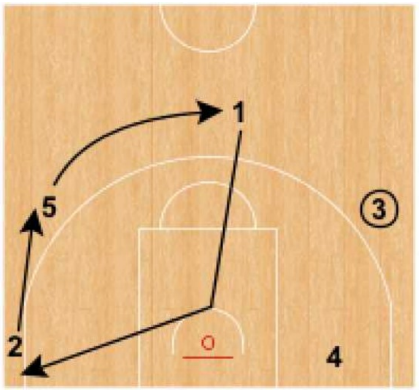
La première intention du joueur 1 est l'agressivité autour de l'écran porteur. La lecture des collaborations défensives doit permettre à 1 de savoir quelle décision prendre pour exploiter le retard défensif.

CYCLE 2 — FORME DE JEU « SHORT »

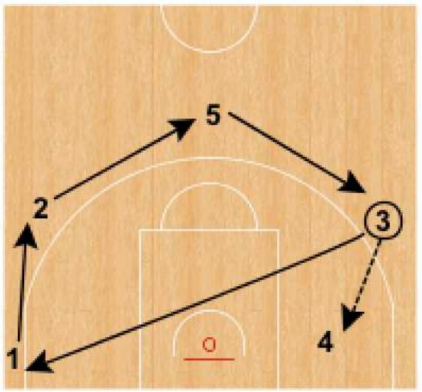
AUTRE OPTION



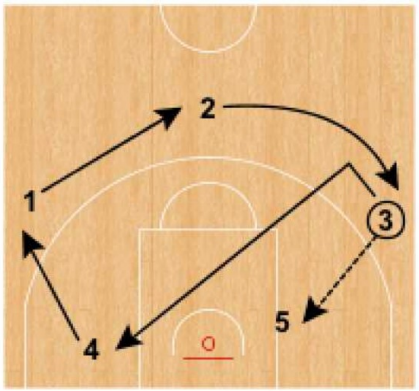
Démarquages sur l'entrée



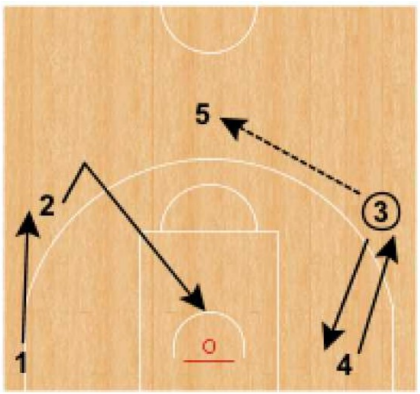
Mobilité sans ballon après la passe



Mobilité sans ballon autour du short corner



Mobilité sans ballon autour du poste médian



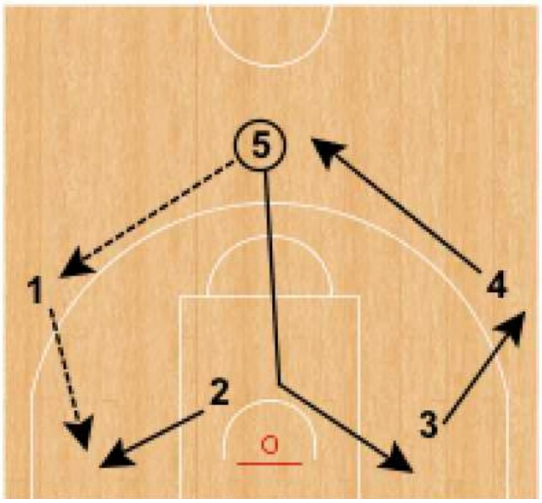
Transfert poste haut

Repères autour des temps forts / temps faibles de la forme de jeu

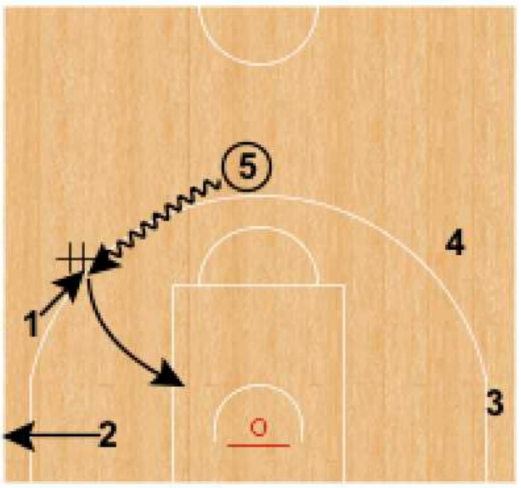
- Se décaler sur un 1/4 de terrain pour le PB ; backdoor et remonter (ici 4 et 3).
- Enchaînement de « passer – couper » et équilibre du jeu.
- 2 possibilités dans le jeu intérieur : poste médian et short corner ; enchaînement « passer – couper » pour la passeuse.
- Recherche de renversement / coupe de l'opposé.

CYCLE 2 — « SHORT » (SUITE)

CONTINUITÉ ET TRANSFERT



Continuité dans le jeu sans ballon



Transfert – MàM

Repères autour des temps forts / temps faibles de la forme de jeu

- Amener la balle dans l'aile par le dribble.
- S'arrêter sur 2 appuis (protection) ou jouer le main à main en « mouvement » (vitesse d'enchaînement).
- Ouvrir vers le cercle en fonction du choix défensif et du poste de jeu.

LA MÊME RÈGLE QUE SUR L'ÉCRAN PORTEUR

La première intention de la joueuse 1 est l'agressivité autour du main à main. Dans un second temps, la lecture des collaborations défensives doit lui permettre de savoir quelle décision prendre pour exploiter le retard défensif.

CYCLE N°3 — ORIENTATIONS

JEU RAPIDE, TRANSITION, PRINCIPES DE JEU ET ÉCRANS PORTEURS

Les contenus offensifs et défensifs seront abordés avec, comme « fil conducteur », les éléments suivants :

- Relance et enchaînements d'actions sur tout le terrain.
- Progression, montée de la balle.
- Finition, fixation.
- Agressivité et lecture autour des écrans porteur de balle.

LES PRIORITÉS INDIVIDUELLES — IDENTIQUES À TOUTES LES SITUATIONS EN U18

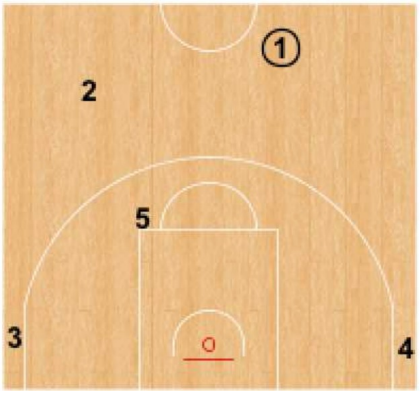
- Agressivité / intensité sur tout le terrain.
- Gestuelle de tir / adresse.
- Qualité des relations de passe.
- Occupation cohérente de l'espace : largeur, profondeur, équilibre du terrain.
- Démarquages / ouvertures des angles de passes.

Cycles 3 et 4 — consolider avant d'élargir

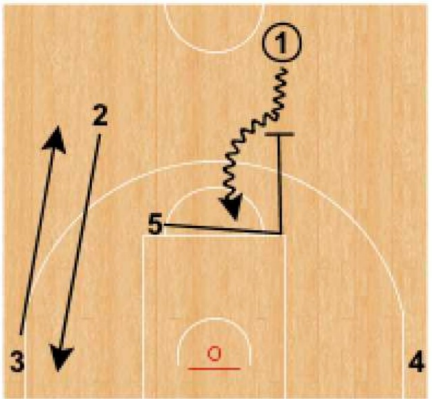
Les cycles 3 et 4 ne changent pas le programme : ils le durcissent. Mêmes fils conducteurs qu'au cycle 2, mêmes priorités individuelles, mais sous une opposition plus forte et à une vitesse d'exécution plus élevée. Deux formes de jeu s'ajoutent : « 1bas » (secteurs masculin et féminin) et l'évolution de « Short » vers l'écran porteur.

CYCLES 3 & 4 — FORME DE JEU « 1BAS »

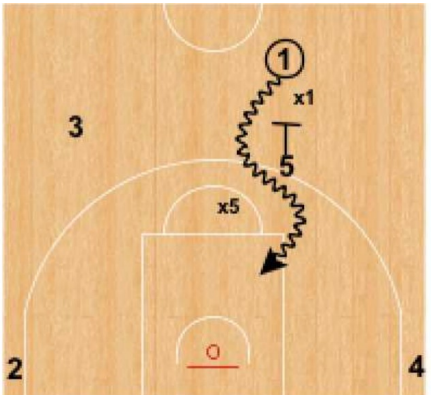
SECTEUR FÉMININ / SECTEUR MASCULIN



Positionnement de départ



EPB à plat



Possibilité de faire le « S »

Repères autour des temps forts / temps faibles de la forme de jeu

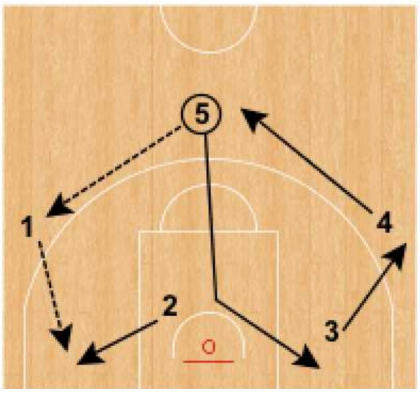
- Attaquer à l'opposé de la pose de l'écran, pour le porteur de balle.
- Sprinter et ralentir pour poser l'écran sur des appuis alternatifs (équilibre / placement) et des appuis parallèles à la ligne médiane.
- Attendre la pose de l'écran pour le PB avant d'attaquer autour de l'EPB — privilégier le couloir central.

AGRESSIVITÉ AUTOUR DE L'ÉCRAN PORTEUR À PLAT

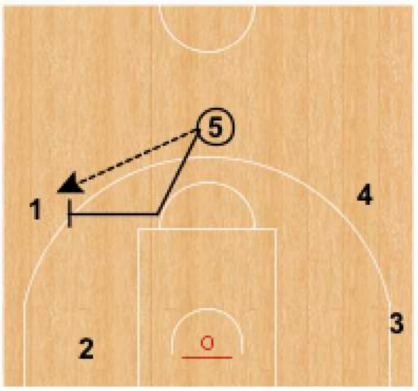
La première intention du joueur 1 est l'agressivité autour de l'écran porteur de balle à plat. Dans un second temps, la lecture des collaborations défensives doit lui permettre de savoir quelle décision prendre pour exploiter le retard défensif.

CYCLES 3 & 4 — « SHORT » (ÉVOLUTION)

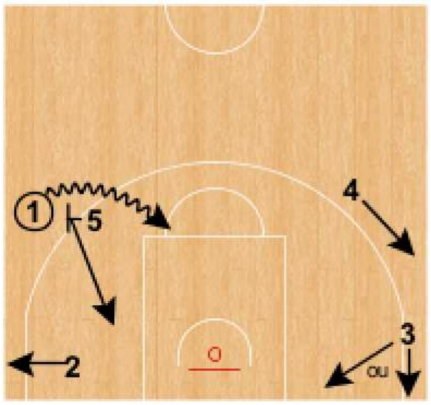
SECTEUR FÉMININ — VERS L'ÉCRAN PORTEUR DE BALLE



Continuité dans le jeu sans ballon



Enchaînement



Transfert – EPB

Repères autour des temps forts / temps faibles de la forme de jeu

- Attaquer à l'opposé de la pose de l'écran, pour le porteur de balle.
- Sprinter vers le coude de la raquette et poser l'écran sur des appuis alternatifs (équilibre / placement).
- Attendre la pose de l'écran pour le PB avant d'attaquer dans ou autour de l'EPB.

CE QUI CHANGE PAR RAPPORT AU CYCLE 2

Au cycle 2, « Short » se jouait au main à main. Ici, le transfert se fait par l'écran porteur de balle : la même forme de jeu, le même espace, mais une prise d'information plus exigeante et un temps de décision plus court.

CYCLE N°5 — ORIENTATIONS

JEU RAPIDE, TRANSITION, ÉCRANS PORTEURS ET NON-PORTEURS

Les contenus offensifs et défensifs seront abordés avec, comme « fil conducteur », les éléments suivants :

- Relance et enchaînements d'actions sur tout le terrain.
- Progression, montée de la balle.
- Finition, fixation.
- Agressivité et lecture autour des écrans porteur de balle ET non-porteur de balle.

LES PRIORITÉS INDIVIDUELLES — IDENTIQUES À TOUTES LES SITUATIONS EN U18

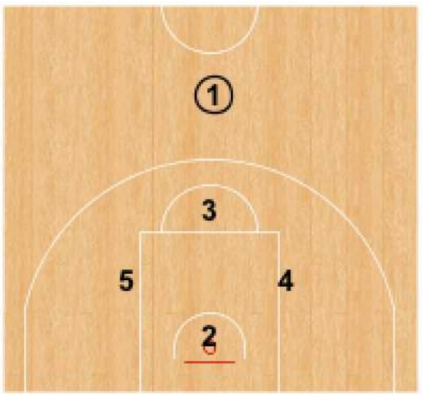
- Agressivité / intensité sur tout le terrain.
- Gestuelle de tir / adresse.
- Qualité des relations de passe.
- Occupation cohérente de l'espace : largeur, profondeur, équilibre du terrain.
- Démarquages / ouvertures des angles de passes.

Cycle 5 — la dernière brique

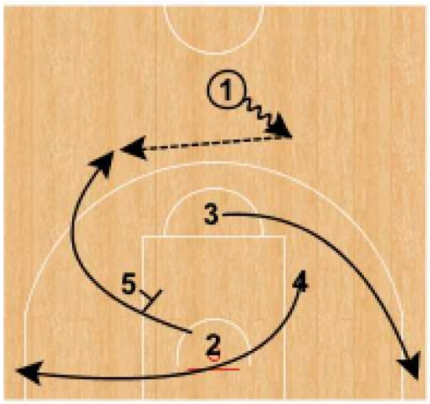
L'écran non-porteur de balle (ENPB), simplement effleuré au cycle 1 comme support de démarquage dans « Tourne », devient ici un contenu à part entière — lecture, continuités et défense — une fois que le jeu rapide, la fixation et l'écran porteur sont acquis. La forme de jeu « 5bas » sert de support : elle combine démarquage sur ENPB, écran porteur dans l'axe et ouverture en short roll.

CYCLE 5 — FORME DE JEU « 5BAS »

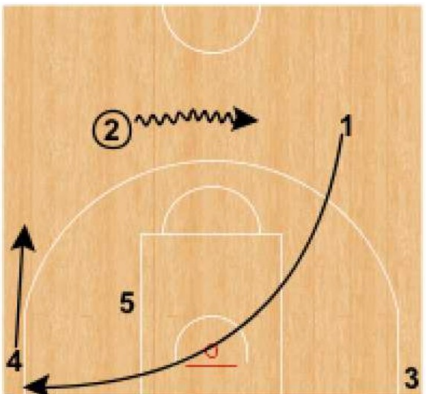
SECTEUR MASCULIN — SITUATION N°1



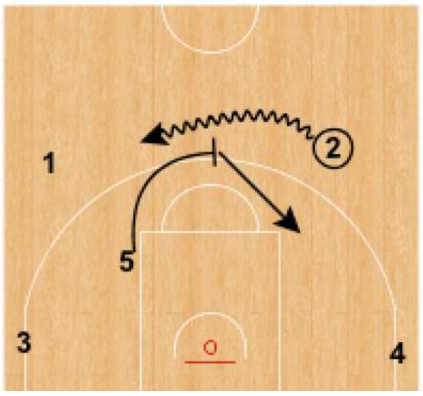
Positionnement de départ



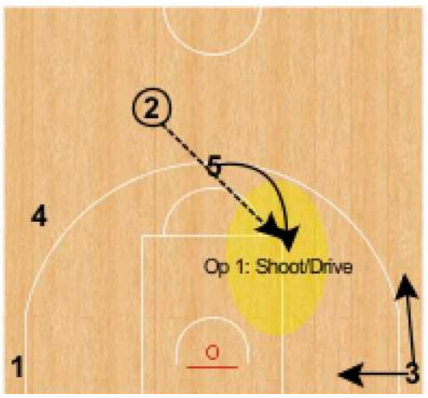
ENPB



Traverser la ligne panier-panier



EPB dans l'axe



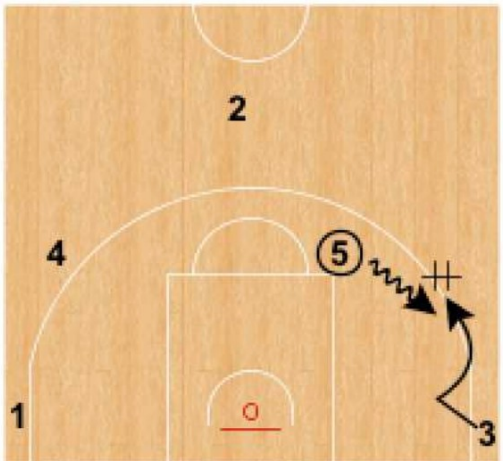
Ouverture au coude (short roll)

Repères autour des temps forts / temps faibles de la forme de jeu

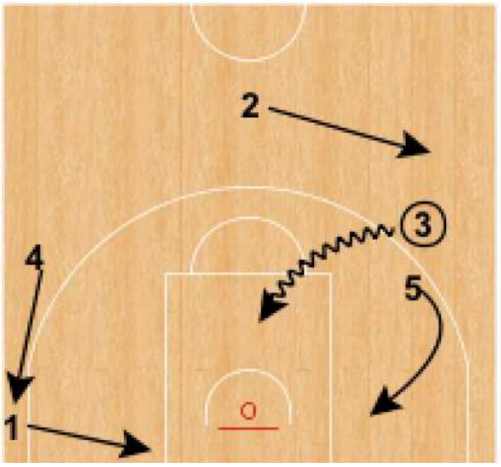
- Démarquage à l'aide d'un écran non-porteur de balle (curl / flare).
- Traverser la ligne panier-panier par le dribble ; backdoor à 1 passe.
- EPB dans l'axe / ouverture en short roll / équilibre du jeu (backdoor de 3 possible).

CYCLE 5 — « 5BAS » (SUITE)

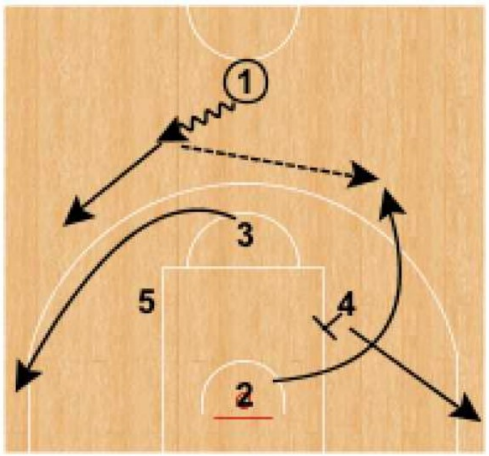
SECTEUR MASCULIN — SITUATION N°2



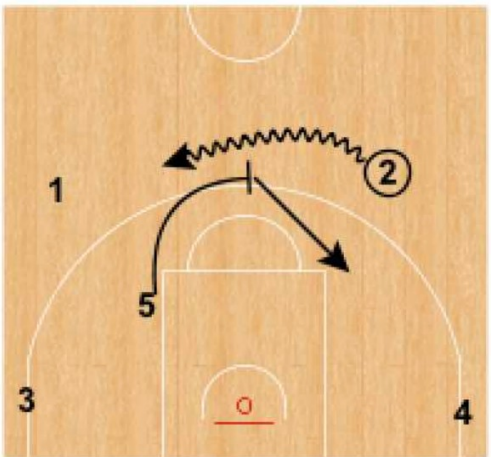
Main à Main



Fixation par le milieu



Démarquage côté 4



*Continuité**

Repères autour des temps forts / temps faibles de la forme de jeu

- Main à main dans l'aile ; agressivité autour du main à main.
- Possibilité de se démarquer côté 4.

** La continuité autour de la forme de jeu sera similaire à la situation n°1.*

LES « TEMPS FORTS » DES FORMES DE JEU

Chaque forme de jeu comporte des temps forts hiérarchisés. Si le temps fort n°1 n'est pas exploitable, on enchaîne — on ne rejoue pas la forme depuis le début.

FORME DE JEU	TEMPS FORT N°1	TEMPS FORT N°2	TEMPS FORT N°3
Transition offensive	Exploitation des principes de jeu sur le début de la transition offensive (démarquages, jeu intérieur, 1c1)	Exploitation du transfert (backdoor, attaque en dribble après renversement)	Exploitation du « pick and roll » entre 1 et 5 en fin de transition offensive
« Tourne »	Exploitation de l'ENPB (backpick) et du jeu posté	Exploitation du transfert (backdoor, attaque en dribble après renversement)	Exploitation du « main à main » ou « pick and roll » à 45° entre 1 et 5
« Poing Côté » « 1bas »	Exploitation du « pick and roll » avec 5 (agressivité de 1, mobilité des 4 autres joueurs)	Exploitation des principes de jeu une fois la situation de « pick and roll » terminée (démarquages, fixation, jeu de passe)	—
« Short »	Exploitation des démarquages (backdoor) et du jeu intérieur	Exploitation du transfert (backdoor, attaque en dribble après renversement)	Exploitation du « main à main » ou « pick and roll » à 45° entre 1 et 5
« 5bas »	Exploitation de l'ENPB (sortant) et du jeu posté	Exploitation de l'EPB dans l'axe (« short roll »)	Exploitation du « main à main » à 45° (agressivité 1c1, mobilité des 4 autres joueurs)

CE QUE LE TABLEAU DIT AUX JOUEURS

Une forme de jeu n'est pas une séquence à dérouler jusqu'au bout. C'est une succession d'occasions : la première qui s'ouvre est la bonne. Le joueur doit savoir, avant de recevoir, quel est le temps fort du moment — et ce qu'il enchaîne si la défense le lui refuse.

6

LES CONTENUS DÉFENSIFS

PRINCIPES DÉFENSIFS — PORTEUR & NON-PORTEUR

PORTEUR DE BALLE	NON-PORTEUR — À 1 PASSE	NON-PORTEUR — CÔTÉ FAIBLE
• Cadrage • Orientation — « no middle » • Saut de recul • Lever les bras au contact • Ne pas se relever • Adapter sa pression à l'espace et au temps • Ne jamais sauter, perdre l'adhérence ni le contrôle	• Couper la ligne de passe (deny) • Pas de contact • Leurrer – reprendre • Repousser hors des espaces clés • Activité des bras et des mains (« toucher »)	• Priorité ballon • Appuis ouverts à la balle • Être à hauteur sur la ligne de passe • Être dans l'action, pas dans la réaction • Se grandir dans les aides / intervenir tôt • Dissuader les attaques en dribble (bras en l'air, pieds au sol) • Remplir les intervalles de 1c1

COMMUNICATION ET ENGAGEMENT

Ces deux mots ne figurent dans aucune colonne parce qu'ils appartiennent aux trois. Une défense qui ne parle pas n'est pas une défense collective.

ORIENTATIONS TECHNIQUES — PROJETS D'AMÉLIORATION VERS LE HAUT NIVEAU

1 **La défense sur tout le terrain**

Agressivité défensive permanente : la défense commence à la remise en jeu adverse, pas au milieu de terrain.

2 **La pression défensive**

Une pression permanente et adaptée — adaptée à l'espace, au temps et à l'adversaire.

3 **La défense « à hauteur »**

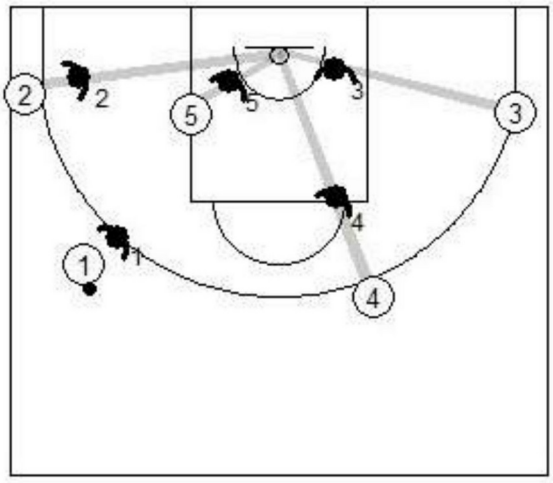
Avec l'abandon des positions défensives des non-porteurs sur la ligne du panier.

Ces trois orientations dessinent une même intention : ne plus subir la montée de balle adverse. Elles engagent le club autant que le joueur — une défense tout terrain ne se décrète pas, elle se prépare physiquement.

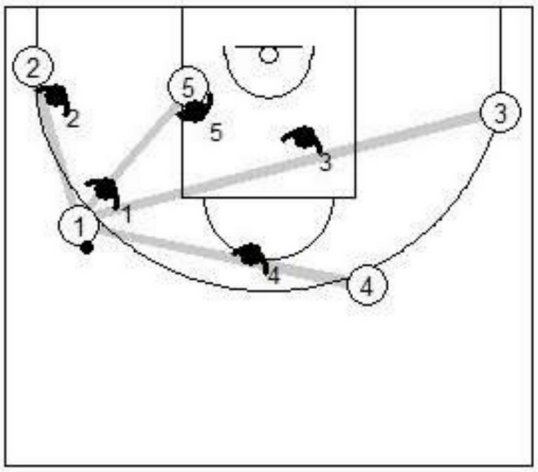
LA DÉFENSE À HAUTEUR — LES POSITIONNEMENTS

ORIENTATIONS TECHNIQUES

Comparaison directe entre le positionnement à proscrire et le positionnement à adopter, à situation défensive identique.



Comportement défensif à PROSCRIRE



Comportement défensif à ADOPTER

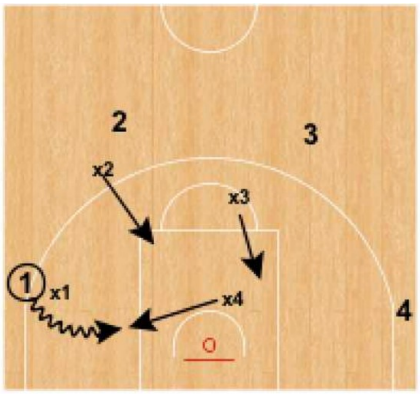
Ce que montre la comparaison

- À proscrire : les non-porteurs décrochent sur la ligne du panier. Le joueur voit le ballon mais a perdu son adversaire ; toute passe le prend à contre-pied.
- À adopter : chaque défenseur est à hauteur de son attaquant, sur la ligne de passe, appuis ouverts à la balle. Il voit les deux, il intervient tôt.

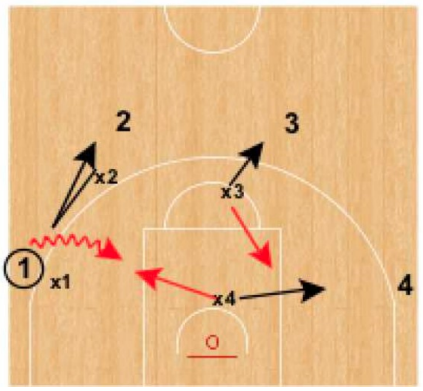
LE PRINCIPE EN UNE PHRASE

Défendre à hauteur, c'est refuser de choisir entre voir le ballon et tenir son joueur. Le positionnement à proscrire est confortable : il donne l'illusion de l'aide, sans jamais gêner personne.

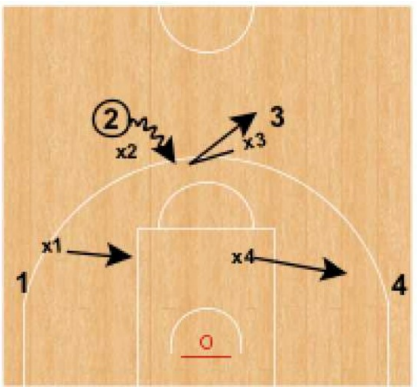
LA DÉFENSE À HAUTEUR — LES DÉPLACEMENTS



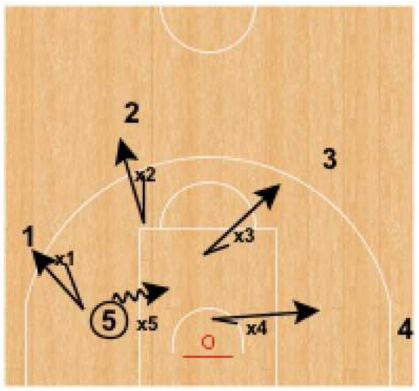
Défense sur une attaque en dribble ligne de fond



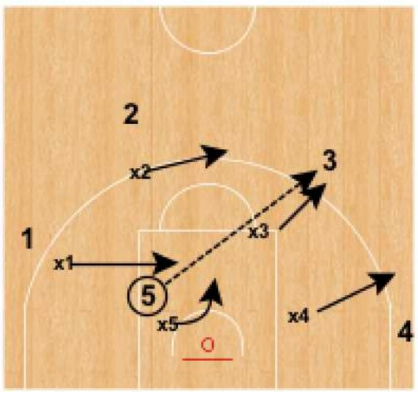
Défense sur une attaque en dribble axe panier-panier



Axe panier-panier — suite



Défense sur une attaque en dribble du poste médian



Défense sur un transfert

LES REPÈRES DES PLACEMENTS ET DÉPLACEMENTS DÉFENSIFS

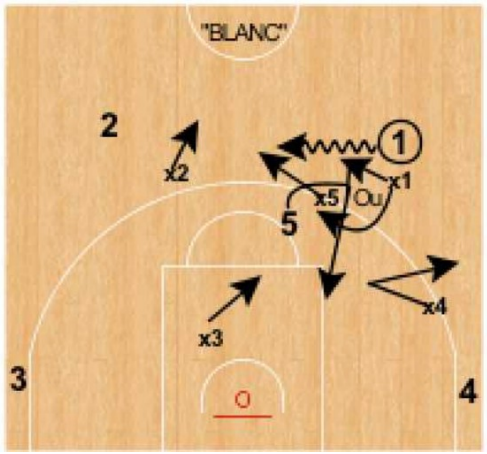
- « Être placé quand le ballon est arrêté / bouger quand le ballon se déplace ».
- Ne pas se faire déborder en 1c1 — forcer les attaques vers la ligne de fond.
- « Aider – reprendre » (attaquer le dribble) à 1 passe sur une attaque en dribble.
- Placement en aide défensive à l'opposé du ballon (axe panier-panier).

Le déplacement défensif n'est pas une réaction au ballon : c'est une anticipation de sa trajectoire. Le défenseur qui part quand la passe arrive est déjà en retard.

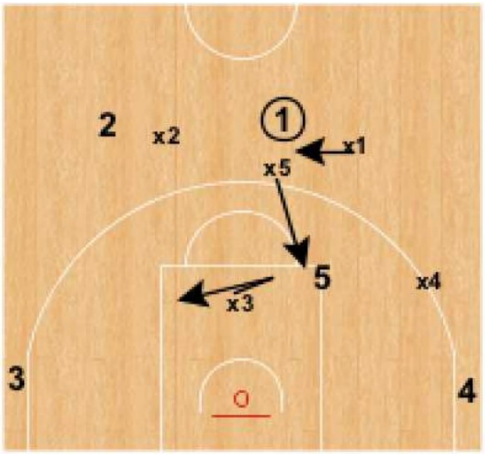
LA DÉFENSE SUR LES ÉCRANS PORTEUR DE BALLE

UN CODE COULEUR EN FONCTION DES TYPES DE DÉFENSES

BLANC — le défenseur du PB suit ou glisse (passe au-dessus ou en dessous) et le défenseur du poseur d'écran sort sur un « show-up » (aide défensive latérale).

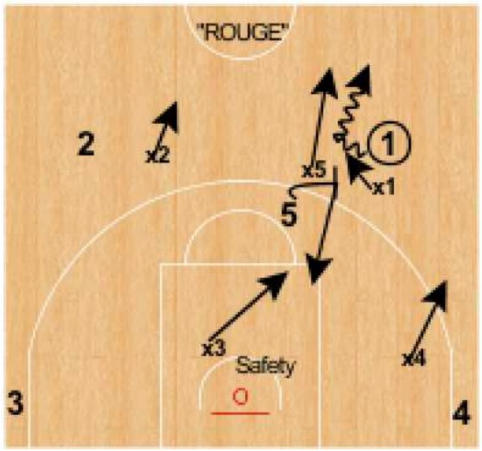


« Blanc » — pose de l'écran

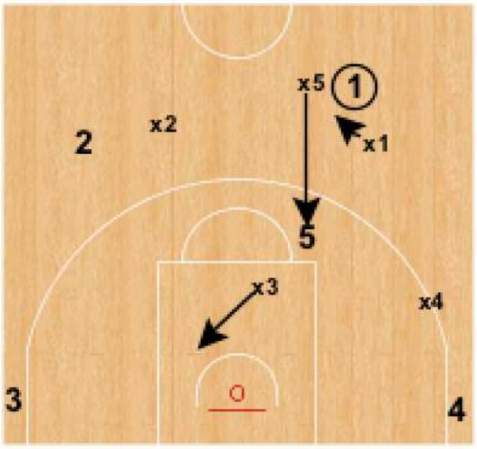


« Blanc » — show-up et reprise

ROUGE — le défenseur du PB suit (passe avec) et le défenseur du poseur sort sur un « step-out » (aide défensive parallèle à la ligne de touche).



« Rouge » — pose de l'écran



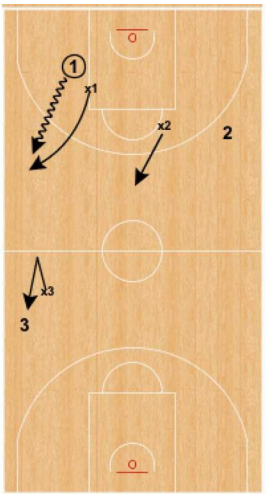
« Rouge » — step-out et reprise

POURQUOI UN CODE COULEUR ?

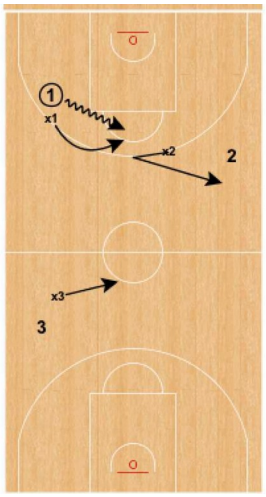
Un mot, une réponse. Le code couleur permet d'annoncer la consigne à voix haute, en une syllabe, pendant que l'action se joue. C'est le défenseur du poseur d'écran qui dicte — et il doit l'annoncer avant l'écran, jamais pendant.

LES DÉFENSES TOUT TERRAIN

DÉFENSE H/H OU F/F TOUT TERRAIN

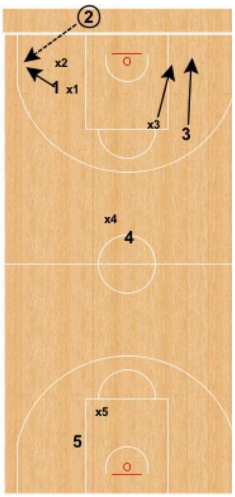


Pression défensive tout terrain — intervalle défensif

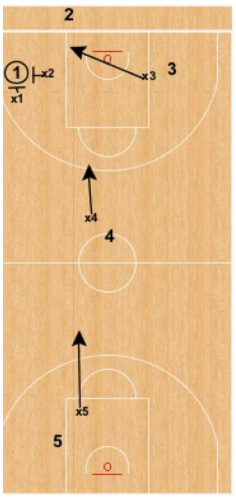


Pression défensive tout terrain — suite

« RUN AND TRAPPE »



Trappe directement sur la remise en jeu



Trappe — suite

Objectifs

- Provoquer des erreurs offensives (balles perdues) et gagner des ballons sur les lignes de passes.
- Provoquer des tirs rapides et non organisés chez l’adversaire.
- Changer le rythme du match et augmenter l’agressivité défensive.

LA TRANSPOSITION EN SÉLECTION NATIONALE U16 – U18

LES MÊMES NOTIONS DE BASE — TROIS NIVEAUX D'EXIGENCE

Rien de ce que joue une sélection nationale n'est inventé au moment du rassemblement. Les principes de jeu des équipes nationales U16 et U18 sont ceux que ce cahier programme en club — repris sous une opposition plus forte et dans un temps de décision plus court.

NOTION DE BASE	EN CLUB — CE QUI S'APPREND	SÉLECTION U16 — CE QUI SE DURCIT	SÉLECTION U18 — CE QUI EST EXIGIBLE
Le jeu de relance p. 21-23	Couloirs de course tenus, choix passe ou dribble, panier facile en 5 à 6 secondes. Le rebondeur décide.	Relance sur panier encaissé ET sur ballon gagné. Le premier passeur ne dribble plus par défaut.	Relance immédiate sous pression tout terrain. Le couloir se prend sans regarder le ballon ; la profondeur est occupée avant la 2e passe.
La fixation p. 24-26	« Fixer – passer – se replacer ». Libérer l'espace devant le porteur, remplir le corner.	« Fixation – passe – passe » sur deux renversements consécutifs, sans jamais arrêter le ballon.	La fixation produit la faute ou le tir ouvert. Le second relais lit l'aide avant de recevoir, pas après.
Le jeu intérieur p. 26-30	Rentrer le ballon au poste, libérer le 1c1, ouvrir à l'opposé de l'attaque en dribble.	Passer-couper systématique après la passe intérieure. Flash au poste médian quand la 1re passe est large.	L'intérieur joue court — short corner, short roll — et redistribue. Le jeu dos au cercle n'est plus une fin en soi.
L'écran porteur p. 31, 34-39	Main à main d'abord (cycle 1), EPB à partir du cycle 2. Attendre la pose de l'écran avant d'attaquer.	Lecture des collaborations défensives. Si le temps fort est refusé, on enchaîne sur les principes — on ne rejoue pas l'écran.	Les cinq lectures maîtrisées — drop, show, switch, roll ou pop, short roll — décidées en moins d'une seconde (cahier U16).
L'écran non-porteur p. 31, 41-42	Support de démarquage dans « Tourne » au cycle 1 ; contenu à part entière au cycle 5.	Backpick, curl et flare pour amener un extérieur près du cercle ou le libérer au large.	ENPB et EPB enchaînés dans la même possession (« 5bas ») : le porteur lit les deux écrans à la suite.
La défense à hauteur p. 45-47	Abandon de la ligne du panier. Appuis ouverts à la balle, à hauteur de son attaquant, on voit les deux.	« Aider – reprendre » à une passe. Intervenir tôt : être dans l'action, jamais dans la réaction.	Rotations à 5 sans concertation, sur tout le terrain. La défense annonce avant l'action, pas pendant.
La défense sur écran p. 48-49	Codes « Blanc » et « Rouge », annoncés avant l'écran par le défenseur du poseur.	Choix du code selon le poseur, l'espace et le temps. Défense du main à main assumée.	Changement de code en cours de possession. « Run and Trappe » sur lancer-franc marqué, défense tout terrain.

CE QUE CELA CHANGE POUR L'ENTRAÎNEUR DE CLUB

- Un joueur convoqué en sélection ne découvre aucun contenu : il retrouve, sous contrainte, ce qu'il travaille déjà le mardi soir en club.
- Un rassemblement dure une à deux semaines. Rien de neuf ne s'y installe — on n'y règle que ce qui est déjà su.
- Le club qui n'installe ni la défense à hauteur ni le code « Blanc / Rouge » ne prive pas son joueur d'un détail tactique : il le prive de la sélection.
- La continuité U13 → U16 → U18 n'est pas une formule de préambule. Elle se vérifie ligne à ligne dans ce tableau — c'est la raison d'être d'un cahier technique fédéral.

CONCLUSION

Ce cahier technique U18 est le pendant opérationnel du projet technique national. Les orientations technico-tactiques disent ce que nous voulons voir sur le terrain ; la programmation dit quand nous le construisons, combien de temps nous y consacrons, et dans quel ordre. Sans elle, une identité de jeu reste une intention.

Dans cette catégorie, il est essentiel de :

- Consacrer la plus grande part du temps d'entraînement aux fondamentaux individuels — 40 à 45 % sur le seul secteur offensif.
- Lier chaque fondamental à une intention de jeu : aucun geste travaillé hors contexte.
- Doser l'intensité par semaine, de manière pyramidale, et l'individualiser athlète par athlète.
- Traiter les formes de jeu comme des supports au développement du joueur, jamais comme une fin en soi.
- Encourager la prise d'initiative et l'agressivité offensive dans chaque situation proposée.

LA PROGRAMMATION RESTE ADAPTABLE

en fonction de l'évolution de chaque jeune et des échéances de la saison sportive

LES REPÈRES À TENIR

5	35	12h00	40-45 %
cycles	semaines	par semaine	de F.I.O

La planification n'appartient pas à la DTN : elle appartient à chaque entraîneur, qui la lit avant sa séance et la corrige après. Elle est un cadre commun, pas une contrainte — et c'est parce qu'elle est écrite qu'elle peut être discutée, adaptée, évaluée et améliorée d'une saison à l'autre.

A

ANNEXES
PRÉPARATION PHYSIQUE U18

ANNEXES — MODE D'EMPLOI

Ces annexes complètent le corps du document. Elles développent le volet « Préparation athlétique » de la programmation par cycle et donnent aux staffs les outils pour l'appliquer et la mesurer.

A1 – A3	Maturation : le PHV, sa mesure, le modèle de développement
A4 – A6	Force, puissance et pliométrie : les dosages
A7 – A8	Vitesse, agilité et exigences réelles du match U18
A9	Chaleur, hydratation et acclimatation — contexte camerounais
A10 – A11	Adaptation féminine : maturation, LCA, cycle, REDs
A12	La semaine type de préparation physique U18
B1 – B3	Outils : batterie de tests, suivi de charge, échauffement
B4 – B6	Glossaire et bibliographie

AVERTISSEMENT MÉTHODOLOGIQUE — À LIRE AVANT D'APPLIQUER

- Les recommandations chiffrées proviennent de la littérature scientifique internationale, référencée en B5-B6. Chaque page porte sa source.
- Aucune valeur normative de test n'est proposée pour les U18 camerounais : elles n'existent pas. La DTN et les clubs doivent construire leurs normes internes (voir B1).
- Ces contenus supposent un encadrement qualifié. La musculation avec charge chez le mineur n'est ni dangereuse ni interdite — elle est conditionnée à la supervision, à la technique et à la progressivité.
- Ce document ne remplace ni un avis médical, ni le suivi d'un préparateur physique diplômé.

A1 — POURQUOI UN CHAPITRE PRÉPARATION PHYSIQUE ?

À U18, la plupart des joueurs ont dépassé leur pic de croissance. C'est la période où la force et la puissance deviennent réellement entraînables, et où le corps supporte une charge structurée. C'est aussi la dernière fenêtre avant le basket senior pour construire un athlète robuste — ou pour le casser.

1

Le physique se développe AVEC le ballon

La très grande majorité du volume physique est réalisée dans le jeu et avec ballon. La séance de préparation physique ne s'ajoute pas au basket : elle le prépare et le protège.

2

La maturité biologique prime sur l'âge civil

Deux joueurs de 17 ans peuvent avoir trois ans d'écart de maturité biologique. On programme sur ce que le corps a fait, pas sur ce que dit la licence.

3

La technique AVANT la charge

Aucune charge additionnelle tant que le mouvement n'est pas maîtrisé à vide. Ce principe n'est pas une précaution : c'est la condition de l'efficacité.

4

L'individualisation n'est pas un luxe

Suivi de charge, protocole de prévention et progression sont propres à chaque athlète. Une équipe ne s'entraîne pas : dix-huit individus s'entraînent ensemble.

CE QUE CE CHAPITRE N'EST PAS

Ce n'est pas un catalogue d'exercices. Les exercices se démodent, se copient et s'adaptent au matériel disponible. Ce chapitre fixe les principes de dosage — combien, à quelle fréquence, dans quel ordre, avec quelles précautions — qui, eux, ne dépendent ni de la salle ni du budget.

Les quatre questions auxquelles ces annexes répondent

- Où en est ce joueur dans sa croissance, et comment le savoir sans radiographie ?
- Combien de force, de pliométrie, de vitesse peut-il encaisser cette semaine ?
- Qu'exige réellement un match de basket U18 sur le plan physique ?
- Qu'est-ce qui change, concrètement, chez nos joueurs et joueuses ?

A2 — LA MATURATION : LE PIC DE CROISSANCE (PHV)

PHV = PEAK HEIGHT VELOCITY — LE MOMENT OÙ L'ADOLESCENT GRANDIT LE PLUS VITE

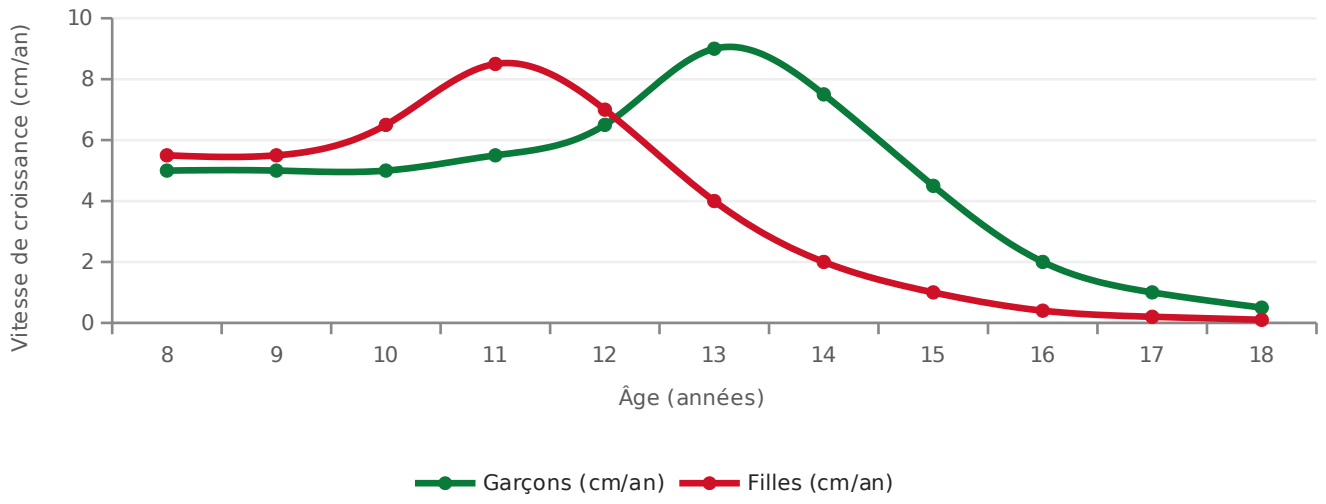


Schéma de principe d'après les courbes de croissance de référence (RCPCH / CDC, 50e percentile). Les âges sont des moyennes de population : un joueur peut s'en écarter de ± 2 ans sans aucune anomalie.

≈ 13 ans	≈ 11 ans	8 – 10 cm	± 2 ans
PHV garçons	PHV filles	gagnés l'année du pic	de variation normale

Trois phases, trois logiques d'entraînement

PHASE	CE QUI SE PASSE	CE QU'ON PRIORISE
Pré-PHV	Croissance régulière, système nerveux très plastique.	Habileté motrice, coordination, vitesse, pliométrie légère au poids de corps.
Circa-PHV	Le pic. Les segments s'allongent vite ; coordination dégradée (« adolescent awkwardness »). Vulnérabilité accrue.	Réduire impacts et volume. Retravailler course, saut et réception. Ne pas chercher la performance.
Post-PHV (nos U18)	Croissance terminée ou presque. Androgènes élevés, différenciation des fibres, développement des unités muscle-tendon.	Fenêtre de la force et de la puissance. Musculation avec charge et pliométrie structurée deviennent les leviers principaux.

ADAPTATION FÉMININE

Les joueuses atteignent leur PHV environ 2 ans avant les garçons (≈ 11 ans contre ≈ 13 ans). À 17 ans, une joueuse est donc biologiquement plus avancée qu'un joueur du même âge : elle est post-PHV depuis plus longtemps, et la fenêtre force/puissance lui est ouverte depuis plus longtemps. Ne pas confondre « plus mature » et « plus fragile » — sur le plan structurel, c'est l'inverse qui est vrai.

Source : Lloyd & Oliver, Strength Cond J, 2012 ; Malina et al., Growth, Maturation and Physical Activity, 2004 ; RCPCH UK-WHO growth charts.

A3 — MESURER LA MATURITÉ SANS RADIOGRAPHIE

La maturité biologique se mesure normalement par l'âge osseux — radiographie, coûteuse et irradiante. Une méthode anthropométrique non invasive permet de l'estimer avec un mètre ruban et une balance : le « maturity offset » de Mirwald (2002).

CE QU'IL FAUT MESURER — ET RIEN D'AUTRE

1	**Sexe et date de naissance**	Le calcul diffère chez le garçon et chez la fille.
2	**Date de la mesure**	Elle donne l'âge civil exact au jour près.
3	**Taille debout (cm)**	Talons joints, dos au mur, regard horizontal, en fin d'expiration.
4	**Taille assis (cm)**	Assis sur une boîte de hauteur connue, dos droit. C'est la mesure la plus souvent mal faite.
5	**Masse corporelle (kg)**	Tenue légère, à jeun si possible, même balance à chaque fois.

Comment lire le résultat

VALEUR	SIGNIFICATION	CONDUITE À TENIR
– 1,5	À 1,5 an de son pic de croissance. Pré-PHV.	Motricité, technique, pliométrie légère. Pas de charge additionnelle.
≈ 0	Dans son pic. Zone de vigilance maximale.	Réduire impacts et volume. Surveiller genoux et talons. Retravailler les appuis.
+ 2,0	Pic passé depuis 2 ans. Post-PHV — la majorité de nos U18.	Force, puissance, pliométrie structurée. La fenêtre est ouverte.

Trois règles d'usage

- Mesurer 2 à 3 fois par an (tous les 4 à 6 mois). Pas plus : la croissance fluctue, mesurer chaque mois n'apporte rien.
- Âge idéal de prédiction : 12–16 ans chez le garçon, 9–13 ans chez la fille. Fiabilité maximale à ± 1 an du PHV.
- Toujours le même opérateur, le même matériel, le même moment. Une erreur de 1 cm sur la taille assis fausse tout le calcul.

Source : Mirwald et al., Med Sci Sports Exerc, 2002;34(4):689-694 ; Univ. of Saskatchewan PHV prediction utility.

A4 — LE MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT (YPD, LLOYD & OLIVER)

Le modèle Youth Physical Development (2012) est aujourd'hui la référence. Il a remplacé les modèles fondés sur l'âge civil, dont la principale limite était de traiter tous les enfants d'une même classe d'âge comme un seul athlète moyen — ce qu'aucun d'eux n'est.

« FENÊTRES D'OPPORTUNITÉ » : UNE FORMULE À ABANDONNER

L'ancien vocabulaire laissait croire qu'une fenêtre manquée était perdue à jamais. La littérature ne soutient pas cette idée. On parle aujourd'hui de « périodes d'adaptation accélérée » : des moments où le gain est plus rapide, pas des trains qu'on rate. Un joueur qui commence la force à 17 ans progressera — simplement moins vite qu'il ne l'aurait fait à 15.

Ce que le modèle recommande de prioriser, selon la maturité

QUALITÉ	PRÉ-PHV	CIRCA-PHV	POST-PHV — NOS U18
Habileté motrice	**Priorité n°1**	Maintien	Entretien — dans le jeu
Vitesse	**Priorité**	Maintien	**Priorité**
Force	Neurale, poids de corps	Prudence	**PRIORITÉ MAJEURE**
Puissance	Faible	Faible	**PRIORITÉ MAJEURE**
Hypertrophie	Quasi nulle	Débutante	Possible — androgènes élevés
Endurance	Par le jeu	Par le jeu	Intermittent structuré
Mobilité	**Priorité**	**PRIORITÉ — segments longs**	Entretien quotidien

CE QUE ÇA CHANGE

- Le groupe U18 n'est pas homogène : il contient des post-PHV avancés et, parfois, un circa-PHV tardif. Ils ne font pas la même séance de force.
- Le retard de maturation n'est pas un défaut de talent : un joueur en retard de 2 ans a 2 ans de marge physique que les autres n'ont plus.
- Sélectionner sur le physique à 16 ans, c'est sélectionner en partie une date de naissance biologique — pas un potentiel.

ADAPTATION FÉMININE

Le modèle YPD comporte une version féminine décalée d'environ 2 ans. À 16-18 ans, les joueuses sont pleinement dans la fenêtre force/puissance, souvent depuis plus longtemps que les garçons du même âge. Le sous-entraînement en force des jeunes filles, encore fréquent, est donc à la fois une perte de performance et un facteur de risque de blessure (voir A10).

Source : Lloyd RS & Oliver JL, Strength and Conditioning Journal, 2012;34(3):61-72 ; Ford et al., J Sports Sci, 2011.

A5 — FORCE & PUISSANCE : LES DOSAGES

LA FENÊTRE POST-PHV EST OUVERTE — IL FAUT S'EN SERVIR

Après le pic de croissance, la concentration d'androgènes, la différenciation des fibres et le développement des unités muscle-tendon rendent la force et la puissance réellement entraînables. C'est le seul moment de la formation où ce levier est aussi rentable.

Progression sur la saison — ce que dit le consensus international

PHASE	CYCLE	SÉRIES × RÉPÉTITIONS	CHARGE	OBJECTIF
Apprentissage	1	2–3 × 10–15	Poids de corps	Technique, gainage, amplitude
Adaptation	2	2–3 × 8–12	Charges légères	Tolérance à la charge, volume
Force	3–4	3–4 × 6–8	Modérée à lourde	Force maximale, coordination
Puissance	4–5	3–5 × 3–6	> 85 % 1RM ponctuel	Vitesse d'exécution, transfert au saut

Les phases à faibles répétitions (≤ 6) et charges élevées (> 85 % 1RM) ne sont introduites que « lorsque l'âge d'entraînement et la compétence athlétique augmentent » — jamais d'emblée, jamais sur un joueur qui ne maîtrise pas le mouvement à vide.

Les non-négociables

- Fréquence : 2 séances par semaine (mardi et jeudi matin), sur jours non consécutifs, 30 à 40 minutes.
- 1res années sans charge, 2es années avec charge contrôlée. Cette règle du programme U18 est cohérente avec le consensus : elle sépare par âge d'entraînement, pas par âge civil.
- Encadrement qualifié obligatoire. La quasi-totalité des accidents rapportés en musculation chez le jeune surviennent sans supervision, sur matériel inadapté ou avec des charges maximales mal amenées.
- La technique AVANT la charge. Un joueur qui ne tient pas une position à vide ne prend pas de barre.

LE MYTHE : « LA MUSCULATION BLOQUE LA CROISSANCE »

C'est faux, et c'est probablement l'idée reçue la plus coûteuse de la formation du jeune joueur. Le consensus international 2014, adossé aux principales sociétés savantes de médecine du sport, de pédiatrie et de physiologie de l'exercice, conclut qu'un programme de renforcement supervisé et progressif est sûr chez l'enfant et l'adolescent, et qu'il n'altère ni la croissance ni les cartilages de conjugaison. Le risque documenté est celui de l'absence d'encadrement, pas celui de la charge. À l'inverse, ne pas renforcer un adolescent le laisse aborder l'intensité du basket senior sans les qualités qui le protègent.

Source : Lloyd RS, Faigenbaum AD, Stone MH et al. « Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus ». Br J Sports Med. 2014;48(7):498-505. — Faigenbaum AD et al., NSCA position statement, J Strength Cond Res, 2009;23:S60-S79.

A6 — PLIOMÉTRIE : LE DOSAGE

Le basket est un sport de sauts et de réceptions : la pliométrie n'est pas un complément, c'est le geste du sport. Mal dosée, elle devient la première cause de douleurs de genou et de talon chez le jeune. Le paramètre à surveiller n'est pas l'exercice — c'est le nombre de contacts au sol.

Volume par niveau — nombre de contacts au sol par séance

NIVEAU	CONTACTS / SÉANCE	SÉANCES / SEM.	CONTENU
Débutant (1re année)	**50 – 80**	2	Réception avant tout : sauts en contrebas, montées de boîte, sauts horizontaux 2 pieds. Consigne unique : atterrir silencieusement.
Intermédiaire	**80 – 120**	2 – 3	Réceptions contrôlées et rebonds réactifs : drop jumps bas (15–20 cm), pogos, bonds latéraux.
Avancé (2e année)	**100 – 140**	2 – 3	Drop jumps à hauteur adaptée, bonds unipodaux, haies, enchaînements réactifs spécifiques basket.

72 HEURES ENTRE DEUX SÉANCES — 48 AU STRICT MINIMUM

La pliométrie sollicite la structure, pas seulement le muscle. Deux séances sur jours consécutifs ne produisent pas deux fois plus de gains : elles produisent des tendinopathies. Et surtout : les sauts du match et de l'entraînement basket comptent dans le total. Un joueur qui saute 200 fois au collectif n'a pas besoin de 120 contacts supplémentaires le soir.

Progression sur la saison

CYCLE	ORIENTATION PLIOMÉTRIQUE
Cycle 1	Apprentissage de la réception. Corde à sauter, sauts bipodaux, arrêts équilibrés. Aucun drop jump. C'est le cycle qui achète les quatre suivants.
Cycle 2	Introduction du cycle étirement-détente court : pogos, bonds courts, contacts brefs. Volume bas, qualité maximale.
Cycles 3–4	Drop jumps à hauteur progressive, bonds unipodaux, changements de direction sous contrainte. Le volume monte avec la charge du cycle.
Cycle 5	Pliométrie réactive spécifique : rebond, contre, enchaînements après course. Volume réduit en fin de saison, intensité conservée.

ADAPTATION FÉMININE

Chez la joueuse, la qualité de réception n'est pas un détail technique : c'est le cœur de la prévention du LCA (voir A10). Le volume de pliométrie n'a pas besoin d'être plus faible — la qualité de l'alignement genou-pied à la réception, elle, doit être contrôlée à chaque répétition.

Source : Volumes issus de la littérature en pliométrie chez le jeune (revues systématiques en sports collectifs) ; principes de récupération 48–72 h consensuels.

A7 — VITESSE, AGILITÉ & CHANGEMENT DE DIRECTION

CHANGEMENT DE DIRECTION ≠ AGILITÉ

Un slalom entre des plots est un test de changement de direction (COD) : le parcours est connu d'avance, il ne mesure qu'une qualité physique. L'agilité réelle du basket ajoute la prise d'information et la décision : c'est courir vite là où l'adversaire n'est pas encore. Un joueur peut exceller au parcours de plots et être lent en match.

1

La vitesse linéaire — développée, pas subie

Sprints courts (5–10–20 m), départs, relances. Chez le post-PHV, la vitesse répond au travail neural ET au gain de force : elle progresse quand la musculation progresse.

2

Le changement de direction — une affaire de freinage

Ce qui limite un COD n'est pas la capacité à accélérer, c'est la capacité à décélérer et à replacer les appuis. Le travail excentrique et la technique de freinage sont prioritaires.

3

L'agilité réactive — sur le terrain, avec ballon

Elle ne se développe pas au plot : elle se développe dans les situations à effectif réduit, sous opposition réelle. C'est le lien direct avec les contenus F.I.O et F.I.D de la programmation.

CE QUE ÇA IMPLIQUE POUR LA SÉANCE

- La vitesse se travaille frais, en début de séance — jamais en fin de séance « pour finir ».
- Les parcours de plots ont leur place au cycle 1 (technique d'appuis), pas au cycle 5 (où l'opposition doit être réelle).
- Le 1c1 tout terrain de la programmation est un contenu d'agilité autant qu'un contenu technique — il est déjà dans la programmation.
- Le freinage se coache : « arriver bas, pied loin du centre de gravité, épaules dans le sens du départ ».

ADAPTATION FÉMININE

Le mécanisme dominant de la rupture du LCA chez la joueuse est un changement de direction ou une réception, sans contact, genou en valgus. Le travail de COD n'est donc pas seulement un contenu de performance : c'est le même geste que celui de la blessure. Chaque répétition mal alignée est une répétition d'entraînement à se blesser. Coacher l'alignement genou-pied dans les exercices d'agilité vaut autant que n'importe quel protocole préventif ajouté en fin de séance.

Le lien avec la programmation

Vitesse et agilité ne sont pas un bloc séparé : elles sont réparties dans le jeu rapide (cycle 1), les surnombres (tous cycles) et le 1c1 tout terrain. La séance de PP les prépare ; le terrain les exprime.

A8 — CE QU'EXIGE RÉELLEMENT UN MATCH U18

Avant de programmer du physique, il faut savoir ce que le match demande. Les données ci-dessous proviennent d'études GPS/accéléromètres sur des matchs officiels U18 et sur le basket de haut niveau.

≈ 5 900 m	93,7 %	> 85 %	1 : 8
parcourus par match (U18)	du temps en marche / jogging	de la FC maximale en moyenne	ratio travail / repos moyen

LE PARADOXE À COMPRENDRE

Un joueur passe 94 % de son temps de match à marcher ou à trottiner, et pourtant son cœur tourne au-dessus de 85 % de son maximum, au-dessus du seuil lactique. Ce n'est pas contradictoire : c'est la définition d'un sport intermittent. Ce sont les 6 % restants — accélérations, décélérations, sauts, changements de direction — qui coûtent tout. Le basket n'est pas un sport d'endurance : c'est un sport de répétition d'efforts intenses avec récupération incomplète.

Les conséquences directes sur la programmation

CONSTAT DU MATCH	CE QU'ON EN FAIT EN U18
Ratio travail:repos moyen de 1:8, mais qui descend à 1:4,8 chez les U18 masculins de haut niveau.	Le travail intermittent structuré prime sur le footing continu. Les séquences chronométrées des semaines « haute intensité » reproduisent ce ratio.
Les efforts explosifs sont significativement plus nombreux au 1er quart-temps qu'aux 3e et 4e.	Ce n'est pas tactique, c'est de la fatigue. Répéter les efforts est ce qui permet de tenir son jeu rapide sur 40 minutes.
Les distances et charges chutent après le Q1 et jusqu'aux prolongations.	L'aérobie sert à récupérer entre les efforts, pas à courir longtemps. D'où le footing en capacité ET le travail intermittent.
Les extérieurs ont des pics de demande supérieurs aux intérieurs, sauf sur les changements de direction.	Justifie le travail individuel par poste du mercredi. Les couloirs de course coûtent cher — c'est le prix de notre priorité n°1.

À RETENIR EN UNE PHRASE

On ne prépare pas un basketteur en le faisant courir longtemps : on le prépare en le rendant capable de répéter, très souvent, des efforts très courts et très intenses — puis de récupérer vite entre deux.

Source : Reina Román et al., External Physical Demands during Official U-18 Basketball Games, 2024 ; Stojanović et al., Sports Med, 2018;48:111-135 ; Petway et al., PLoS One, 2020.

A9 — CHALEUR, HYDRATATION & ACCLIMATATION

UNE SPÉCIFICITÉ CAMEROUNAISE QUI N'EST PAS UN DÉTAIL

La quasi-totalité de la littérature en préparation physique du jeune est produite sous climat tempéré. Nos joueurs s'entraînent en chaleur et en humidité élevées — et la combinaison des deux est le vrai problème : l'humidité empêche la sueur de s'évaporer, le corps sue davantage sans se refroidir, et la déshydratation s'installe plus vite.

Repères de sudation et de compensation

POPULATION	PERTE SUDORALE	COMPENSATION EN SÉANCE
Pré-adolescents	**300 – 700 ml / heure**	100 à 250 ml toutes les 20 minutes
Adolescents (nos U18)	**1,0 – 1,5 l / heure — jusqu'à > 2,5 l chez certains**	Jusqu'à 1 à 1,5 l par heure en forte chaleur

La variabilité entre individus est très large : ce sont des ordres de grandeur, pas une prescription. Le seul moyen fiable de connaître la perte d'un joueur est de le peser avant et après séance (voir B2).

Acclimatation à la chaleur

- Elle s'obtient par des expositions répétées à l'exercice en chaleur sur 1 à 2 semaines.
- L'essentiel des gains — fréquence cardiaque, températures cutanée et centrale, débit sudoral — est acquis dès la première semaine.
- Elle se perd. Un joueur revenant de trois semaines d'arrêt reprend progressivement : c'est le rôle des deux premières semaines du cycle 1.

PROTOCOLE NON NÉGOCIABLE

Peser	Pesée avant / après séance sur les séances longues. Une perte > 2 % du poids de corps impose une réhydratation encadrée.
Boire	Bidon nominatif obligatoire. Pauses hydratation planifiées, pas « à la demande » : la soif arrive après la déshydratation.
Saler	Boisson avec électrolytes sur les séances en forte chaleur : l'eau seule ne remplace pas le sodium perdu.
Programmer	Séances intenses aux heures les moins chaudes. Le créneau du matin (06h00 – 07h00) est réservé au renforcement, pas à l'intermittent.
Surveiller	Crampes, maux de tête, confusion, arrêt de la sudation : arrêt immédiat et prise en charge médicale.

Source : Racinais S et al., Consensus recommendations on training and competing in the heat, 2015 ; Bergeron MF, GSSI Sports Science Exchange n°158 ; NATA Position Statement: Fluid Replacement for the Physically Active, 2017.

A10 — ADAPTATION FÉMININE (1) : MATURATION & LCA

CE QUI CHANGE VRAIMENT — ET CE QUI NE CHANGE PAS

Une joueuse U18 s'entraîne avec les mêmes principes qu'un joueur U18 : même besoin de force, même besoin de puissance, même exigence technique. Trois choses seulement changent réellement — le calendrier de maturation, le risque ligamentaire, et la surveillance de la disponibilité énergétique. Tout le reste relève de la légende.

1

Un calendrier avancé d'environ 2 ans

PHV vers 11 ans contre 13 ans chez le garçon. À 17 ans, une joueuse est post-PHV depuis 6 ans : la fenêtre force/puissance est grande ouverte depuis longtemps.

2

Un gain de force absolue plus faible, pas un besoin moindre

La progression est réelle et rapide, mais l'amplitude du gain lié à la maturation est moindre que chez le garçon. Conclusion pratique : la joueuse a besoin de PLUS de renforcement structuré, pas de moins.

3

Un risque de rupture du LCA nettement supérieur

Les blessures du genou sans contact surviennent 2 à 8 fois plus souvent chez l'athlète féminine. Le basket est l'un des sports les plus concernés.

LA BONNE NOUVELLE : ÇA SE PRÉVIENT, ET LES CHIFFRES SONT CONNUS

2 à 8 ×	– 50 %	≥ 75 %	< 18 ans
plus de blessures du genou sans contact	de risque de LCA avec l'entraînement neuromusculaire	d'assiduité : le facteur le plus déterminant	l'âge où la prévention marche le mieux

Ce que contient un programme neuromusculaire efficace

COMPOSANTE	CONTENU	CE QUE L'ENTRAÎNEUR REGARDE
Pliométrie	Sauts et réceptions, bipodaux puis unipodaux.	Le genou reste-t-il aligné sur le pied ? Le bassin reste-t-il horizontal ?
Renforcement	Chaîne postérieure (ischio-jambiers), fessiers, gainage.	Le rapport ischio / quadriceps. Un quadriceps dominant tire le tibia vers l'avant.
Technique	Réception amortie, freinage, changement de direction.	Atterrissage silencieux, genoux fléchis, pas de valgus dynamique.
Équilibre	Proprioception unipodale, perturbations.	Le contrôle du genou quand l'appui est surpris — la situation de la blessure.

Source : Yoo JH et al., Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc, 2010 ; Sugimoto D et al., J Athl Train, 2012;47(6):714-723 ; Petushek EJ et al., Am J Sports Med, 2019;47(7):1744-1753. Ces contenus figurent déjà dans la programmation U18 (protocoles prévention blessure, gammes athlétiques) : chez les filles, ils ne sont pas optionnels et l'assiduité se contrôle.

A11 — ADAPTATION FÉMININE (2) : CYCLE MENSTRUEL & REDs

CYCLE MENSTRUEL : CE QUE DIT VRAIMENT LA LITTÉRATURE

La méta-analyse de référence a compilé 78 études et 1 193 participantes. Sa conclusion est nette et souvent mal rapportée : l'effet de la phase du cycle sur la performance est trivial (tailles d'effet de 0,01 à 0,14), la variabilité entre études est très élevée, et la qualité méthodologique de la majorité des travaux est faible. Les auteurs écrivent explicitement qu'aucune recommandation générale ne peut ni ne doit être formulée, et recommandent une approche individualisée.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE	CE QU'IL FAUT FAIRE
Périodiser l'entraînement du groupe sur les phases du cycle. La science ne le soutient pas aujourd'hui.	Écouter l'athlète. Un effet moyen trivial sur une population n'exclut pas un effet réel chez une joueuse donnée.
Traiter le sujet comme tabou, ou le laisser aux seules joueuses entre elles.	L'intégrer au questionnaire de bien-être hebdomadaire, au même titre que le sommeil (voir B2).
Considérer que les règles justifient d'écarter d'une séance par défaut.	Adapter au cas par cas, sans dramatiser ni minimiser. La majorité des joueuses s'entraînent normalement.
Voir l'absence de règles chez une joueuse qui s'entraîne dur comme un signe de bonne forme.	**La signaler au médecin. Ce n'est jamais normal — c'est le premier signal des REDs.**

REDs — DÉFICIT ÉNERGÉTIQUE RELATIF DANS LE SPORT

Le syndrome des REDs décrit les conséquences d'un apport énergétique insuffisant par rapport à la dépense de l'entraînement. Il touche le métabolisme de repos, la fonction menstruelle, la santé osseuse, l'immunité, la synthèse protéique et la santé cardiovasculaire. Le CIO a fait évoluer ce concept depuis 2014, avec des mises à jour en 2018 et 2023. Point essentiel : tout athlète, quel que soit son sexe, son sport ou son niveau, peut en souffrir.

Les signaux d'alerte que le staff peut voir

- Perte de poids ou stagnation de la croissance chez une joueuse en pleine charge d'entraînement.
- Aménorrhée ou cycles devenus irréguliers.
- Fractures de fatigue, blessures osseuses répétées.
- Fatigue persistante, infections à répétition, stagnation des performances malgré l'entraînement.
- Discours ou comportements alimentaires restrictifs, évitement des repas collectifs.

CONDUITE À TENIR : OBSERVER, SIGNALER AU MÉDECIN, NE JAMAIS VALORISER LA MINCEUR

Source : McNulty KL et al., Sports Med, 2020;50:1813-1827 ; Mountjoy M et al., 2023 IOC consensus statement on REDs, Br J Sports Med, 2023;57:1073-1097.

A12 — LA SEMAINE TYPE DE PRÉPARATION PHYSIQUE U18

Synthèse opérationnelle : comment les contenus des annexes A5 à A11 s'insèrent dans les 12 heures hebdomadaires décrites au corps du document. Le volume ne change pas — c'est son contenu qui se précise.

MOMENT	CONTENU PHYSIQUE	DOSAGE	RÉF.
Lundi — 15 min pré-échauffement	Mobilité, gainage, protocole individuel.	Autonomie, protocole écrit	**A5**
Mardi matin 06h00 – 07h00	Renforcement musculaire / travail athlétique. 1res années sans charge, 2es années avec charge contrôlée.	30–40 min 2–4 séries	**A5**
Mardi après-midi	Travail aérobie — footing capacité et puissance aérobie.	Hors heures chaudes	**A8 / A9**
Mercredi	Pliométrie intégrée à l'échauffement + travail individuel par poste.	50–140 contacts selon niveau	**A6**
Jeudi matin	Renforcement musculaire / travail athlétique — 2e séance, 48 h après mardi.	30–40 min	**A5 / A6**
Jeudi soir	Séquences collectives 3c3 / 4c4 / 5c5 — l'intermittent du basket.	Ratio 1:4 à 1:8	**A8**
Vendredi	Adresse, travail collectif de préparation match. Charge physique réduite.	Décharge	—
Transversal (chaque séance)	Hydratation planifiée, alignement genou-pied coaché, suivi RPE en fin de séance.	**Systématique**	**A9 / A10 / B2**

LES TROIS ERREURS QUI COÛTENT LE PLUS CHER

1

Compter la PP sans compter le basket

Les sauts et les sprints de l'entraînement collectif comptent dans la charge. Un joueur qui a sauté 200 fois au collectif n'a pas besoin de 120 contacts de pliométrie le soir.

2

Ajouter du volume au lieu d'ajouter de la qualité

Une 3e séance de renforcement ne compense pas deux séances mal faites. La progression vient de la charge et de la technique, pas du nombre de séances.

3

Programmer pour un groupe qui n'existe pas

Le « U18 moyen » n'existe pas. Sans maturity offset et sans suivi de charge individuel, tout ce qui précède reste théorique.

B1 — LA BATTERIE DE TESTS PHYSIQUES U18

À FAIRE 3 FOIS PAR SAISON — DÉBUT CYCLE 1, DÉBUT CYCLE 3, FIN CYCLE 5

TEST	CE QU'IL MESURE	PROTOCOLE	MATÉRIEL
Anthropométrie + maturity offset	Maturité biologique.	Taille debout, taille assis, masse. Calcul de l'offset (voir A3).	Toise, boîte, balance
CMJ (saut vertical)	Puissance des membres inférieurs.	Mains aux hanches, flexion libre, 3 essais, meilleur retenu. 1 min de récupération.	Tapis ou app, ou mur + craie
Sprint 20 m (splits 5 / 10 m)	Accélération et vitesse.	Départ arrêté, pied avant sur la ligne. 2 essais, 3 min de récupération.	Cellules ou chrono + plots
Lane agility ou T-test	Changement de direction.	Parcours normalisé, 2 essais par sens. Chronométrer les deux sens : l'asymétrie est l'information.	Chrono + plots
Yo-Yo IR1 ou VMA / 1500 m	Capacité à répéter les efforts.	En fin de session uniquement, jamais avant les tests de vitesse.	Sono + plots
Écran postural (squat, appui unipodal)	Alignement, contrôle du genou.	Filmé de face. On note le valgus, pas le score.	Téléphone + trépied

POURQUOI CE DOCUMENT NE DONNE AUCUNE GRILLE DE NOTATION

Parce qu'elle n'existe pas. Il n'y a pas, à ce jour, de valeurs normatives publiées pour les basketteurs et basketteuses U18 camerounais — et importer les normes d'une population européenne ou nord-américaine reviendrait à mesurer nos joueurs à l'aune d'une autre morphologie, d'un autre climat et d'un autre passé d'entraînement. Une norme fausse est pire qu'une absence de norme : elle produit des décisions de sélection injustifiées et des objectifs inatteignables ou dérisoires.

Ce que la DTN et les clubs doivent faire à la place

- Mesurer les mêmes tests, dans le même ordre, avec le même matériel, 3 fois par saison — sans exception.
- Construire ses propres normes internes : après 2 saisons complètes, les percentiles du programme U18 deviennent la référence.
- D'ici là, la seule comparaison valide est celle du joueur avec lui-même. Un joueur ne « rate » pas un test : il progresse ou il ne progresse pas.
- Séparer les données garçons et filles dès le premier jour. Une norme mixte ne veut rien dire.
- Consigner les conditions : heure, température, surface, chaussures.

Source : Batterie construite d'après les tests les plus couramment employés en basket de formation (sprint 5/10/20 m, CMJ, Lane agility, T-test). Aucune valeur normative U18 spécifique à cette population n'a pu être identifiée dans la littérature.

B2 — FICHE DE SUIVI DE CHARGE & BIEN-ÊTRE

Le corps du document prévoit « un fichier et un questionnaire individuels pour suivre plus spécifiquement chaque athlète et individualiser sa charge d'entraînement ». Voici leur contenu minimal — à photocopier ou à reproduire dans un tableur.

CHARGE INTERNE = RPE × DURÉE — LA MÉTHODE LA MOINS CHÈRE QUI FONCTIONNE

Environ 30 minutes après la séance, le joueur note sa perception de l'effort de 1 à 10. La charge de la séance est le produit de cette note par la durée en minutes. La somme sur la semaine donne la charge hebdomadaire — comparable à la courbe rouge du bilan de saison (page 9).

NOTE	PERCEPTION	CORRESPONDANCE EN U18
1–2	Très facile	Récupération
3–4	Facile	Semaine « light »
5–6	Modéré	Semaine « normale »
7–8	Difficile	Semaine « haute intensité »
9–10	Maximal	Exceptionnel — jamais deux séances de suite

Exemple : séance de 90 minutes notée 7 → charge = 630 unités arbitraires. Ce qui compte n'est pas le chiffre absolu, mais son évolution d'une semaine à l'autre.

Questionnaire de bien-être — 5 questions, chaque lundi matin, 60 secondes

ITEM	1	2	3	4	5
Sommeil	Très mauvais	Mauvais	Correct	Bon	Très bon
Fatigue	Épuisé	Très fatigué	Normal	Frais	Très frais
Courbatures	Très fortes	Fortes	Normales	Légères	Aucune
Humeur	Très irritable	Irritable	Normale	Bonne	Très bonne
Stress	Très stressé	Stressé	Normal	Détendu	Très détendu

Score sur 25. Une chute de plus de 20 % par rapport à la moyenne du joueur déclenche un entretien, pas une sanction. Chez les joueuses, ajouter une ligne « cycle menstruel : gêne ressentie » (voir A11).

CE QUI DÉCLENCHE UNE ADAPTATION INDIVIDUELLE

- Perte de poids > 2 % sur une séance (déshydratation — voir A9), ou perte de poids durable sur plusieurs semaines.
- Score de bien-être en chute de plus de 20 % sur la moyenne individuelle.
- Augmentation brutale de la charge hebdomadaire — la progressivité vaut mieux que le rattrapage.
- Douleur — jamais « à gérer » : à signaler. Une douleur de genou ou de talon chez un joueur en croissance n'est pas une courbature.

B3 — L'ÉCHAUFFEMENT PRÉVENTIF — STRUCTURE TYPE

Un échauffement neuromusculaire structuré, réalisé à chaque séance, est le protocole de prévention le mieux documenté en sports collectifs — et le seul dont le bénéfice soit démontré chez les moins de 18 ans. Il remplace l'échauffement traditionnel : il ne s'y ajoute pas.

15 À 20 MINUTES — À CHAQUE SÉANCE — L'ASSIDUITÉ EST LE FACTEUR N°1

BLOC	DURÉE	CONTENU	LE POINT DE COACHING
1. Course	4–5 min	Course avant / arrière, pas chassés, ouvertures de hanche, montées de genoux, talons-fesses.	Poser le pied sous le bassin, pas devant. Regard haut.
2. Force	5–6 min	Gainage ventral et latéral, fentes, pont fessier, ischio-jambiers (nordic ou variante assistée).	Chaîne postérieure : c'est elle qui protège le genou.
3. Équilibre	3–4 min	Appui unipodal, yeux ouverts puis fermés, avec perturbation par un partenaire.	Le genou reste au-dessus du pied quand l'appui est surpris.
4. Pliométrie	3–4 min	Sauts verticaux, horizontaux, latéraux. Bipodaux puis unipodaux selon le cycle.	Atterrissage silencieux. Le bruit signe une réception subie.
5. Spécifique	2–3 min	Départs, freinages, changements de direction avec ballon.	Le freinage avant le changement de direction — pas après.

LES TROIS RÈGLES QUI FONT LA DIFFÉRENCE

1

Faire, pas décorer

Un protocole réalisé à moins de 75 % des séances perd l'essentiel de son bénéfice. L'assiduité est le facteur le plus déterminant de la réduction du risque — devant le contenu lui-même.

2

Coacher, pas compter

Dix répétitions bien alignées valent mieux que trente en valgus. Un protocole exécuté en valgus entraîne le mécanisme de la blessure au lieu de le corriger.

3

Progresser, pas répéter

Le même protocole toute la saison cesse de produire des adaptations. Il suit les cycles : bipodal au cycle 1, unipodal et réactif aux cycles 4 et 5.

Source : Sugimoto D et al., J Athl Train, 2012;47(6):714-723 ; Yoo JH et al., Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc, 2010 ; Petushek EJ et al., Am J Sports Med, 2019.

B4 — GLOSSAIRE DES ABRÉVIATIONS

1RM	Une répétition maximale — la charge maximale mobilisable une seule fois.
CMJ	Countermovement jump — saut vertical avec contre-mouvement.
COD	Change of direction — changement de direction sur parcours connu, sans prise d'information.
ENPB / EPB	Écran non-porteur de balle / écran porteur de balle.
F.C.D / F.C.O	Fondamentaux collectifs défensifs / offensifs.
F.I.D / F.I.O	Fondamentaux individuels défensifs / offensifs.
FC max	Fréquence cardiaque maximale.
LCA	Ligament croisé antérieur.
LTAD	Long-Term Athlete Development — modèle historique fondé sur l'âge civil, aujourd'hui dépassé.
MàM	Main à main.
Maturity offset	Écart, en années, entre l'âge actuel et l'âge estimé du pic de croissance. Négatif = pré-PHV, positif = post-PHV.
NPB / PB	Non-porteur de balle / porteur de balle.
P&R	Pick and roll.
PHV	Peak height velocity — pic de vitesse de croissance staturale.
REDs	Relative Energy Deficiency in Sport — déficit énergétique relatif dans le sport.
RMJ	Remise en jeu.
RO	Rebond offensif.
RPE	Rating of perceived exertion — perception de l'effort, échelle de 1 à 10.
TT / 1/2T	Tout terrain / demi-terrain.
Valgus	Effondrement du genou vers l'intérieur — mécanisme principal de la rupture du LCA sans contact.
VMA	Vitesse maximale aérobie.
YPD	Youth Physical Development — modèle de développement fondé sur la maturité biologique (Lloyd & Oliver, 2012).

B5 — BIBLIOGRAPHIE DU CHAPITRE 1 (1/2)

Maturation & modèle de développement

- Lloyd RS, Oliver JL. « The Youth Physical Development Model: A New Approach to Long-Term Athletic Development ». Strength and Conditioning Journal. 2012;34(3):61-72.
- Mirwald RL, Baxter-Jones ADG, Bailey DA, Beunen GP. « An assessment of maturity from anthropometric measurements ». Medicine and Science in Sports and Exercise. 2002;34(4):689-694.
- Malina RM, Bouchard C, Bar-Or O. Growth, Maturation, and Physical Activity. 2e éd. Champaign, IL : Human Kinetics ; 2004.
- Ford P, De Ste Croix M, Lloyd R et al. « The Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application ». Journal of Sports Sciences. 2011;29(4):389-402.
- Royal College of Paediatrics and Child Health. UK-WHO growth charts, 2-18 years.

Force & renforcement chez le jeune

- Lloyd RS, Faigenbaum AD, Stone MH et al. « Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus ». British Journal of Sports Medicine. 2014;48(7):498-505.
- Faigenbaum AD, Kraemer WJ, Blimkie CJR et al. « Youth resistance training: updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association ». Journal of Strength and Conditioning Research. 2009;23:S60-S79.
- Myer GD, Faigenbaum AD, Ford KR et al. « When to initiate integrative neuromuscular training to reduce sport-related injuries in youth ». Current Sports Medicine Reports. 2011;10:157-166.

Exigences physiques du basket

- Stojanović E, Stojiljković N, Scanlan AT et al. « The Activity Demands and Physiological Responses Encountered During Basketball Match-Play: A Systematic Review ». Sports Medicine. 2018;48:111-135.
- Reina Román M et al. « External Physical Demands during Official Under-18 Basketball Games: Consideration of Overtime Periods ». 2024.
- Petway AJ, Freitas TT, Calleja-González J et al. « Training load and match-play demands in basketball based on competition level: A systematic review ». PLoS One. 2020.

COMMENT CES RÉFÉRENCES ONT ÉTÉ RETENUES

Priorité a été donnée aux consensus internationaux et aux revues systématiques, plutôt qu'aux études isolées. Chaque chiffre cité en annexes renvoie à l'une de ces références, indiquée en bas de la page correspondante. Lorsqu'aucune donnée fiable n'a pu être identifiée — les valeurs normatives de tests pour les U18 camerounais — le document le dit, plutôt que de proposer un chiffre plausible mais infondé.

B6 — BIBLIOGRAPHIE DU CHAPITRE 1 (2/2)

Spécificités féminines

- Yoo JH, Lim BO, Ha M et al. « A meta-analysis of the effect of neuromuscular training on the prevention of the anterior cruciate ligament injury in female athletes ». Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy. 2010;18:824-830.
- Sugimoto D, Myer GD, Bush HM et al. « Compliance with neuromuscular training and anterior cruciate ligament injury risk reduction in female athletes: a meta-analysis ». Journal of Athletic Training. 2012;47(6):714-723.
- Petushek EJ, Sugimoto D, Stoolmiller M et al. « Evidence-Based Best-Practice Guidelines for Preventing Anterior Cruciate Ligament Injuries in Young Female Athletes: A Systematic Review and Meta-analysis ». American Journal of Sports Medicine. 2019;47(7):1744-1753.
- McNulty KL, Elliott-Sale KJ, Dolan E et al. « The Effects of Menstrual Cycle Phase on Exercise Performance in Eumenorrheic Women: A Systematic Review and Meta-Analysis ». Sports Medicine. 2020;50:1813-1827.
- Mountjoy M, Ackerman KE, Bailey DM et al. « 2023 International Olympic Committee's (IOC) consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs) ». British Journal of Sports Medicine. 2023;57:1073-1097.

Chaleur, hydratation & acclimatation

- Racinais S, Alonso JM, Coutts AJ et al. « Consensus recommendations on training and competing in the heat ». Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. 2015;25(S1):6-19.
- Bergeron MF. « Hydration and Thermal Strain in Youth Sports ». Gatorade Sports Science Institute, Sports Science Exchange n°158.
- McDermott BP, Anderson SA, Armstrong LE et al. « National Athletic Trainers' Association Position Statement: Fluid Replacement for the Physically Active ». Journal of Athletic Training. 2017;52(9):877-895.

Document source de la programmation

- Ligue de Bretagne de Basketball — Pôle Espoirs Bretagne. « La programmation des contenus du Pôle Espoirs et orientations technico-tactiques ». Saison 2019/2020. Document de référence dont la structure et les schémas ont été transposés au contexte FECABASKET.
- Fédération Camerounaise de Basketball — Direction Technique Nationale. Cahiers Techniques U7 – U10, U13 et U16. Édition 2027. Volumes amont dont le présent cahier U18 assure la continuité.

C

PRÉPARATION MENTALE U18

C1 — POURQUOI UN CHAPITRE PRÉPARATION MENTALE ?

Tous les entraîneurs disent que le basket « se joue à 80 % dans la tête ». Presque aucun n'y consacre 80 % — ni même 5 % — de son temps d'entraînement. Ce chapitre existe pour combler cet écart, avec des outils simples, gratuits, et dont l'efficacité est mesurée.

CE QUE LA PRÉPARATION MENTALE N'EST PAS

✕ **Ce n'est pas de la thérapie.**	Un entraîneur n'est pas psychologue. Face à une souffrance psychique, on oriente vers un professionnel — on ne bricole pas.
✕ **Ce n'est pas un discours d'avant-match.**	Une causerie enflammée n'est pas de la préparation mentale : c'est un moment. La préparation mentale, c'est un entraînement répété.
✕ **Ce n'est pas réservé aux fragiles.**	On ne fait pas de préparation mentale parce qu'un joueur va mal. On en fait parce que la performance sous pression s'apprend.
✕ **Ce n'est pas de la pensée positive.**	Se répéter « je vais réussir » ne fait rien. Ce qui fonctionne, ce sont des instructions précises et des routines exécutées.

CE QU'ELLE EST : UN ENTRAÎNEMENT, COMME LE TIR

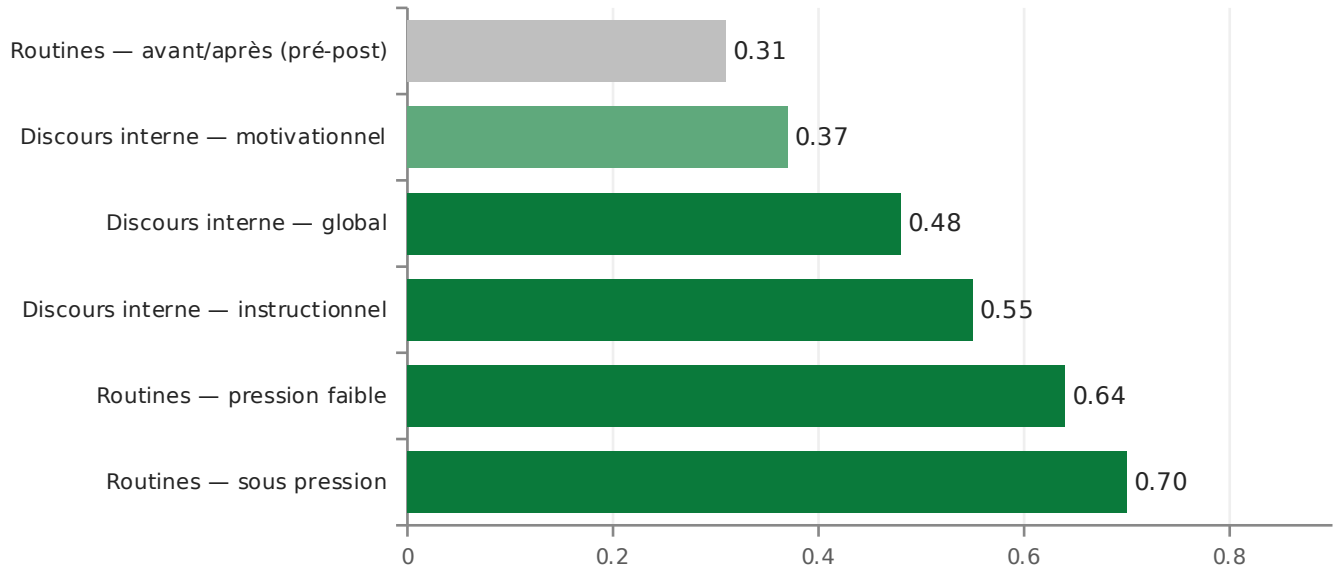
Personne ne demande à un joueur de réussir un lancer-franc décisif s'il n'a jamais tiré à l'entraînement. C'est pourtant exactement ce qu'on fait quand on exige de lui qu'il « reste calme » sans jamais lui avoir appris comment. Les compétences mentales s'entraînent avec les mêmes principes que les compétences techniques : répétition, progressivité, feed-back, transfert au match.

Les quatre règles de ce chapitre

- Court. Aucun outil ne dépasse 5 minutes. Un outil qui prend 20 minutes ne sera jamais fait.
- Gratuit. Aucun matériel, aucune application, aucun budget. Une feuille et une voix suffisent.
- Intégré. Rien ne s'ajoute à la séance : tout se glisse dans un temps qui existe déjà.
- Mesuré. Chaque outil proposé ici a été testé dans la littérature ; sa taille d'effet est indiquée en C2.

C2 — CE QUE DIT LA RECHERCHE

Toutes les techniques de ce chapitre ne se valent pas. Voici, honnêtement, ce que les méta-analyses mesurent. La « taille d'effet » (d ou g) dit l'ampleur du gain : 0,2 = petit, 0,5 = moyen, 0,8 = grand.



Repères de Cohen : 0,2 petit • 0,5 moyen • 0,8 grand. Discours interne : 32 études, 62 tailles d'effet. Routines : 112 tailles d'effet.

CE QU'IL FAUT EN RETENIR

1

Les routines sont l'outil le plus rentable — et d'autant plus sous pression

C'est le seul outil dont l'effet AUGMENTE quand la pression monte (g = 0,70 sous pression contre 0,64 sans). Et il n'est modéré ni par l'âge, ni par le sexe, ni par le niveau : il marche sur nos U18.

2

Le discours interne instructionnel bat le discours motivationnel

Se dire « coude sous le ballon » (d = 0,55) est plus efficace que se dire « allez, tu peux le faire » (d = 0,37). Surtout sur les gestes fins — le tir — et sur les gestes récents.

3

Chez les 14-18 ans, l'effet des interventions psychologiques est large

Et l'entraînement classique aux habiletés mentales (routines, objectifs, imagerie, discours interne) fait mieux que la thérapie cognitivo-comportementale ou la pleine conscience seule.

Conséquence directe pour nos U18 : on commence par les routines et le discours interne instructionnel. Le reste vient après.

Source : Hatzigeorgiadis A et al., « Self-Talk and Sports Performance: A Meta-Analysis », Perspectives on Psychological Science, 2011;6(4):348-356 ; Rupprecht A et al., « The effectiveness of pre-performance routines in sports: a meta-analysis », Int Rev Sport Exerc Psychol, 2021.

C3 — L'ACTIVATION : TROUVER SA ZONE

Un joueur trop mou rate. Un joueur trop tendu rate aussi. Entre les deux, il existe une zone où il joue son meilleur basket. Le problème : cette zone n'est pas la même pour tout le monde — et c'est exactement là que la plupart des entraîneurs se trompent.

TROP BAS	ZONE OPTIMALE	TROP HAUT
Passif, en retard sur le jeu, ne parle pas, subit le rythme.	Lucide, engagé, voit le jeu, prend l'information. Le geste sort tout seul.	Précipité, crispé, tunnel visuel, force les tirs, fautes inutiles.

LA ZONE EST INDIVIDUELLE — C'EST TOUT LE POINT

Certains joueurs ont besoin de crier pour entrer dans leur match. D'autres ont besoin de silence. Un entraîneur qui hurle dans le vestiaire pour « mettre tout le monde dedans » met la moitié de son groupe au-dessus de sa zone — et coûte des ballons perdus dès les deux premières minutes. Il n'existe pas de niveau d'activation idéal pour une équipe. Il existe autant de zones que de joueurs.

Comment chaque joueur trouve la sienne — en 4 matchs

1	**Avant**	Le joueur note son activation de 1 à 10, 15 minutes avant l'entre-deux. Un chiffre, pas un discours.
2	**Après**	Il note sa performance perçue de 1 à 10, après le match. Un second chiffre.
3	**Croiser**	Au bout de 4 à 5 matchs, un motif apparaît : « je joue bien quand je suis à 6-7, mal au-dessus de 8 ».
4	**Agir**	Il connaît sa cible. À lui de monter (activation) ou de descendre (respiration, C4) pour l'atteindre.

CAS PRATIQUE — **Le meneur qui perd 3 ballons en 2 minutes**

Diagnostic quasi certain : il est au-dessus de sa zone, pas « pas concentré ». Lui crier dessus le monte encore. Ce qui marche : temps mort, une phrase courte et une consigne unique (« première passe simple »), et 30 secondes de respiration longue (C4). On le fait redescendre, on ne le motive pas.

C4 — LA RESPIRATION : L'OUTIL LE PLUS SIMPLE

C'est le seul levier par lequel un joueur agit volontairement, en quelques secondes, sur un système qu'il ne contrôle pas — son système nerveux autonome. Gratuit, invisible, utilisable sur le terrain pendant un lancer-franc adverse.

LE PROTOCOLE : 6 RESPIRATIONS PAR MINUTE — 5 SECONDES INSPIRE, 5 SECONDES EXPIRE

Un cycle de 60 secondes



0 s — 60 s — 6 cycles

Pourquoi 6 par minute et pas 4, ni 10 ? Parce qu'à cette fréquence — environ 0,1 Hz — la respiration entre en résonance avec le baroréflexe. La variabilité de la fréquence cardiaque est maximisée et l'activité parasympathique s'active : le corps redescend. Ce n'est pas une croyance, c'est un effet mécanique mesurable.

Trois usages, trois moments

Avant la séance	5 minutes, assis, yeux fermés. C'est la version « entraînement » : c'est là qu'on apprend le geste, au calme.
Au lancer-franc	2 cycles pendant que l'arbitre donne le ballon. Invisible pour tout le monde. C'est la version « match ».
Après une erreur	1 seul cycle long en revenant en défense. Ça ne corrige pas l'erreur : ça empêche la deuxième.

LES DEUX ERREURS À NE PAS FAIRE

- Respirer vite en croyant « s'activer ». Les protocoles rapides ne fonctionnent pas ; les sessions de moins de 5 minutes non plus, à l'entraînement.
- Découvrir la respiration le jour du match. Comme le tir : ça se répète des semaines avant de servir un soir.

CAS PRATIQUE — **Installer la respiration sans ajouter une minute à la séance**

Les 15 premières minutes du lundi, du mercredi et du jeudi sont déjà du travail en autonomie (pré-échauffement, voir corps du document). On y glisse 2 minutes de respiration guidée en début de bloc — l'entraîneur compte à voix haute « 1-2-3-4-5 » puis « 1-2-3-4-5 ». Au bout de 6 semaines, le groupe n'a plus besoin du compteur. Coût : zéro minute ajoutée.

Source : Laborde S et al., Psychophysiology, 2022 ; revues systématiques sur la respiration lente et la variabilité de la fréquence cardiaque (0,1 Hz / baroréflexe).

C5 — LE DISCOURS INTERNE

Un joueur se parle en permanence. La question n'est pas de savoir s'il se parle — c'est de savoir s'il choisit ce qu'il se dit. C'est la deuxième technique la mieux documentée de ce chapitre (d = 0,48).

SITUATION	▶	PENSÉE	▶	ÉMOTION	▶	ACTION
Je rate 2 tirs		« Je suis nul ce soir »		Doute, tension		Je ne demande plus le ballon

La seule case sur laquelle le joueur peut agir immédiatement est la deuxième. C'est celle qu'on entraîne.

Deux familles — et une hiérarchie claire

TYPE	EXEMPLES	QUAND	EFFET
Instructionnel	« Coude sous le ballon » • « Pieds au sol » • « Main gauche » • « Bas sur les appuis »	Gestes fins : tir, lancer-franc, passe. Gestes récents, en cours d'apprentissage.	**d = 0,55**
Motivationnel	« Allez ! » • « Je suis prêt » • « Encore un effort »	Efforts globaux : repli défensif, fin de match, contre-attaque, duel physique.	**d = 0,37**

LA RÈGLE : COURT, PRÉCIS, À FAIRE — JAMAIS À NE PAS FAIRE

CE QU'ON ENTEND	CE QUI MARCHE
« Ne rate pas »	**« Coude sous le ballon »**
« Ne perds pas le ballon »	**« Passe forte, main de l'extérieur »**
« Ne fais pas faute »	**« Pieds au sol, mains hautes »**
« Détends-toi »	**« Épaules basses, souffle »**

Le cerveau ne traite pas la négation dans l'action rapide : « ne rate pas » installe l'image de l'échec. Une instruction dit ce que le corps doit faire, maintenant, en trois mots.

CAS PRATIQUE — **Le mot-clé de chaque joueur — 10 minutes, une fois par cycle**

En fin de séance, chaque joueur écrit UN mot-clé instructionnel pour son geste le plus fragile. Le pivot qui perd des ballons dos au cercle : « épaules ». L'arrière qui tire long : « jambes ». Le meneur qui force : « écran d'abord ». Règle : un seul mot, un seul geste, écrit sur la fiche de suivi. L'entraîneur l'utilise comme correction en séance — au lieu de dire « concentre-toi », il dit le mot du joueur. Au cycle suivant, on change de mot si le geste est acquis.

Source : Hatzigeorgiadis A, Zourbanos N, Galanis E, Theodorakis Y. « Self-Talk and Sports Performance: A Meta-Analysis ». Perspectives on Psychological Science. 2011;6(4):348-356.

C6 — LES ROUTINES DE PERFORMANCE

L'OUTIL LE PLUS RENTABLE DU CHAPITRE — ET LE SEUL QUI GAGNE EN EFFICACITÉ SOUS PRESSION

Une routine est une séquence fixe de gestes et de pensées, toujours dans le même ordre, avant une action fermée : lancer-franc, remise en jeu, entre-deux. Elle n'a rien de superstitieux. Elle sert à occuper l'attention avec quelque chose de connu, pour qu'elle ne parte pas ailleurs.

Une routine de lancer-franc en 5 temps — 8 à 10 secondes

1	2	3	4	5
RECEVOIR	**PLACER**	**SOUFFLER**	**DIRE**	**TIRER**
Ballon en main, un regard au cercle.	Pieds sur la même marque, toujours la même.	Une expiration longue (C4).	Son mot-clé instructionnel (C5).	Sans hésitation, dans le rythme.

CE QUI COMPTE : LA SÉQUENCE, PAS LA DURÉE

C'est le résultat le plus contre-intuitif de la littérature. Chez des joueurs NBA observés en play-offs, la durée de la routine n'avait aucun lien avec la réussite : routines courtes, longues ou régulières, même pourcentage. En revanche, les joueurs qui respectaient leur séquence de gestes habituelle étaient 12,5 % plus réguliers au lancer-franc que ceux qui ne suivaient que la durée. Et ajouter un geste nouveau à sa routine dégrade la performance.

12,5 %	g = 0,70	54 → 76 %
de régularité en plus au lancer-franc (NBA)	taille d'effet des routines SOUS pression	de réussite aux LF en match après entraînement du regard

CAS PRATIQUE — **Fixer les routines du groupe — cycle 1, une séance, définitif**

Chaque joueur écrit sa routine de lancer-franc en 5 lignes sur sa fiche. Elle ne change plus de la saison. À chaque série de LF à l'entraînement, l'entraîneur ne corrige plus le geste : il vérifie la séquence. « Tu as sauté l'étape 3. » Coût : une séance. Bénéfice : le seul outil dont l'effet monte quand l'enjeu monte — c'est-à-dire en fin de match serré, exactement là où nos U18 perdent.

Source : Rupprecht A et al., Int Rev Sport Exerc Psychol, 2021 (112 tailles d'effet) ; Lonsdale C, Tam J. J Sports Sci. 2008 (NBA play-offs) ; Harle S, Vickers J. Sport Psychol. 2001.

C7 — L'IMAGERIE MENTALE

Imaginer un geste active en partie les mêmes zones cérébrales que l'exécuter réellement. C'est ce qu'on appelle l'équivalence fonctionnelle — et c'est la raison pour laquelle l'imagerie fonctionne. Encore faut-il la faire correctement : « fermez les yeux et visualisez la victoire » ne sert à rien.

LE MODÈLE PETTLEP — SEPT ÉLÉMENTS POUR QUE ÇA MARCHE

P	**Physique**	En tenue, ballon en main, debout dans la position réelle du geste. Pas assis sur un banc.
E	**Environnement**	Sur le terrain, ou à défaut avec une photo de la salle. Le lieu compte.
T	**Tâche**	Le geste précis, au niveau réel du joueur. Un U18 n'imagine pas un dunk qu'il ne fait pas.
T	**Timing**	À la vitesse réelle. Un lancer-franc imaginé dure 8 secondes, pas 2.
L	**Learning (apprentissage)**	L'image évolue avec le joueur : elle se met à jour quand le geste progresse.
E	**Émotion**	Avec l'émotion du match : le bruit, l'enjeu, les jambes lourdes. Pas au calme absolu.
P	**Perspective**	Vue interne (à travers ses yeux) pour le geste ; vue externe (comme une vidéo) pour la forme.

LE PIÈGE LE PLUS COURANT

Faire imaginer un geste au ralenti, assis, en survêtement, dans une salle de réunion silencieuse. Le cerveau n'encode alors pas le geste du match : il encode un autre geste. Plus l'imagerie ressemble à la réalité, plus elle transfère.

CAS PRATIQUE — **Imagerie de lancer-franc — 3 minutes, sur le terrain, à la fin de la séance**

Les joueurs restent en tenue, sur la ligne des lancers-francs, ballon en main. L'entraîneur guide : « Vous êtes à la 38e minute, vous menez de 1, la salle est bruyante, vos jambes sont lourdes. Faites votre routine — recevoir, placer, souffler, votre mot, tirer. À la vitesse réelle. » Trois répétitions imaginées, puis trois réelles, enchaînées. Ça coche P, E, T, T, E et P. Et ça ne coûte que trois minutes en fin de séance, quand les jambes sont déjà fatiguées — ce qui est précisément le contexte du match.

Source : Holmes PS, Collins DJ. « The PETTLEP Approach to Motor Imagery: A Functional Equivalence Model for Sport Psychologists ». J Appl Sport Psychol. 2001;13(1):60-83 ; Wakefield C, Smith D. J Sport Psychol Action. 2012;3(1):1-11.

C8 — LES OBJECTIFS : LES TROIS ÉTAGES

« On veut gagner le titre » n'est pas un objectif de travail : c'est un souhait. Un objectif utile est celui sur lequel le joueur a la main. Les trois étages ci-dessous ne s'opposent pas — mais un seul se travaille à l'entraînement.

RÉSULTAT

Gagner le match. Être sélectionné.

Aucun contrôle : dépend de l'adversaire, de l'arbitre, du hasard.

PERFORMANCE

Marquer 12 points. 70 % aux lancers-francs.

Contrôle partiel : dépend aussi du temps de jeu et de l'opposition.

PROCESSUS

Exécuter ma routine sur chaque LF. Sprinter mon couloir à chaque possession.

Contrôle total. C'est le seul étage qui se travaille et s'évalue en séance.

▼ *Plus on descend, plus le joueur contrôle — et plus l'objectif devient entraînable.*

POURQUOI LES OBJECTIFS DE RÉSULTAT ABÎMENT LES JEUNES

Un joueur jugé sur le résultat ne peut jamais savoir s'il a bien travaillé : il peut tout faire juste et perdre, tout faire faux et gagner. À force, il cesse d'essayer ce qu'il ne maîtrise pas — c'est-à-dire exactement ce qu'il devrait apprendre. L'objectif de processus, lui, est vérifiable le soir même, quel que soit le score.

CAS PRATIQUE — **Deux objectifs de processus par joueur, par cycle — pas trois**

Écrits en début de cycle, sur la fiche de suivi. Formulés comme une action observable, jamais comme une intention. « Être plus agressif » ne compte pas ; « attaquer le cercle sur ma première réception de chaque quart-temps » compte.
Évaluation en fin de cycle par le joueur lui-même : fait / pas fait. L'entraîneur ne note pas — il demande.

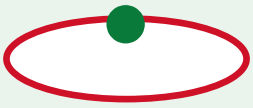
Lien direct avec le corps du document : les objectifs de processus des U18 sont déjà écrits — ce sont les priorités individuelles définies en U18 (agressivité, gestuelle de tir, qualité des passes, occupation de l'espace, démarquages). Il ne reste qu'à les transformer en une phrase par joueur.

C9 — L'ATTENTION ET LE REFOCUS

Sous pression, l'attention se déplace : elle quitte la tâche et va vers la menace — le score, le public, l'entraîneur, l'erreur qu'on vient de faire. Deux outils permettent de la ramener : où l'on regarde, et comment on repart.

LE REGARD : « QUIET EYE » — FIXER, LONGTEMPS, AU BON ENDROIT

Point de fixation



Un seul point précis — le bord avant du cercle — fixé au moins 1 seconde AVANT le début du geste, et tenu jusqu'à la sortie du ballon.

886 ms	Durée du regard fixe chez l'expert, sur un tir RÉUSSI.
570 ms	Chez le même expert, sur un tir MANQUÉ. Le regard part plus tôt.
54 → 76 %	Réussite aux lancers-francs EN MATCH après entraînement du regard.

La différence entre un tir réussi et un tir manqué se joue en partie 1 seconde avant que le ballon parte.

LE REFOCUS : LA RÈGLE DES 5 SECONDES

STOP	Un geste physique bref : taper dans les mains, toucher le short. Il marque la fin de l'action précédente.
SOUFFLE	Une expiration longue, en revenant en défense (C4).
MOT	Son mot-clé instructionnel pour l'action suivante — pas pour celle qui vient de rater (C5).
JOUE	L'action suivante. L'erreur est classée : on l'analysera à la vidéo, pas maintenant.

CAS PRATIQUE — **Entraîner le refocus — le jeu de « l'erreur imposée »**

Sur une séquence de 3c3, l'entraîneur désigne discrètement un joueur avant la séquence : il devra volontairement rater sa première action (passe dans les pieds, tir forcé). Le groupe ne le sait pas.
Ce qu'on observe : ce joueur applique-t-il STOP-SOUFFLE-MOT-JOUE, ou disparaît-il pendant 30 secondes ? Et les autres : le relèvent-ils ou le sanctionnent-ils du regard ?
On ne débriefe pas l'erreur — elle était commandée. On débriefe les 5 secondes d'après. C'est la seule chose qui compte.

Source : Vickers JN, travaux sur le « quiet eye » ; Harle S, Vickers JN. « Training Quiet Eye Improves Accuracy in the Basketball Free Throw ». The Sport Psychologist. 2001;15:289-305.

C10 — LE CLIMAT MOTIVATIONNEL : LE LEVIER DE L'ENTRAÎNEUR

C'est le chapitre le plus important pour l'entraîneur — parce que c'est le seul où il est lui-même l'outil. Le climat, c'est ce que le groupe comprend de ce qui compte vraiment. Pas ce que l'entraîneur dit dans son discours : ce qu'il valorise dans ses réactions, minute après minute.

CE QUE LE JOUEUR PERÇOIT	CLIMAT DE MAÎTRISE	CLIMAT DE RÉSULTAT
Ce qui est valorisé	Le progrès personnel, l'effort, la maîtrise du geste.	Le classement, la comparaison, battre les autres.
L'erreur	Fait partie de l'apprentissage. On la corrige.	Est sanctionnée. On l'évite — donc on n'essaie plus.
Le temps de jeu	Lié au travail et aux progrès.	Réservé aux meilleurs du moment.
La comparaison	Le joueur avec lui-même, d'un cycle à l'autre.	Le joueur avec ses coéquipiers, publiquement.
Ce que ça produit	**Plaisir, motivation intrinsèque, résilience, intention de continuer.**	**Peur de l'échec, burnout, abandon, comportements antisociaux.**

CE QUE LA RECHERCHE ÉTABLIT

- Le climat de maîtrise est corrélé positivement à la résilience et à la compétence perçue, et NÉGATIVEMENT aux trois dimensions du burnout : épuisement, baisse du sentiment d'accomplissement, dévalorisation du sport.
- Le climat de résultat est associé à plus d'abandons, moins de plaisir et plus de burnout.
- C'est l'organisation de la séance et le comportement de l'entraîneur qui créent ce climat — pas la personnalité des joueurs.

Six leviers concrets — rien à ajouter, tout à changer dans la manière

Tâches	Varier, différencier, laisser du choix. Pas un seul exercice pour dix-huit niveaux.
Autorité	Faire prendre des décisions aux joueurs. Un capitaine qui mène l'échauffement.
Reconnaissance	Féliciter le progrès en privé, pas la performance en public. Nommer le geste, pas le résultat.
Groupement	Changer les groupes, éviter les « titulaires » figés dès octobre.
Évaluation	Comparer le joueur à lui-même. C'est la fonction de la batterie de tests (B1) et des objectifs de processus (C8).
Temps	Accepter que chacun apprenne à son rythme. Le retard de maturation n'est pas un retard de talent (A4).

Source : Ames C. « Achievement goals, motivational climate, and motivational processes », 1992 (cadre TARGET) ; Ruiz MC et al., « Motivational climate, resilience, and burnout in youth sport », Sport Sci Health, 2015.

C11 — ENTRAÎNER SOUS PRESSION

On ne peut pas demander à un joueur de bien jouer sous pression s'il ne s'est jamais entraîné sous pression. Le problème : l'entraînement est confortable. Personne ne regarde, rien ne compte, l'erreur est gratuite. Puis on s'étonne que le geste disparaisse à la 38e minute.

CRÉER DE LA PRESSION SANS CRÉER DE LA PEUR

La différence est simple : la pression rend l'action importante ; la peur rend l'erreur dangereuse. La première fait progresser, la seconde fait disparaître les joueurs. Les leviers ci-dessous ajoutent de l'enjeu, jamais de l'humiliation.

1	**Conséquence**	L'équipe perdante range le matériel. Court, symbolique, sans humiliation.
2	**Public**	Le reste du groupe regarde et compte à voix haute. Rien de plus.
3	**Score**	Départ à −6 à 2 minutes de la fin. On joue la situation, pas le match.
4	**Fatigue**	Les LF se tirent APRÈS l'intermittent, jamais frais. C'est le contexte du match.
5	**Répétition unique**	« Un seul essai. » Pas de deuxième chance : c'est ça, un match.
6	**Enregistrement**	Le pourcentage est noté au tableau et suivi de séance en séance.

LA RÈGLE D'OR : LA PRESSION MONTE PAR CYCLE, JAMAIS D'UN COUP

CYCLE	NIVEAU DE PRESSION À L'ENTRAÎNEMENT
Cycles 1–2	Aucune. On installe les routines, le mot-clé et la respiration au calme. Un outil non automatisé s'effondre sous pression.
Cycles 3–4	Pression modérée : public du groupe, comptage à voix haute, LF après effort.
Cycle 5	Pression forte : essai unique, score de fin de match, conséquence collective. On teste ce qui a été construit.

CAS PRATIQUE — **Le « 2 LF pour finir » — 2 minutes, chaque jeudi**

Fin de séance, après les séquences collectives, jambes lourdes. Un joueur tiré au sort tire 2 LF. S'il en met 2, tout le monde rentre. S'il en rate un, le groupe fait un aller-retour. Le groupe regarde et se tait. Une fois par semaine, toute la saison : 35 répétitions du contexte exact qu'on veut préparer.

C12 — LE PROGRAMME MENTAL DE LA SAISON

Synthèse opérationnelle. Aucun créneau nouveau : tout s'insère dans des temps qui existent déjà. Total ajouté à la semaine : environ 10 minutes.

CYCLE	OUTIL INSTALLÉ	QUAND, CONCRÈTEMENT	RÉF.
Cycle 1 Sept. → mi-nov.	Respiration 6/min • Routine de LF écrite • Mot-clé instructionnel	Respiration : 2 min dans le pré-échauffement (lun/mer/jeu). Routine : 1 séance, puis vérifiée à chaque série de LF.	**C4 C5 C6**
Cycle 2 Mi-nov. → Noël	Objectifs de processus • Refocus 5 secondes	2 objectifs écrits par joueur en début de cycle. Refocus introduit dans les séquences 3c3 du jeudi.	**C8 C9**
Cycle 3 Janv. → févr.	Imagerie PETTLEP • Zone d'activation	Imagerie : 3 min en fin de séance du mercredi. Activation : chaque joueur note 1-10 avant/après match.	**C3 C7**
Cycle 4 Févr. → Pâques	Pression modérée • Révision des objectifs	Public, comptage, LF après effort. Nouveaux objectifs de processus.	**C8 C11**
Cycle 5 Pâques → juil.	Pression forte • Tout est automatisé	Essai unique, fin de match simulée. On n'apprend plus rien de neuf : on teste.	**C11**

LA SEMAINE TYPE — 10 MINUTES AJOUTÉES, PAS UNE DE PLUS

Lundi	2 min de respiration guidée dans le pré-échauffement.
Mercredi	2 min de respiration + 3 min d'imagerie de LF en fin de séance, en tenue, sur le terrain.
Jeudi	2 min de respiration + « 2 LF pour finir » sous le regard du groupe.
Chaque séance	Le mot-clé du joueur remplace « concentre-toi ». Vérification de la séquence de routine à chaque série de LF. Coût : 0 minute.

LES TROIS CONDITIONS DE RÉUSSITE

- Commencer petit. Un seul outil au cycle 1, bien installé, vaut mieux que cinq outils survolés.
- L'entraîneur pratique aussi. Un staff qui ne respire pas avec le groupe n'installera jamais la respiration.
- Ne rien lâcher au cycle 5. C'est là que tout se joue — et c'est là qu'on abandonne, faute de temps.

C13 — BIBLIOGRAPHIE DU CHAPITRE 2

Références sur lesquelles s'appuient les tailles d'effet et les protocoles des annexes C1 à C12.

Discours interne & habiletés mentales

- Hatzigeorgiadis A, Zourbanos N, Galanis E, Theodorakis Y. « Self-Talk and Sports Performance: A Meta-Analysis ». Perspectives on Psychological Science. 2011;6(4):348-356.

Routines & attention

- Rupprecht A, Tran U, Gröpel P. « The effectiveness of pre-performance routines in sports: a meta-analysis ». International Review of Sport and Exercise Psychology. 2021. (112 tailles d'effet)
- Lonsdale C, Tam J. « On the temporal and behavioural consistency of pre-performance routines: an intra-individual analysis of elite basketball players' free throw shooting accuracy ». Journal of Sports Sciences. 2008;26(3):259-266.
- Harle SK, Vickers JN. « Training Quiet Eye Improves Accuracy in the Basketball Free Throw ». The Sport Psychologist. 2001;15(3):289-305.

Imagerie mentale

- Holmes PS, Collins DJ. « The PETTLEP Approach to Motor Imagery: A Functional Equivalence Model for Sport Psychologists ». Journal of Applied Sport Psychology. 2001;13(1):60-83. — Application pratique : Wakefield C, Smith D. J Sport Psychol Action. 2012;3(1):1-11.

Motivation & climat

- Ames C. « Achievement goals, motivational climate, and motivational processes ». In: Roberts GC, ed. Motivation in Sport and Exercise. Human Kinetics; 1992:161-176. (cadre TARGET)
- Ruiz MC, Haapanen S, Tolvanen A et al. « Motivational climate, resilience, and burnout in youth sport ». Sport Sciences for Health. 2015;11:103-108.

Régulation de l'activation

- Laborde S, Allen MS, Borges U et al. « Psychophysiological effects of slow-paced breathing at six cycles per minute with or without heart rate variability biofeedback ». Psychophysiology. 2022;59(1):e13952.

CE QUE CE CHAPITRE NE PRÉTEND PAS ÊTRE

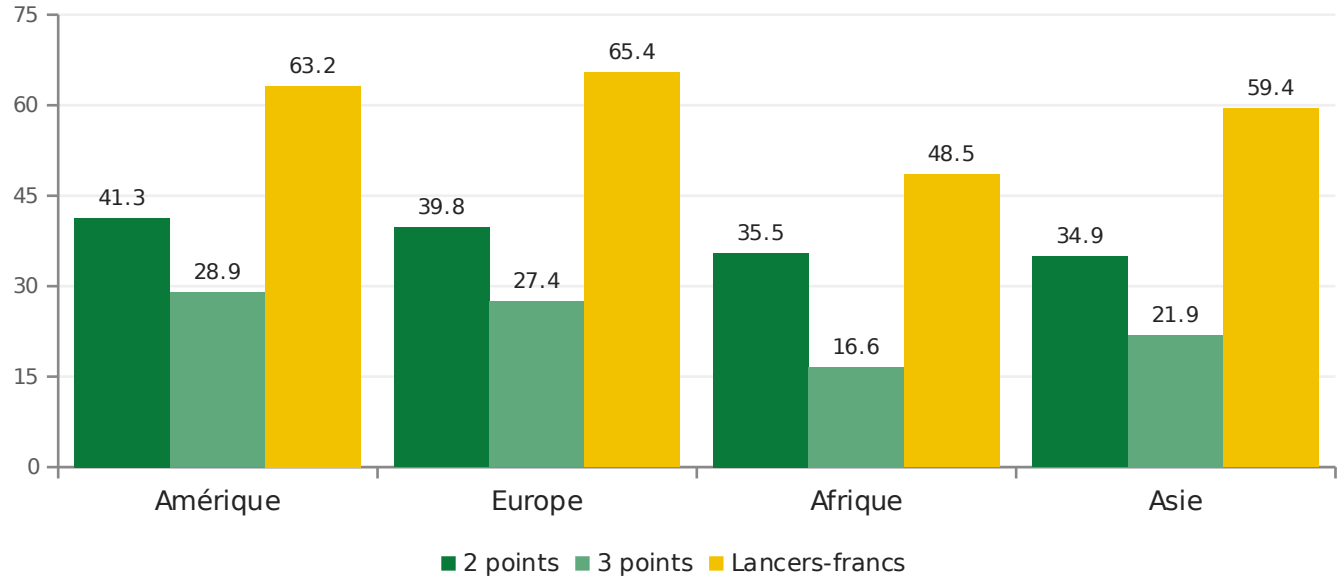
Un entraîneur formé à ces outils n'est pas un psychologue du sport. Ce chapitre couvre la performance, pas la santé mentale. Devant une souffrance psychique, un trouble alimentaire, un retrait durable ou une détresse — on oriente vers un professionnel, immédiatement, sans essayer de gérer soi-même.

D

LE TIR & L'ADRESSE U18

D1 — LE CONSTAT : OÙ SE SITUE L'AFRIQUE

Avant de parler technique, il faut regarder les chiffres. Voici la réussite au tir des équipes U18 féminines aux championnats continentaux 2016 — les seules données de tournoi vérifiables et comparables entre continents dont nous disposons.



Championnats continentaux U18 féminins 2016 — 136 matchs. Pourcentages calculés à partir des comptages publiés.

CE QUE CES CHIFFRES DISENT — ET CE QU'ILS NE DISENT PAS

1 L'écart n'est pas là où on le croit

Sur le tir à 2 points, l'Afrique est à 4 points de l'Europe — un écart réel mais modéré. Sur le 3 points, l'écart est de 11 points. Sur le lancer-franc, de 17 points. Autrement dit : le retard n'est pas dans le jeu près du cercle. Il est dans le tir de loin et dans le tir sans opposition.

2 Le lancer-franc est le symptôme le plus parlant

C'est le seul tir du basket sans défenseur, sans horloge, toujours à la même distance. Aucun facteur physique, aucun facteur d'adversité n'explique 48,5 % contre 65,4 %. Ce qui l'explique, c'est le temps qu'on y consacre et la manière dont on l'organise. C'est donc entièrement récupérable.

3 Ces données sont féminines, continentales et datées de 2016

Elles ne disent rien du niveau du Cameroun en 2027, ni du secteur masculin. Elles servent d'ordre de grandeur et de cible — pas de verdict.

Source : Madarame H. « Regional Differences in Women's Basketball: A Comparison among Continental Championships ». Sports. 2018;6(4):114. Pourcentages dérivés des comptages de tirs réussis et tentés publiés par l'auteur (136 matchs).

D2 — LES NORMES DE RÉFÉRENCE

U18 FÉMININ — CHAMPIONNATS CONTINENTAUX 2016

CONTINENT	2 POINTS	3 POINTS	LANCERS-FRANCS
Amérique	**41,3 %**	**28,9 %**	**63,2 %**
Europe	**39,8 %**	**27,4 %**	**65,4 %**
Asie	34,9 %	21,9 %	59,4 %
Afrique	**35,5 %**	**16,6 %**	**48,5 %**

SENIORS FÉMININES — CHAMPIONNATS CONTINENTAUX 2017

CONTINENT	2 POINTS	3 POINTS	LANCERS-FRANCS
Asie	**44,7 %**	**31,4 %**	**72,9 %**
Europe	**42,7 %**	**30,4 %**	**71,0 %**
Afrique	**40,4 %**	**27,0 %**	**64,7 %**
Amérique	39,7 %	27,1 %	69,9 %

L'écart Afrique / Europe se réduit fortement entre U18 et seniors

ÉCART AFRIQUE – EUROPE	CHEZ LES U18 (2016)	CHEZ LES SENIORS (2017)
3 POINTS	**– 10,8 pts**	**– 3,4 pts**
LANCERS-FRANCS	**– 16,9 pts**	**– 6,3 pts**
2 POINTS	**– 4,3 pts**	**– 2,3 pts**

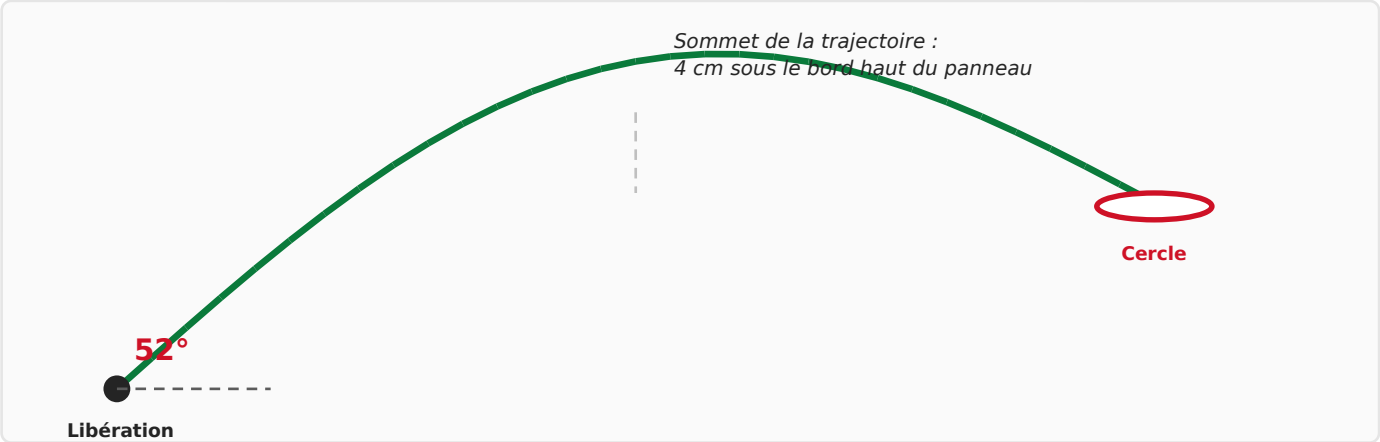
LIMITE DES DONNÉES

Deux lectures possibles — et il faut choisir honnêtement. LECTURE OPTIMISTE : l'écart est un retard de formation, pas de talent ; il se comble avec le temps et l'entraînement. LECTURE PRUDENTE : les sélections africaines seniors sont composées en grande partie de joueuses évoluant dans des championnats étrangers ; l'écart se réduit aussi parce que ces joueuses ont été formées ailleurs. Les deux lectures sont vraies. La conclusion opérationnelle est la même : ce qui se joue à U18, c'est la capacité à former à domicile ce que l'on va autrement chercher dehors.

Source : Madarame H. Sports. 2018;6(4):114 (U18 féminin 2016, 136 matchs) et Sports. 2018;6(3):65 (seniors féminines 2017, 134 matchs). Pourcentages dérivés des comptages publiés. Aucune donnée de tournoi vérifiée n'a pu être obtenue pour le secteur masculin U18/U20, ni pour les éditions récentes.

D3 — LA MÉCANIQUE : CE QUI EST ÉTABLI

Des centaines de milliers de simulations de trajectoires ont permis d'établir les conditions optimales de libération du ballon au lancer-franc. Ce sont les rares paramètres du tir qui ne sont pas affaire d'opinion.



52°	Angle de libération par rapport à l'horizontale. C'est l'angle qui maximise la marge d'erreur.
3 tours/s	De rétro-spin. Le ballon qui touche le cercle a plus de chances de retomber dedans.
7 cm	Derrière le centre du cercle : on vise le FOND du cercle, pas l'avant, pas le milieu.
Le plus haut	Libérer le ballon aussi haut que possible — tant que cela ne dégrade pas la régularité.

CE QU'IL FAUT EN FAIRE — ET NE PAS EN FAIRE

- Ne mesurez pas l'angle de vos joueurs. Ces valeurs sont des optima théoriques, pas une grille de correction. Aucun joueur ne tire à 52,0°.
- Retenez-en deux consignes utilisables : « plus haut » et « vise le fond du cercle ». Elles suffisent à corriger la majorité des tirs trop tendus.
- Un tir tendu (< 40°) traverse un cercle qui paraît beaucoup plus petit : il pardonne moins l'erreur. C'est pourquoi l'arc n'est pas une coquetterie esthétique.

CAS PRATIQUE — **Corriger un tir tendu sans parler de degrés**

Deux consignes, aucune théorie. 1) Un partenaire tend le bras à 1,5 m devant le tireur : le ballon doit passer au-dessus de sa main. 2) Consigne verbale unique : « le sommet du ballon au-dessus du panneau ». Le joueur ne pense pas à l'angle — il voit une cible. C'est un mot-clé instructionnel (annexe C5), pas un cours de physique.

Source : Tran CM, Silverberg LM. « Optimal release conditions for the free throw in men's basketball ». Journal of Sports Sciences. 2008;26(11):1147-1155.

D4 — LE LANCER-FRANC : LE TIR LE PLUS RENTABLE

LE SEUL TIR SANS DÉFENSEUR, SANS HORLOGE, TOUJOURS À LA MÊME DISTANCE

Et pourtant, c'est là que l'écart est le plus grand : 48,5 % contre 65,4 % chez les U18 féminines (D1). Aucune explication physique ne tient. C'est un déficit d'entraînement — et c'est donc le poste où le retour sur investissement est le plus élevé de tout ce document. Un point de LF gagné coûte moins cher que n'importe quel autre point du basket.

Les quatre leviers, dans l'ordre

1 La routine — avant la technique

Séquence fixe en 5 temps, écrite, jamais modifiée (annexe C6). Chez des joueurs NBA, respecter sa séquence habituelle vaut 12,5 % de régularité en plus. La durée, elle, n'a aucun effet.

2 Le regard — « quiet eye »

Fixer un point précis du cercle au moins 1 seconde avant le geste. Un entraînement du regard a fait passer des joueurs de 54 % à 76 % de réussite EN MATCH (annexe C9). C'est le gain le plus important documenté sur ce geste.

3 La fatigue — tirer comme en match

Un LF de match se tire à la 38e minute, jambes lourdes, cœur à 170. Un LF d'entraînement se tire frais, en début de séance. Ce n'est pas le même geste. Les LF se placent APRÈS l'intermittent, jamais avant.

4 La pression — le regard des autres

Un LF sans enjeu n'entraîne pas le LF avec enjeu. Le protocole « 2 LF pour finir » du jeudi (annexe C11) reproduit le contexte : essai unique, groupe qui regarde, conséquence collective.

CAS PRATIQUE — **Le contrat de lancers-francs — cycle 5, sans une minute de séance en plus**

Le corps du document prévoit déjà, au cycle 5, des « contrats / concours d'adresse (LF / tirs extérieurs) » pendant les 15 minutes de pré-échauffement. On les rend nominatifs et mesurés : chaque joueur a un objectif chiffré personnel (son % du cycle précédent + 5 points), et note ses 20 LF quotidiens sur sa fiche.
20 LF × 3 séances × 8 semaines = 480 lancers-francs sur le cycle, à coût zéro. C'est plus que ce que la plupart des joueurs tirent en une saison entière.

À retenir : le lancer-franc ne se travaille pas « en plus ». Il se travaille dans des temps qui existent déjà — pré-échauffement, fin de séance — mais mesuré, nominatif et sous le regard du groupe. Sans mesure, il n'y a pas de progrès : il n'y a que des répétitions.

D5 — LE TIR À 3 POINTS

C’est le deuxième écart le plus important (16,6 % contre 27,4 %). Mais c’est aussi le tir sur lequel une décision de programmation mal prise fait le plus de dégâts chez un U18.

LA QUESTION N’EST PAS « COMBIEN », C’EST « À QUELLE DISTANCE »

Un joueur qui n’a pas la force de shooter à 6,75 m avec une mécanique propre va la compenser : il descend le ballon, ouvre les coudes, pousse avec les épaules, arme plus bas. Il installe alors, à 17 ans, une mécanique qu’il devra défaire à 20. La progression programmée est donc bâtie sur la distance, pas sur le volume.

CYCLE	DISTANCE PROGRAMMÉE	LA LOGIQUE
Cycle 1	**3 – 4 mètres, tous les spots, sans dribble puis après dribble**	On construit la gestuelle à une distance où elle ne se dégrade pas. C’est le cycle qui décide de tout le reste.
Cycle 2	**5 – 6 mètres**	La distance monte parce que la force monte (annexe A5). Les deux progressions sont liées.
Cycle 3	**3 points**	Seulement maintenant. Le joueur a passé deux cycles de renforcement.
Cycles 4–5	**3 points + variété autour des écrans (ext./int.), tirs après ENPB**	Le tir se complexifie : sortie d’écran, réception en mouvement, contestation.

Cette progression est déjà écrite dans le corps du document (« Tirs extérieurs », cycles 1 à 5). Ce chapitre en explique la raison : la distance suit la force, jamais l’inverse.

LE PIÈGE : CONFONDRE VOLUME ET SÉLECTION DE TIR

- Tirer beaucoup de 3 points à l’entraînement n’apprend pas à choisir un bon 3 points en match.
- Un 3 points ouvert, pieds préparés, dans le rythme, vaut mieux que trois 3 points forcés — et c’est une compétence de lecture (F.C.O), pas d’adresse.
- Le pourcentage seul ment : un joueur à 30 % sur des tirs ouverts est meilleur qu’un joueur à 33 % sur des tirs forcés en début de possession.

CAS PRATIQUE — **Distinguer les deux à l’entraînement — la grille de tirs (D9)**

Sur les séquences 5c5 du jeudi, un joueur blessé ou un adjoint note chaque 3 points tenté avec deux informations seulement : le spot, et « ouvert / contesté ». En quatre séances, on sait si le problème du groupe est l’adresse (beaucoup de tirs ouverts ratés) ou la sélection (beaucoup de tirs contestés). Ce ne sont pas les mêmes contenus qui corrigent l’un et l’autre.

D6 — LE TIR À 2 POINTS

C'est le domaine où l'Afrique est la plus proche de l'Europe (35,5 % contre 39,8 %). C'est aussi celui qui représente le plus gros volume de points d'un match. Ne pas le négliger sous prétexte que l'écart y est plus faible : 4 points de pourcentage sur 40 tirs à 2 points, c'est plus de points qu'un 3 points gagné.

Les trois familles — et ce qui les distingue

FAMILLE	CONTENU	CE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE
Finitions au cercle	Lay-up, push-up, tir power, tirs en course après dribble et après passe, mikan drill, crochets, layback, finition inversée.	Les appuis et la main faible. Un joueur qui ne finit que d'un côté est défendu à 50 % du terrain.
Finitions avec contact	Introduites au cycle 2, développées au cycle 3, perfectionnées aux cycles 4-5.	La force (annexe A5) et l'acceptation du contact. Un joueur qui n'a pas été renforcé évite le contact — et évite le cercle.
Mi-distance	Stop tir (cycle 2), tirs après dribble, tirs autour du jeu posté, floater (cycle 3).	L'équilibre à l'arrêt. C'est le tir le plus abandonné du basket moderne — et celui qui débloque le jeu quand la ligne à 3 points est fermée.

LE MIKAN DRILL N'EST PAS UN ÉCHAUFFEMENT

Il figure au cycle 1 du corps du document, et c'est souvent le contenu le plus mal exécuté : fait vite, en début de séance, sans consigne, comme un rituel. C'est pourtant le seul exercice qui travaille simultanément les appuis, les deux mains et le toucher au cercle. Fait avec exigence — rythme constant, planche visée, sans faire tomber le ballon — il vaut n'importe quel exercice de finition sophistiqué.

Ce que l'entraîneur regarde sur une finition

- Le dernier appui : est-il posé, ou subi ? Une finition ratée est presque toujours un appui raté.
- La main : le joueur finit-il de la main extérieure, ou ramène-t-il tout du côté fort ?
- Le regard : fixe-t-il sa cible sur la planche, ou regarde-t-il le défenseur ?
- Le rythme : accélère-t-il dans les deux derniers appuis, ou ralentit-il pour « assurer » ?

CAS PRATIQUE — **Rendre le mikan drill exigeant — 3 minutes, chaque séance**

Contrat : 20 réussites consécutives, alternance stricte des mains, sans que le ballon touche le sol, avec un rythme imposé par le compte du groupe. Si le ballon tombe, on repart à zéro.
Ce n'est plus un échauffement : c'est une tâche avec un critère de réussite, une pression (le groupe compte) et un enjeu. Le même exercice, la même durée — mais il produit enfin quelque chose.

D7 — BLOCS OU ALÉATOIRE ? LA NUANCE QUI COMPTE

C'est aujourd'hui le débat le plus répandu — et le plus mal rapporté. Le discours dominant affirme que la répétition en blocs est dépassée et que l'entraînement aléatoire lui est supérieur. La littérature dit quelque chose de plus nuancé, et il faut le dire exactement.

	PRATIQUE EN BLOCS	PRATIQUE ALÉATOIRE / VARIÉE
Principe	Le même tir, au même endroit, répété. 50 tirs depuis l'aile.	Le tir change à chaque essai : distance, spot, appuis, contexte.
Pendant la séance	**Meilleure réussite immédiate. Le joueur « réussit » — et l'entraîneur croit que ça marche.**	Réussite plus faible. Ça a l'air moins bien.
À la semaine suivante	Rétention plus faible en laboratoire.	**Meilleure rétention en laboratoire.**
Sur le terrain, chez les jeunes	—	**Effet NÉGLIGEABLE et statistiquement non significatif.**

LIMITE DES DONNÉES

La méta-analyse la plus complète à ce jour — 54 études retenues sur 1 255 examinées — conclut que l'interférence contextuelle élevée (pratique aléatoire) a bien un effet bénéfique moyen sur la rétention pour l'ensemble de la population. MAIS : en situation appliquée, c'est-à-dire dans un vrai gymnase et non en laboratoire, ce bénéfice est « presque négligeable ». Et chez les participants JEUNES, la taille d'effet globale est négligeable et statistiquement non significative. L'avantage est établi chez l'adulte et chez l'adulte âgé — pas chez nos U18.

CE QU'ON EN FAIT EN U18 — HONNÊTEMENT

1

On ne bannit pas la répétition en blocs

Elle reste l'outil de l'apprentissage d'une gestuelle neuve — cycle 1, gestuelle de tir, mikan drill, LF. Prétendre l'inverse au nom de la science serait un contresens.

2

On varie quand le geste est stabilisé

À partir du cycle 3, le tir se travaille en variant distance, spots, appuis et enchaînements. Non pas parce que la preuve est écrasante chez le jeune, mais parce que le match, lui, est aléatoire.

3

Un résultat solide chez le jeune, quand même

Sur 8 semaines et 16 séances, un entraînement à variabilité élevée a battu l'entraînement traditionnel sur l'adresse à 2 points — gain maintenu en rétention — avec en prime une charge perçue plus faible. En revanche : aucun avantage sur le 3 points, et transfert limité au jeu réduit.

Source : Kiper P et al. « High contextual interference improves retention in motor learning: systematic review and meta-analysis ». Scientific Reports. 2024;14. (54 études) — Shamshiri J et al. « Effect of Contextual Interference and Differential Learning on Motor Skill Development and Motivation in Novice Basketball Players ». European Journal of Sport Science. 2025 (37 jeunes joueurs, 8 semaines).

D8 — LE VOLUME : CE QUE 20 % DU TEMPS VEUT DIRE

Le corps du document fixe déjà la règle : « Le TIR = 20 % du temps d'entraînement ». Personne ne l'a jamais traduite en chiffres. Faisons-le — c'est instructif.

12 h 00	**de basket par semaine**	Volume hebdomadaire de la semaine type (p. 7)
× 20 %	**consacrés au TIR**	Règle de répartition des contenus (p. 12)
= 2 h 24	**de tir par semaine**	Soit 144 minutes
× 35 semaines	**de programmation**	= 84 heures de tir sur la saison
≈ 25 000	**tirs sur la saison**	À 5 à 8 tirs par minute et par joueur, en organisation par paires avec rebondeur

LIMITE DES DONNÉES

Le dernier chiffre est une DÉRIVATION, pas une donnée. Il repose sur une hypothèse de cadence (5 à 8 tirs par minute et par joueur) qui dépend entièrement de l'organisation : nombre de ballons, nombre de paniers, présence d'un rebondeur. Aucune norme publiée n'existe sur le volume de tirs d'un U18. Les chiffres qui circulent (« 300 à 500 tirs réussis par séance ») viennent de blogs d'entraîneurs, pas d'études.

LA VRAIE QUESTION N'EST PAS LE NOMBRE — C'EST LE GASPILLAGE

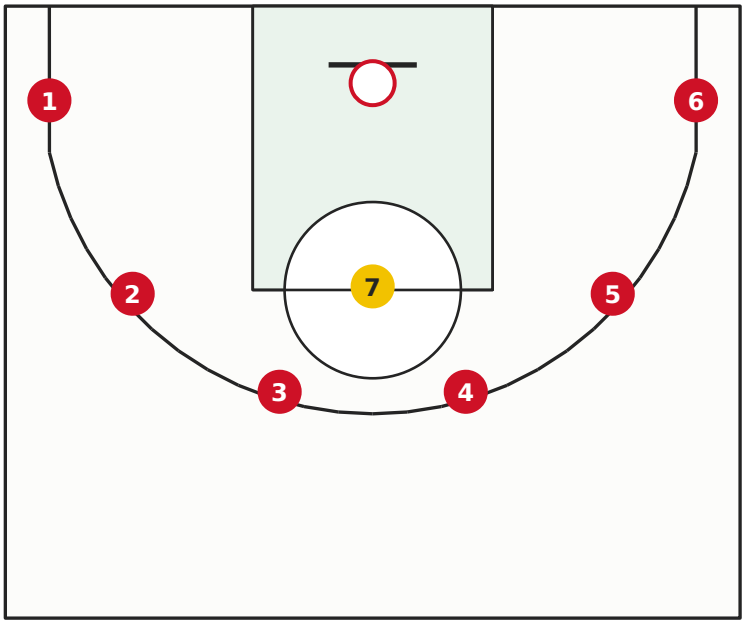
- Deux paniers pour dix-huit joueurs, un ballon pour trois : le volume réel s'effondre à un tir toutes les 40 secondes.
- Un joueur qui va chercher son propre rebond perd la moitié de son temps de tir. Organiser en paires — un tire, un rebondit — double le volume sans allonger la séance.
- C'est une décision d'organisation, pas une question de moyens : elle ne coûte ni matériel, ni minute supplémentaire.

CAS PRATIQUE — **Mesurer votre vrai volume — une fois, ça suffit**

Sur une séance de tir, un observateur compte les tirs d'UN seul joueur pendant 10 minutes. Multipliez par 14,4 pour obtenir le volume hebdomadaire réel. Comparez à la fourchette théorique de 720 à 1 150 tirs par semaine. Si vous êtes à 300, le problème n'est pas le temps consacré au tir : c'est l'organisation de l'espace et des ballons.

D9 — LA GRILLE DE TIRS — À PHOTOCOPIER

Sept spots, cinq séries de 10 tirs. Un test de 5 minutes qui donne une carte d'adresse par joueur, et qui se refait à l'identique à chaque cycle.



Spots 1 à 6 : ligne à 3 points • Spot 7 : lancer-franc

RELEVÉ — 10 TIRS PAR SPOT

SPOT	RÉUSSIS	/ 10	%
1		10	
2		10	
3		10	
4		10	
5		10	
6		10	
7 (LF)		10	
TOTAL		70	

Joueur : _____ Date : _____ Cycle : ____

Conditions : _____
(frais / après effort — seul / sous le regard du groupe)

LES QUATRE RÈGLES DU TEST

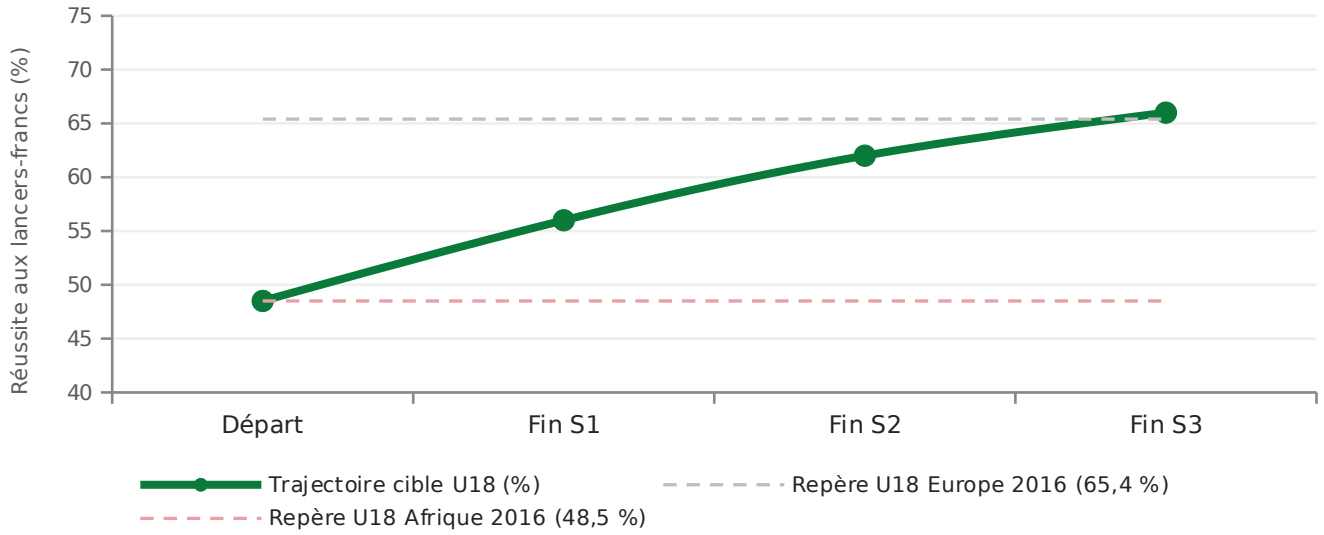
- Toujours le même ordre (1 → 7), la même cadence, le même nombre de tirs. Un test qui change ne mesure rien.
- Toujours les mêmes conditions, notées sur la fiche. Un test fait frais et un test fait après l'intermittent ne se comparent pas.
- 3 fois par saison : début cycle 1, début cycle 3, fin cycle 5 — en même temps que la batterie physique (annexe B1).
- Le joueur se compare à LUI-MÊME. Pas de norme, pas de classement affiché : voir B1 et l'annexe C10 sur le climat.

Ce que la carte révèle, et qu'un pourcentage global cache

- L'asymétrie droite / gauche : spots 1-2 contre 5-6. Un joueur à 60 % d'un côté et 30 % de l'autre sera défendu d'un seul côté toute la saison.
- Les corners contre le sommet : ce ne sont pas les mêmes appuis, ni la même distance réelle (6,75 m partout, mais l'angle change tout).
- L'écart LF / 3 points : un joueur bon à 3 points et mauvais aux LF n'a pas un problème de mécanique — il a un problème de routine (annexe C6).

D10 — LA COURBE DE PROGRESSION

À quoi ressemble une progression réaliste ? Voici une trajectoire cible de lancers-francs sur trois saisons, construite à partir des repères continentaux de D1 et D2 — pour un groupe qui partirait du niveau africain U18 mesuré en 2016.



LIMITE DES DONNÉES

Cette courbe est une CIBLE construite, pas une donnée observée. Aucune étude longitudinale ne décrit la progression du lancer-franc d'un programme de formation africain sur trois saisons — ces données n'existent pas. Les deux lignes horizontales, elles, sont réelles (D1). La courbe verte dit seulement : voici à quoi ressemblerait un rattrapage crédible, et voici comment vérifier qu'on est dessus.

La logique de cette trajectoire

SAISON	GAIN VISÉ	D'OÙ IL VIENT
Saison 1	**+ 7,5 pts**	Le gain le plus facile : installer une routine écrite (C6) et mesurer. La majorité du retard vient de l'absence de protocole, pas de la mécanique.
Saison 2	**+ 6 pts**	Entraînement du regard (C9), LF sous fatigue et sous pression (C11), contrat de cycle 5 (D4).
Saison 3	**+ 4 pts**	Le rendement décroît. On approche du niveau européen U18 : les gains deviennent lents et individuels.

LA SEULE CHOSE QUI COMPTE : MESURER TROIS FOIS PAR AN

Sans les trois mesures annuelles de la grille D9, cette courbe reste une intention. Avec elles, la DTN disposera après deux saisons de ses propres normes — et pourra remplacer les repères de 2016 par les siens. C'est exactement la démarche demandée pour la batterie physique en B1.

D11 — LA PROGRAMMATION DU TIR PAR CYCLE

Synthèse. Rien de neuf n'est ajouté au corps du document : cette page relit la ligne « Tirs / Adresse » de la programmation par cycle à la lumière des annexes D1 à D10.

CYCLE	CE QUI EST PROGRAMMÉ	LA RAISON — RÉF.
Cycle 1 Sept. → mi-nov.	Gestuelle de tir, appuis, coordination, gainage. Finitions (lay-up, push-up, mikan). Tirs à 3-4 m. LF : gestuelle.	On construit à une distance où la mécanique ne se dégrade pas. Répétition en blocs assumée : le geste est neuf. D3 D5 D7
Cycle 2 Mi-nov. → Noël	Crochets, layback, tirs avec contact. Tirs à 5-6 m. Stop tir. Routine de LF écrite.	La distance suit la force (A5). Le contact devient possible parce que le renforcement a commencé. D5 D6
Cycle 3 Janv. → févr.	Floater, finition inversée, tirs à 3 points, stop tir. Variabilité introduite.	Le 3 points arrive seulement après deux cycles de renforcement. Le geste est stabilisé : on peut varier. D5 D7
Cycle 4 Févr. → Pâques	Perfectionnement tirs avec contact. Variété des tirs autour des EPB (ext./int.).	Le tir se complexifie : sortie d'écran, réception en mouvement. Pression modérée (C11). D5
Cycle 5 Pâques → juil.	Tirs autour des ENPB. Contrats et concours d'adresse en pré-échauffement.	Tout est en place : on teste sous pression et on mesure. Le contrat de LF vaut 480 tirs à coût zéro. D4

LES TROIS DÉCISIONS QUI CHANGENT TOUT — ET QUI NE COÛTENT RIEN

1

Organiser en paires : un tire, un rebondit

Double le volume réel sans allonger la séance d'une minute. C'est la décision au meilleur rapport coût / bénéfice de tout ce chapitre. D8

2

Placer les lancers-francs APRÈS l'effort, jamais avant

Un LF de match se tire à la 38e minute. Un LF frais entraîne un geste qui n'existe pas en match. D4

3

Mesurer trois fois par an avec la même grille

Sans mesure, ce chapitre est une opinion. Avec la mesure, la DTN a ses propres normes en deux saisons. D9 D10

Aucune de ces trois décisions ne demande un ballon de plus, un panier de plus, ni une minute de plus. Elles demandent seulement de décider — ce qui est, en pratique, la partie la plus difficile.

D12 — BIBLIOGRAPHIE DU CHAPITRE 3

Références sur lesquelles s'appuient les chiffres et les protocoles des annexes D1 à D11.

Normes de réussite au tir

- Madarame H. « Regional Differences in Women's Basketball: A Comparison among Continental Championships ». Sports. 2018;6(4):114. — U18 féminin 2016, 136 matchs, quatre continents.
- Madarame H. « Game-Related Statistics which Discriminate Between Winning and Losing Teams in Asian and European Men's Basketball Championships ». Sports. 2018;6(3):65. — seniors féminines 2017, 134 matchs.

Mécanique du tir

- Tran CM, Silverberg LM. « Optimal release conditions for the free throw in men's basketball ». Journal of Sports Sciences. 2008;26(11):1147-1155.

Apprentissage moteur & organisation de la pratique

- Kiper P, Szczudlik A, Agostini M et al. « High contextual interference improves retention in motor learning: systematic review and meta-analysis ». Scientific Reports. 2024;14:16631. — 54 études retenues sur 1 255 examinées.
- Shamshiri J et al. « Effect of Contextual Interference and Differential Learning on Motor Skill Development and Motivation in Novice Basketball Players ». European Journal of Sport Science. 2025. — 37 jeunes joueurs, 8 semaines, 16 séances.

Regard et routines (voir aussi annexe C13)

- Harle SK, Vickers JN. « Training Quiet Eye Improves Accuracy in the Basketball Free Throw ». The Sport Psychologist. 2001;15(3):289-305.
- Lonsdale C, Tam J. « On the temporal and behavioural consistency of pre-performance routines ». Journal of Sports Sciences. 2008;26(3):259-266.