

SAISON 2026 / 2027

CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT & PROGRAMMATION

Édition modernisée · Développement à long terme du joueur (DLTA) · Approche par les contraintes

ONYX BASKETBALL ACADEMY
L. TSOUNGUI

CADRE DU CLUB

Préambule

1

Une vision commune

Chaque entraîneur applique les objectifs fixés par la Direction Technique pour garantir une cohérence rigoureuse de la formation des jeunes.

2

Continuité de l'encadrement

Tout remplacement d'un encadreur fait l'objet d'une mise au point préalable entre le titulaire et le remplaçant.

3

Le joueur au centre

La nouvelle programmation place le plaisir, la prise de décision et le développement global de l'enfant avant la recherche de résultats à court terme.

4

La force du collectif technique

Seule une collaboration étroite de la commission technique garantit une progression efficiente des enfants dont nous avons la charge.

NOUVEAUTÉS 2026/2027

Ce que change la nouvelle programmation

Développement à long terme (DLTA)

Progression par étapes, plaisir d'abord, jouer à tous les postes, pas de spécialisation avant ~15 ans.

Approche par les contraintes

Le jeu comme outil : jeux réduits (1c1→3c3), l'environnement guide la solution. Décision avant technique isolée.

Périodisation annuelle

Volume et intensité pilotés sur 12 mois (mois de mars intégré) : transition, préparation, compétition, finale.

Développement athlétique

Fenêtres de progrès : coordination & vitesse tôt, force et pliométrie encadrées plus tard. Prévention des blessures.

Suivi de la charge

Session-RPE et questionnaires de bien-être pour doser l'effort et éviter les pics de charge.

Habiletés mentales & data

Prise de décision, créativité, leadership ; évaluation chiffrée et carnet de suivi individuel.

Sources : FIBA WABC & Canada Basketball (DLTA) · Constraints-Led Approach (dynamique écologique) · Session-RPE (suivi de charge).

CADRE MÉTHODOLOGIQUE

Le développement à long terme du joueur

Un fil conducteur unique de l'initiation à la performance : on adapte le contenu à la croissance et à la maturité, jamais l'inverse.

U10	U12	U14	U16	U18
Apprendre à jouer	**S'entraîner à jouer**	**Apprendre à s'entraîner**	**S'entraîner à la compétition**	**S'entraîner à gagner**
Littératie physique, fondamentaux, beaucoup de touches de balle, plaisir.	Fondamentaux sous pression, jeux réduits, initiation tactique simple.	Densification technique/tactique, pic de croissance : prudence athlétique.	Début de spécialisation par poste, intensité, systèmes de jeu.	Performance, individualisation, préparation au niveau senior.

INITIATION ⟶ PERFORMANCE

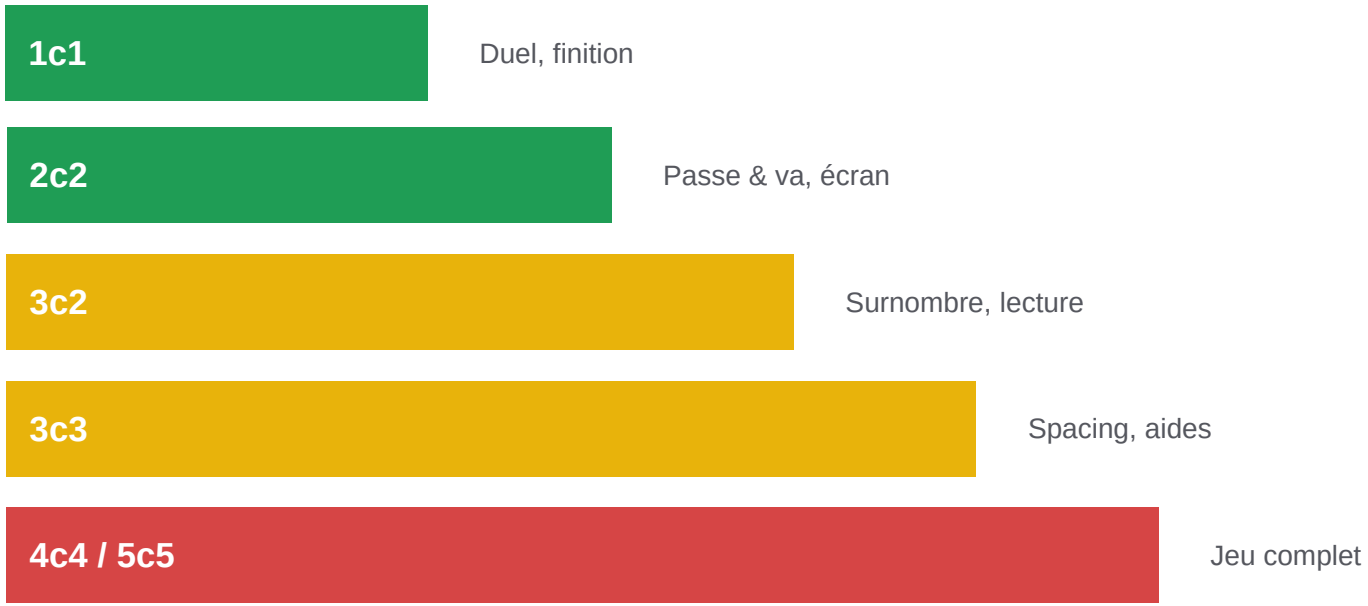
Principes clés : jouer à tous les postes · spécialiser progressivement à partir de ~15 ans.

MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT

Apprendre par le jeu : l'approche par les contraintes

L'entraîneur conçoit l'environnement (le « problème ») pour que le joueur découvre lui-même la solution. On manipule l'espace, le nombre, le temps et les règles plutôt que de dicter le geste.

PROGRESSION DES JEUX RÉDUITS



Jeux réduits au cœur de la séance

1c1, 2c1, 2c2, 3c2, 3c3… plus de touches, plus de décisions, transfert direct au match.

Percevoir – Décider – Agir

Le joueur lit des informations réelles (espaces, adversaires) : on développe l'intelligence de jeu.

Variabilité guidée

La répétition n'est jamais identique : on explore dans des limites claires (équilibre, rythme, coordination).

Moins de consignes, plus de questions

« Qu'as-tu vu ? Quelle autre solution ? » plutôt que des corrections techniques permanentes.

LECTURE DES GRILLES

Nouveau code couleur des priorités

Le code couleur est inversé par rapport à l'ancienne version : désormais le vert signale les contenus les plus prioritaires.

TP	MP	PP	IS
VERT	**JAUNE**	**ROUGE**	**ORANGE**
Très prioritaire	**Moyennement prioritaire**	**Peu prioritaire**	**Travail personnel inter-saison**
Contenu central de la catégorie : travaillé à chaque cycle, base de l'évaluation.	Abordé régulièrement, en complément ; consolidation et variété.	Introduit ponctuellement ou en initiation ; ne pas insister à cet âge.	Entretien individuel hors saison (juillet-août) : tir, dribble, athlétique.

Dans les matrices : TP = Très prioritaire · MP = Moyennement prioritaire · PP = Peu prioritaire.

ONYX BASKETBALL

ORGANISATION

Catégories, volumes & encadrement 2026/2027

Catégorie	Âge	Étape DLTA	Séances / sem.	Dominante de la saison
U10	8-10 ans	Apprendre à jouer	2 à 3	Fondamentaux & plaisir par le jeu
U12	10-12 ans	S'entraîner à jouer	3	Fondamentaux sous pression, 3c3
U14	12-14 ans	Apprendre à s'entraîner	3 à 4	Densité technique, prudence (croissance)
U16	14-16 ans	S'entraîner à la compétition	4	Spécialisation par poste, systèmes
U18	16-18 ans	S'entraîner à gagner	4 à 5	Performance & individualisation

Les baby-basket (4-7 ans) restent en initiation ludique. L'affectation nominative des entraîneurs est arrêtée chaque saison par la commission technique.

OBJECTIFS PAR ÂGE

Technique offensive individuelle

DOMAINE / CONTENU	U10	U12	U14	U16	U18
Dextérité & appuis (départs-arrêts, pivots, rythme)	TP	TP	TP	MP	MP
Attitude & agressivité offensive (PB / NPB)	MP	TP	TP	TP	MP
Feintes (porteur & non-porteur)	PP	MP	TP	TP	MP
Lecture de jeu & prise d'information	MP	TP	TP	TP	TP
Démarquage (simple, à la réception)	TP	TP	TP	MP	MP
Passe (variété : à terre, 1 main, dans le dribble…)	TP	TP	TP	TP	MP
Dribble (protection, percée, crossover, reverse)	TP	TP	TP	TP	MP
Tir (en course, mi-distance, lancer-franc)	TP	TP	TP	TP	TP
Tir extérieur / à 3 points	PP	PP	MP	TP	TP
1 contre 1 (triple menace, enchaînements, par poste)	MP	TP	TP	TP	TP

Très prioritaire

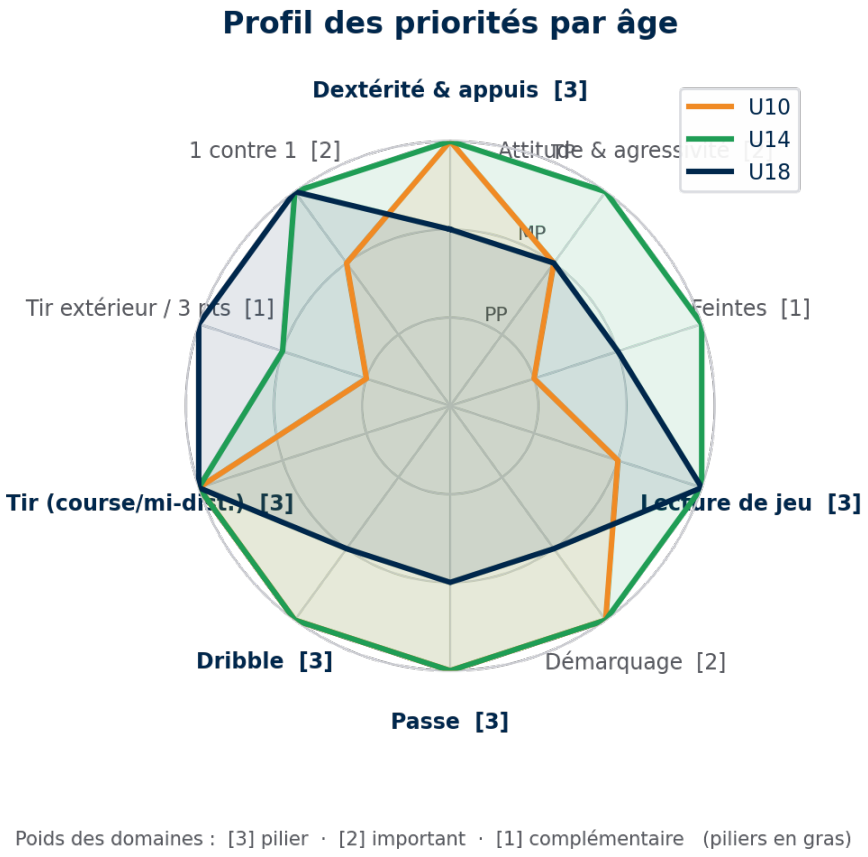
Moyennement prioritaire

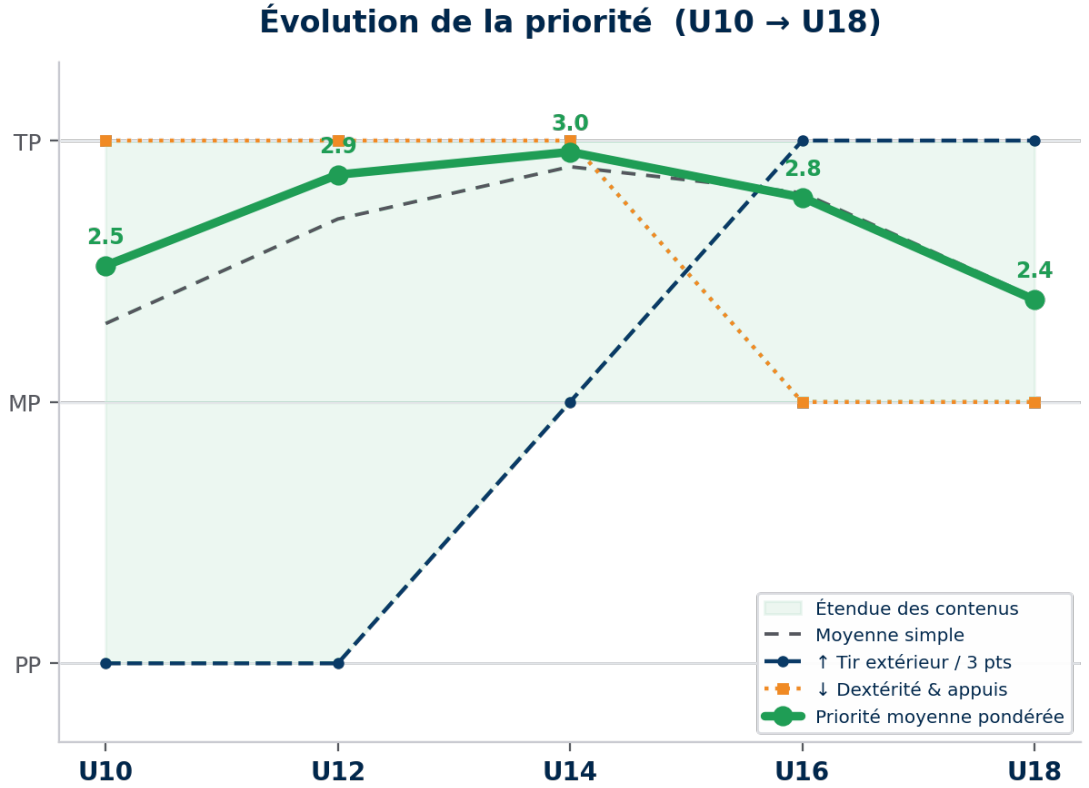
Peu prioritaire

Travail perso inter-saison

ANALYSE DES PRIORITÉS

Technique offensive individuelle





Priorité mise en évidence — Le tir est prioritaire à tout âge ; le tir extérieur/3 pts devient central dès les U16, tandis que dextérité et démarquage (fondateurs chez les U10) passent en consolidation.

ONYX BASKETBALL

OBJECTIFS PAR ÂGE

Jeu offensif collectif

DOMAINE / CONTENU	U10	U12	U14	U16	U18
Jeu sans ballon (lignes de passe, spacing)	MP	TP	TP	TP	TP
Passe & va (give-and-go)	TP	TP	TP	MP	MP
Back-door & coupes	PP	MP	TP	TP	MP
Relation intérieur / extérieur	PP	MP	TP	TP	TP
Écran direct (pick & roll / pop)	PP	MP	TP	TP	TP
Écrans indirects (jeu 3c3)	PP	PP	MP	TP	TP
Contre-attaque (couloirs, sortie de balle, surnombre)	TP	TP	TP	TP	TP
Jeu placé (principes avant systèmes)	PP	MP	MP	TP	TP
Lecture de jeu collective	MP	TP	TP	TP	TP
Rebond offensif	MP	MP	TP	TP	TP

Très prioritaire

Moyennement prioritaire

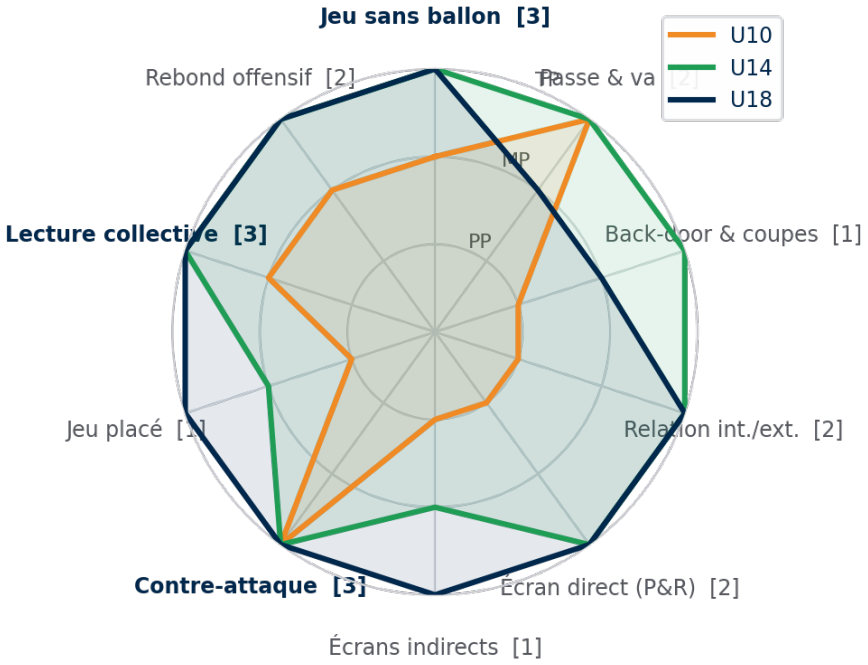
Peu prioritaire

Travail perso inter-saison

ANALYSE DES PRIORITÉS

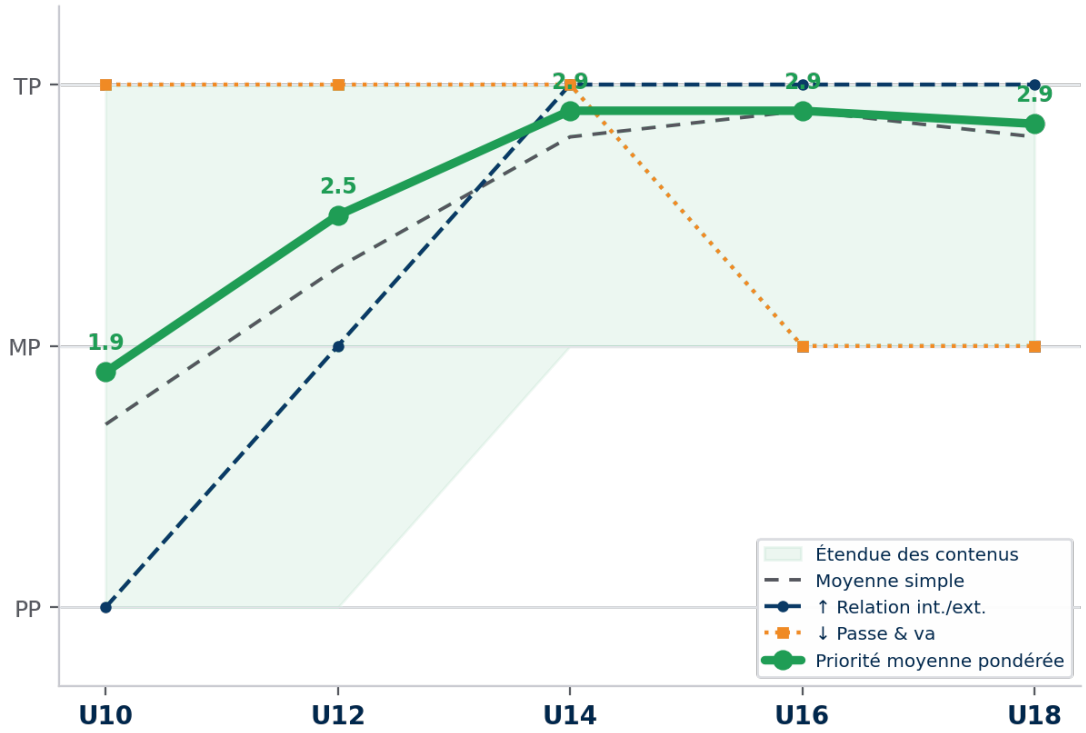
Jeu offensif collectif

Profil des priorités par âge



Poids des domaines : [3] pilier · [2] important · [1] complémentaire (piliers en gras)

Évolution de la priorité (U10 → U18)



Priorité mise en évidence — La contre-attaque est prioritaire à tous les âges ; écran direct, écrans indirects et jeu placé montent fortement vers les U16-U18.

OBJECTIFS PAR ÂGE

Défense individuelle

DOMAINE / CONTENU	U10	U12	U14	U16	U18
Attitude & posture défensive	TP	TP	TP	MP	MP
Appuis & déplacements (slides, chgt direction)	TP	TP	TP	TP	MP
Vision périphérique (ballon / homme)	MP	TP	TP	TP	TP
Agressivité (sur PB / NPB / conquête de balle)	MP	TP	TP	TP	TP
Défense sur porteur (contain, close-out)	MP	TP	TP	TP	TP
Défense sur non-porteur (contestation passe/déplacement)	PP	MP	TP	TP	TP
Aide & récupération	PP	MP	TP	TP	TP

Très prioritaire

Moyennement prioritaire

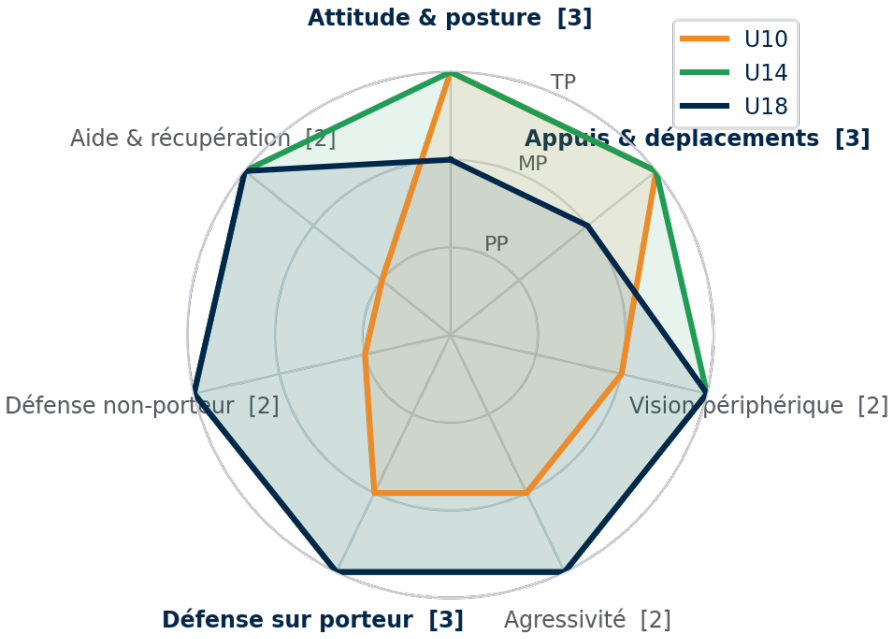
Peu prioritaire

Travail perso inter-saison

ANALYSE DES PRIORITÉS

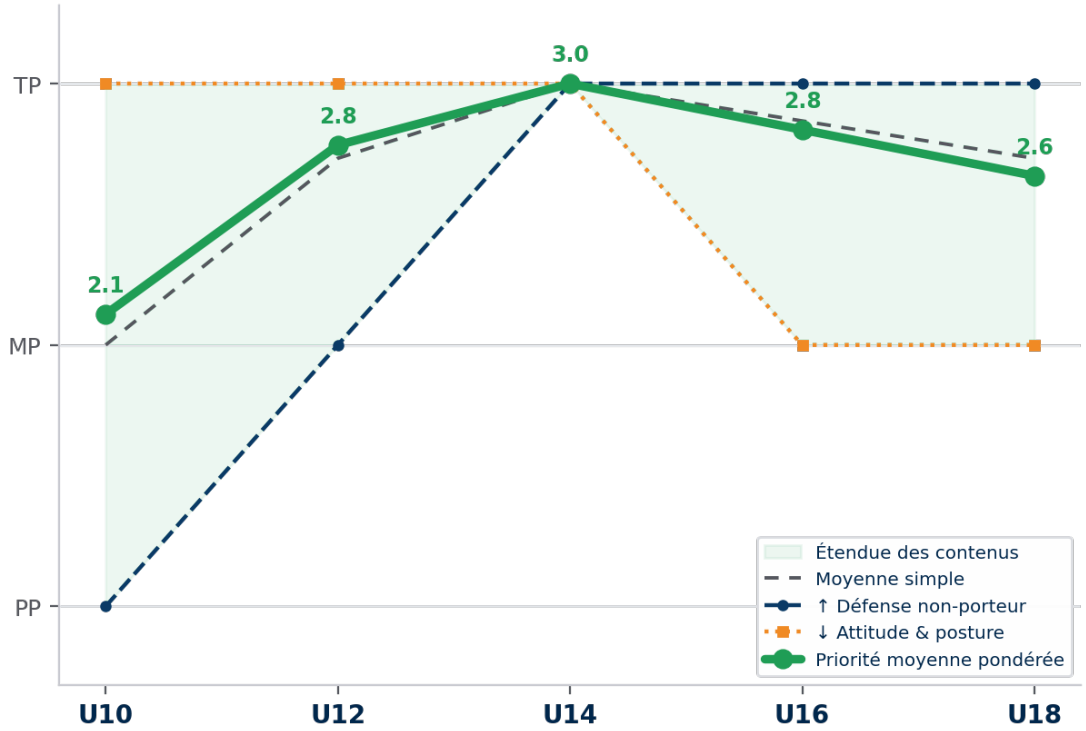
Défense individuelle

Profil des priorités par âge



Poids des domaines : [3] pilier · [2] important · [1] complémentaire (piliers en gras)

Évolution de la priorité (U10 → U18)



Priorité mise en évidence — Les fondamentaux (posture, appuis) priment tôt ; agressivité, défense sur porteur et aides deviennent très prioritaires dès les U12-U14 et le restent.

OBJECTIFS PAR ÂGE

Défense collective

DOMAINE / CONTENU	U10	U12	U14	U16	U18
Défense du passe & va	MP	TP	TP	TP	MP
Défense sur écran direct (show / switch / drop)	PP	MP	TP	TP	TP
Défense 3c3 / écrans indirects	PP	PP	MP	TP	TP
Aides défensives & rotations	PP	MP	TP	TP	TP
Transition défensive (repli)	MP	TP	TP	TP	TP
Rebond défensif & box-out	MP	TP	TP	TP	TP
Défense de zone (initiation)	PP	PP	PP	MP	MP

Très prioritaire

Moyennement prioritaire

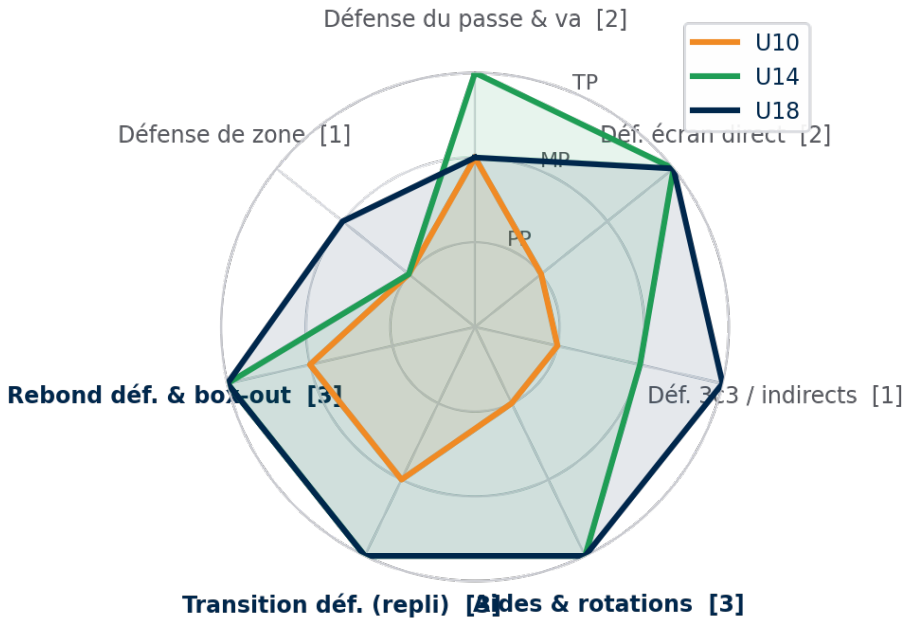
Peu prioritaire

Travail perso inter-saison

ANALYSE DES PRIORITÉS

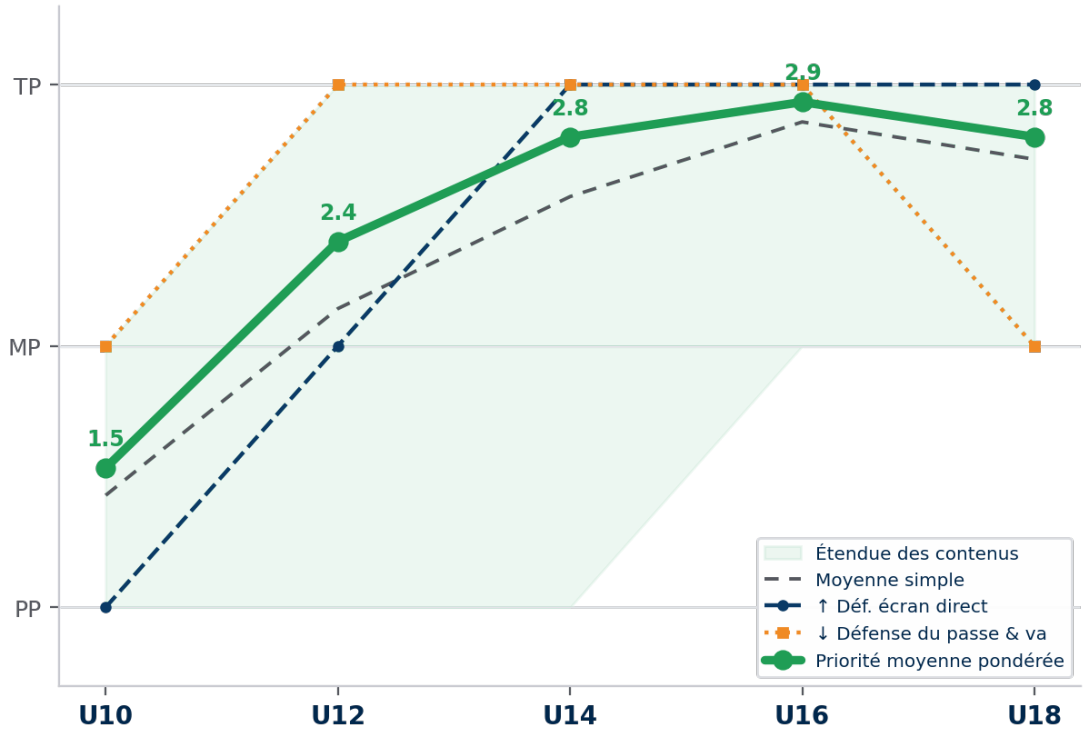
Défense collective

Profil des priorités par âge



Poids des domaines : [3] pilier · [2] important · [1] complémentaire (piliers en gras)

Évolution de la priorité (U10 → U18)



Priorité mise en évidence — Repli, rebond et défense du passe-et-va sont précoces ; défense sur écrans et défense de zone n'arrivent en priorité qu'aux U16-U18.

OBJECTIFS PAR ÂGE

Préparation athlétique & physique

DOMAINE / CONTENU	U10	U12	U14	U16	U18
Coordination & ABC (agilité, équilibre)	TP	TP	TP	MP	MP
Vitesse de déplacement & accélération	TP	TP	TP	TP	TP
Vitesse d'action / temps de réaction	TP	TP	TP	TP	TP
Souplesse & mobilité articulaire	MP	MP	TP	TP	TP
Détente & pliométrie (progressive)	PP	MP	MP	TP	TP
Endurance / capacité aérobie (par le jeu)	MP	MP	TP	TP	TP
Force (poids du corps → charges encadrées)	PP	PP	MP	TP	TP
Prévention des blessures (genoux, chevilles)	MP	TP	TP	TP	TP

Très prioritaire

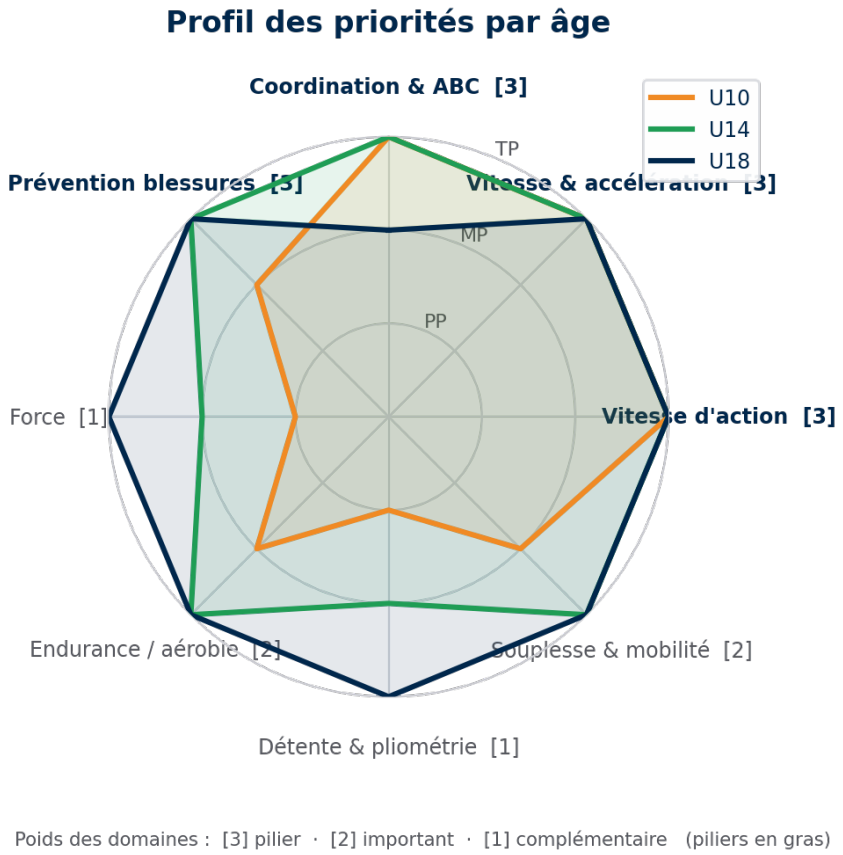
Moyennement prioritaire

Peu prioritaire

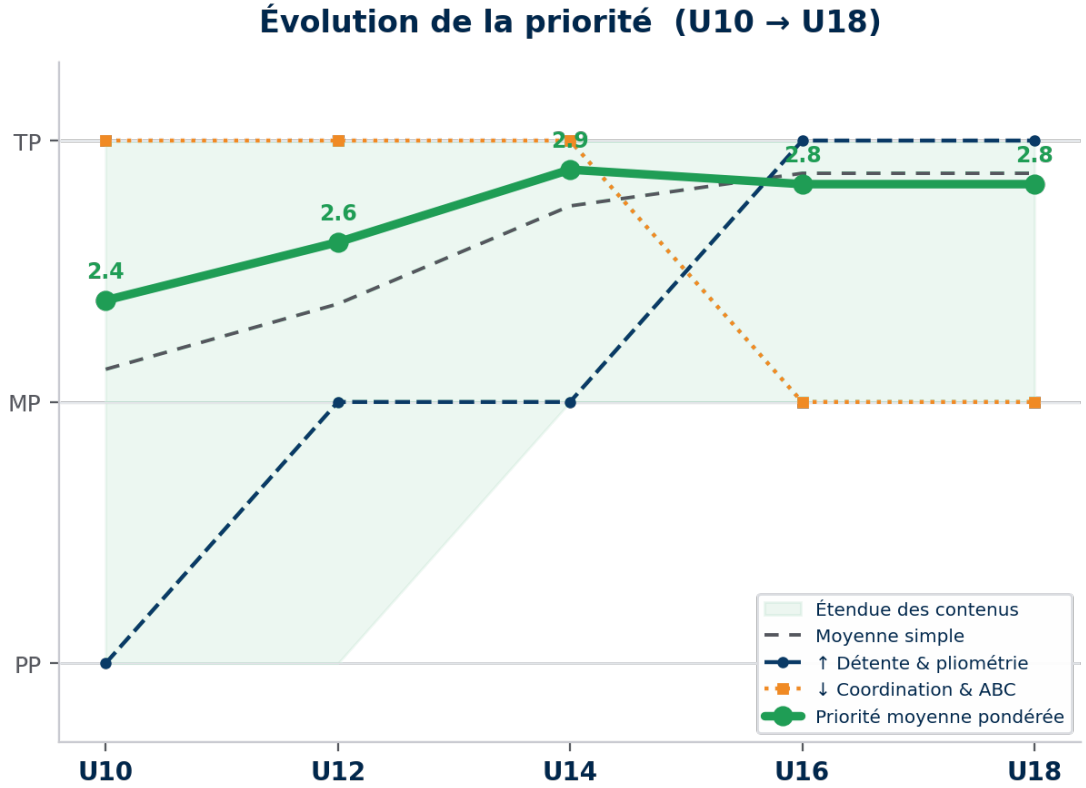
Travail perso inter-saison

ANALYSE DES PRIORITÉS

Préparation athlétique & physique



Poids des domaines : [3] pilier · [2] important · [1] complémentaire (piliers en gras)



Priorité mise en évidence — Vitesse et coordination sont prioritaires dès les U10 ; force et pliométrie, encadrées, ne deviennent très prioritaires qu'aux U16-U18 (prudence au pic de croissance).

OBJECTIFS PAR ÂGE

Habiletés mentales & décisionnelles

DOMAINE / CONTENU	U10	U12	U14	U16	U18
Prise de décision (jeux réduits)	TP	TP	TP	TP	TP
Lecture & anticipation	MP	TP	TP	TP	TP
Créativité & exploration	TP	TP	TP	MP	MP
Concentration & gestion des émotions	MP	MP	TP	TP	TP
Communication & leadership	MP	MP	TP	TP	TP
Autonomie & responsabilité	MP	TP	TP	TP	TP
Fair-play & valeurs du club	TP	TP	TP	TP	TP

Très prioritaire

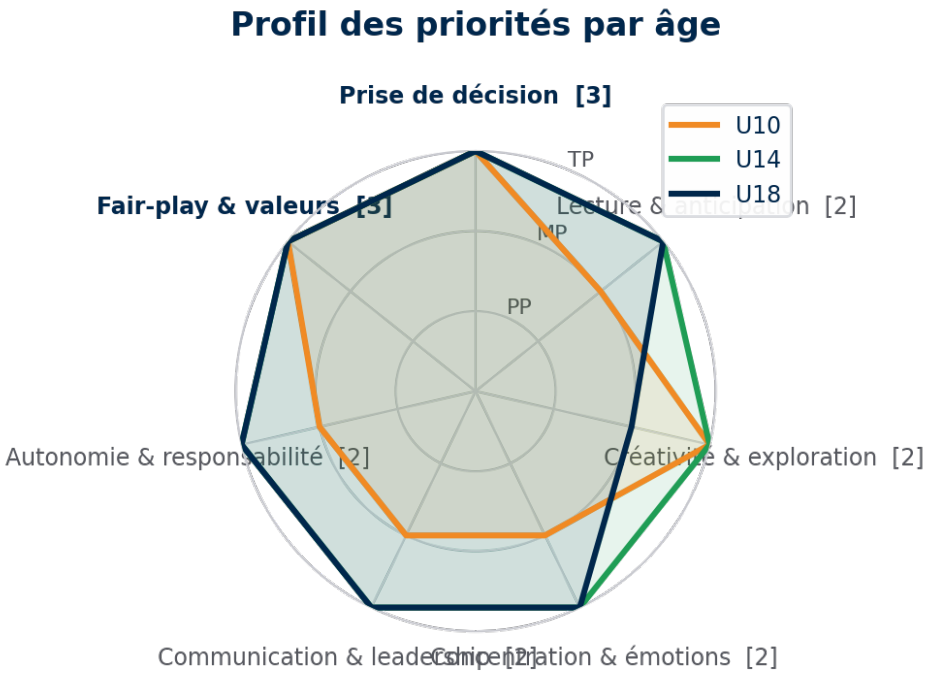
Moyennement prioritaire

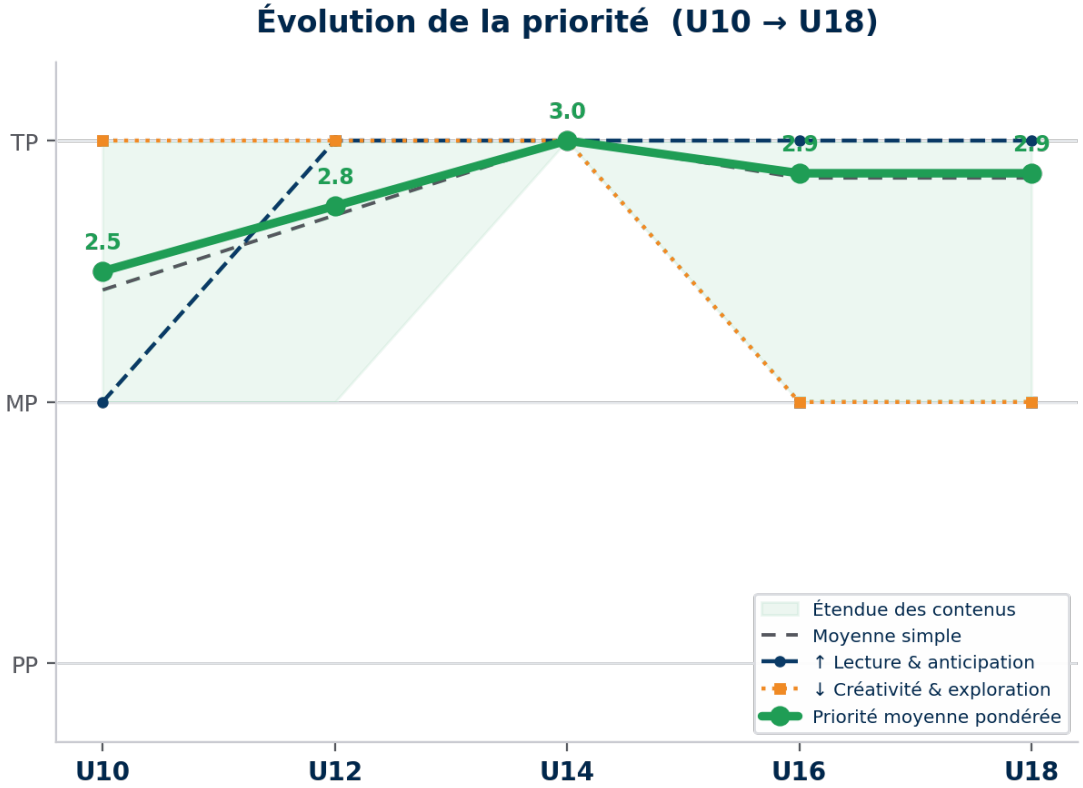
Peu prioritaire

Travail perso inter-saison

ANALYSE DES PRIORITÉS

Habiletés mentales & décisionnelles



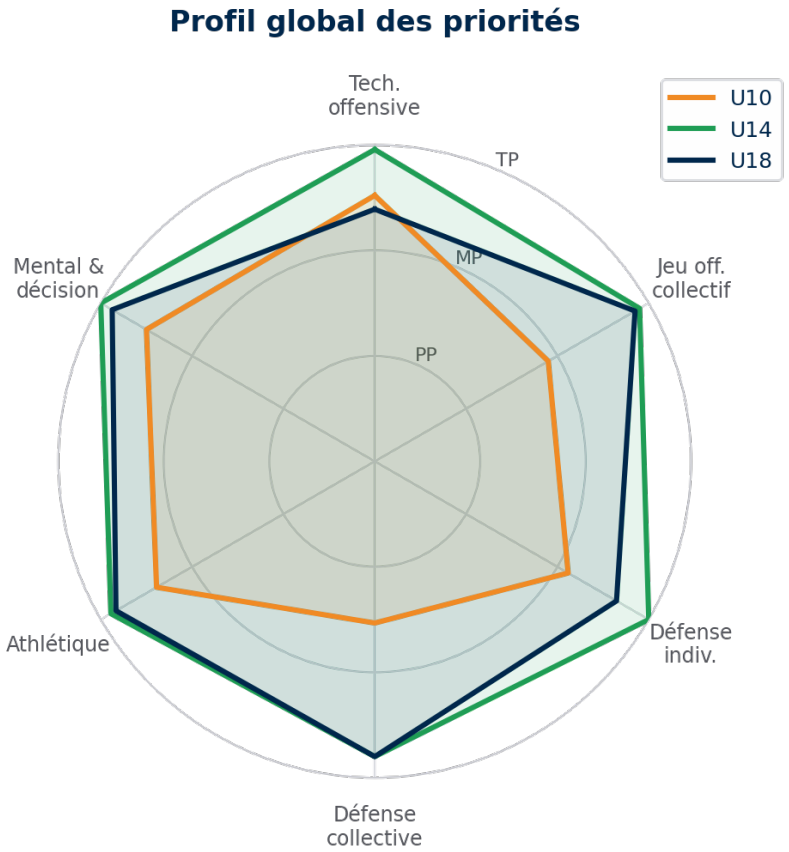


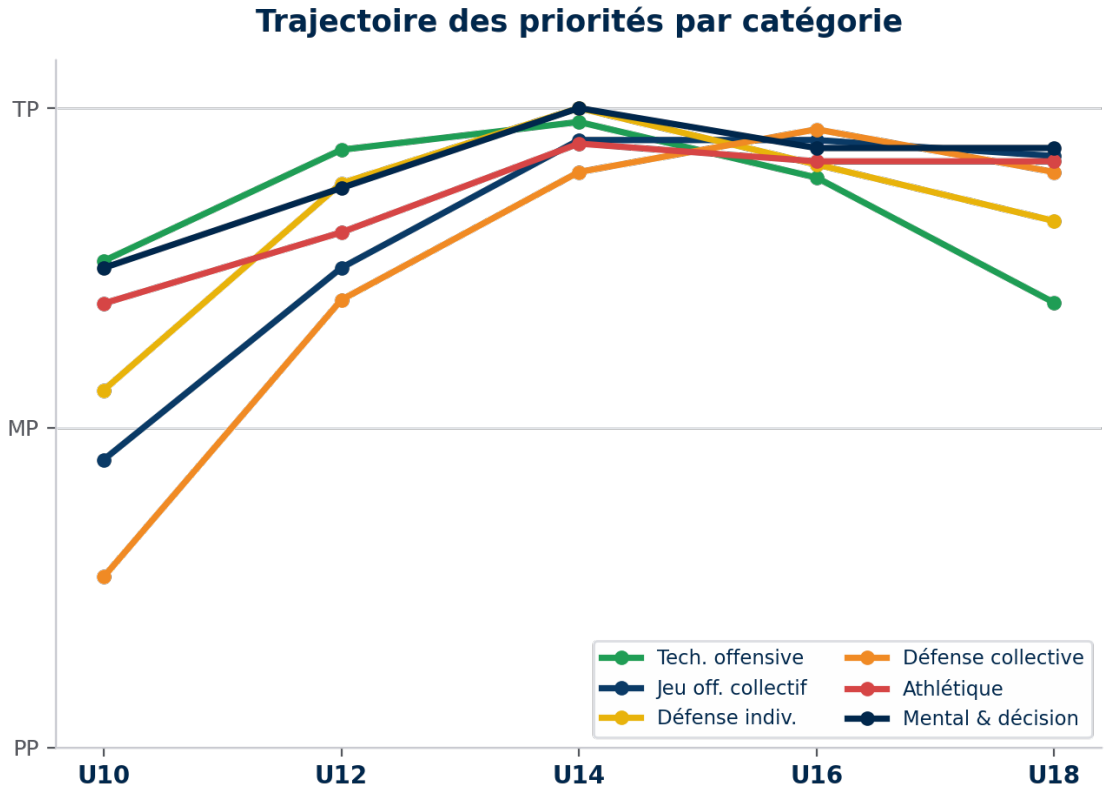
Poids des domaines : [3] pilier · [2] important · [1] complémentaire (piliers en gras)

Priorité mise en évidence — Prise de décision et fair-play sont prioritaires à tous les âges ; la créativité s'explore tôt, la concentration et le leadership se renforcent avec l'âge.

SYNTHÈSE DES PRIORITÉS

Profils & trajectoires par catégorie





Priorité mise en évidence — Toutes les catégories culminent vers les U14-U16 ; l'athlétique et la défense collective montent jusqu'aux U18, alors que la technique individuelle se stabilise après un pic précoce.

CALENDRIER DE SAISON

La périodisation annuelle (12 mois)

Transition			Préparation		Compétition						Finale
Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc	Jan	Fév	**Mars**	Avr	Mai	Juin

Le mois de mars, absent de l'ancienne planification, est désormais intégré au cycle de compétition.

Transition (Juil-Sept)

Reprise progressive, réathlétisation, travail personnel inter-saison, jeu libre.

Préparation (Oct-Nov)

Volume élevé, fondamentaux et bases athlétiques : on construit la saison.

Compétition (Déc-Mai)

Intensité, tactique, entretien technique ; charge ajustée autour des matchs.

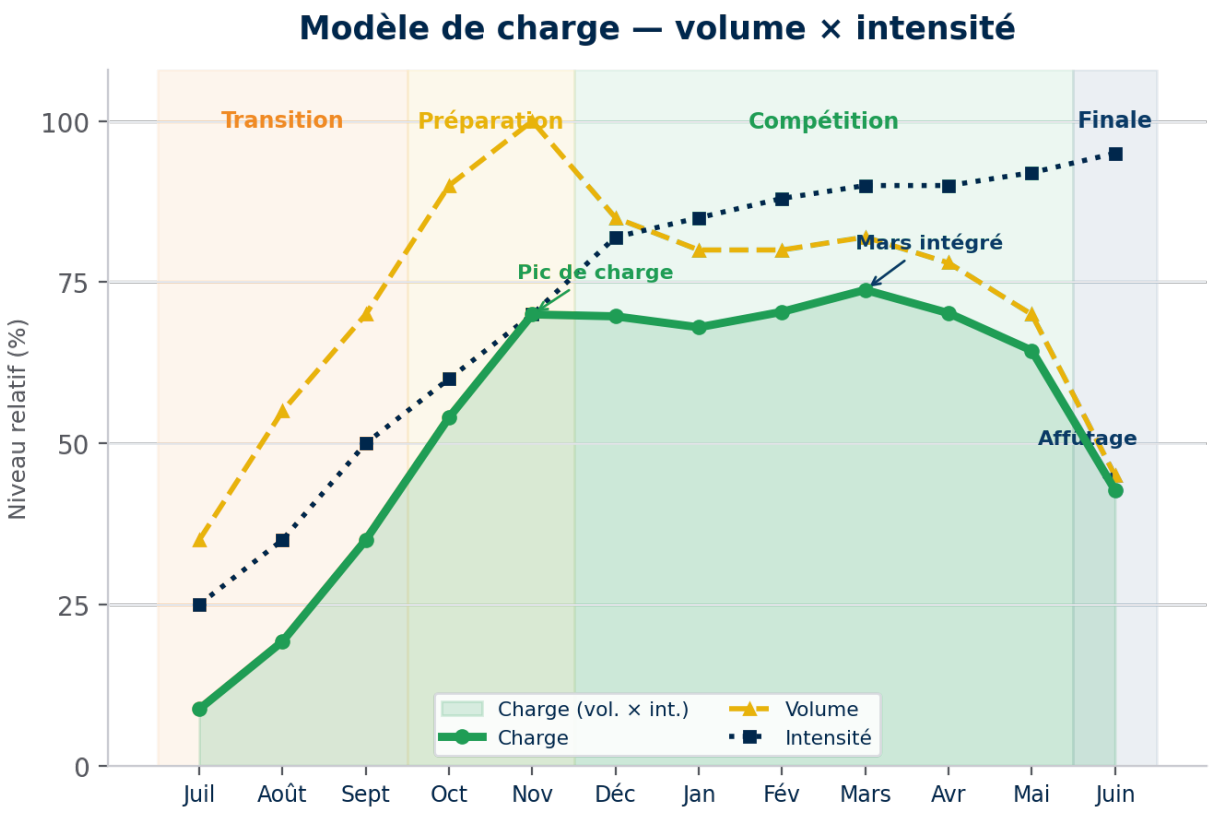
Finale (Juin)

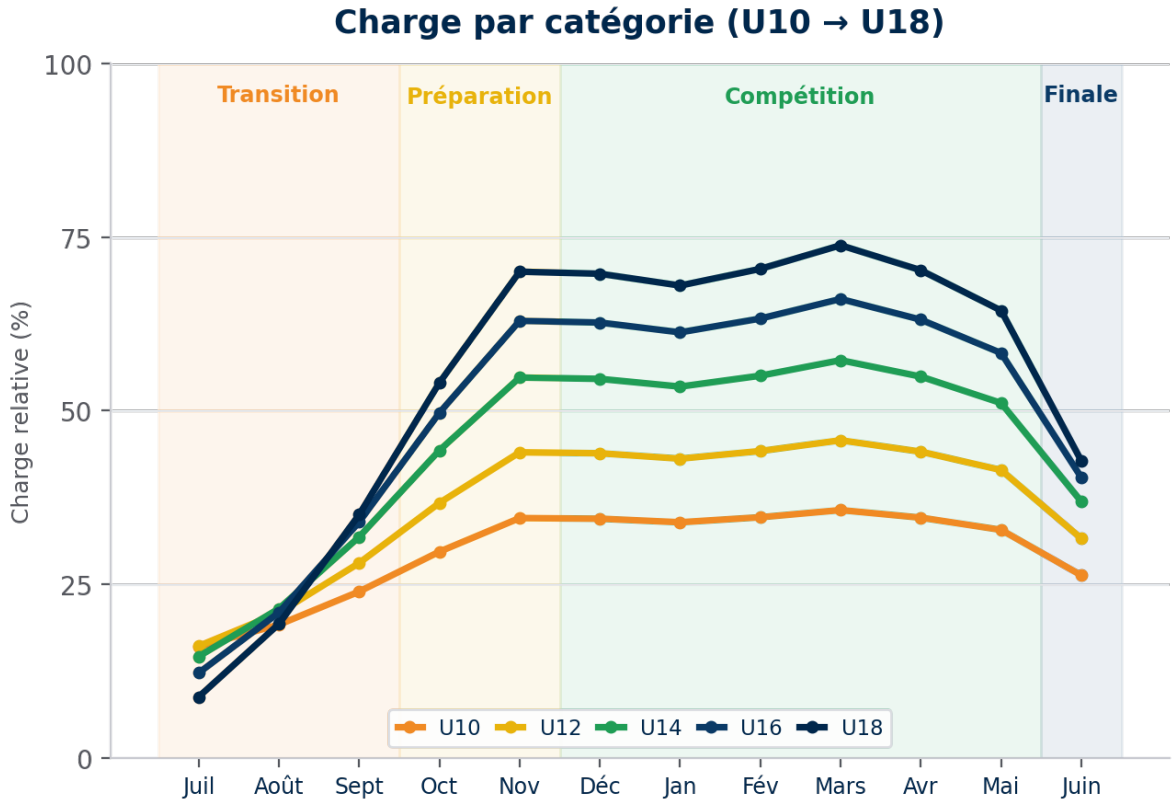
Pic de forme, affûtage, bilan individuel et perspectives.

Pilotage de la charge : doser volume et intensité, suivre la Session-RPE, éviter les pics qui exposent aux blessures.

PILOTAGE DE LA CHARGE

Charge d'entraînement — périodisation 12 mois





Priorité mise en évidence — La charge (volume × intensité) se construit en préparation (Oct-Nov), se maintient en compétition avec un pic en mars, puis chute en juin (affûtage). L'amplitude et les pics croissent avec la catégorie ; chez les jeunes, elle reste basse et régulière — pilotage par le jeu et la Session-RPE.

PLANIFICATION ANNUELLE

Grille de planification – U10

PÉRIODES	Transition			Préparation		Compétition						Finale
Thème \ Mois	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc	Jan	Fév	Mars	Avr	Mai	Juin
Dextérité & appuis												
Attitude & agressivité												
Feintes												
Lecture de jeu												
Démarquage												
Passe												
Dribble												
Tir (course / mi-distance)												
1c1 / 2c2 / 3c3												
Contre-attaque												
Jeu placé (principes)												
Défense individuelle												
Défense collective												
Rebond (off / déf)												
Développement athlétique												
Prévention & mobilité												

Très prioritaire

Moyennement prioritaire

Peu prioritaire

Travail perso inter-saison

PLANIFICATION ANNUELLE

Grille de planification – U12

PÉRIODES	Transition			Préparation		Compétition						Finale
Thème \ Mois	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc	Jan	Fév	Mars	Avr	Mai	Juin
Dextérité & appuis												
Attitude & agressivité												
Feintes												
Lecture de jeu												
Démarquage												
Passe												
Dribble												
Tir (course / mi-distance)												
1c1 / 2c2 / 3c3												
Contre-attaque												
Jeu placé (principes)												
Défense individuelle												
Défense collective												
Rebond (off / déf)												
Développement athlétique												
Prévention & mobilité												

Très prioritaire

Moyennement prioritaire

Peu prioritaire

Travail perso inter-saison

PLANIFICATION ANNUELLE

Grille de planification – U14

PÉRIODES	Transition			Préparation		Compétition						Finale
Thème \ Mois	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc	Jan	Fév	Mars	Avr	Mai	Juin
Dextérité & appuis												
Attitude & agressivité												
Feintes												
Lecture de jeu												
Démarquage												
Passe												
Dribble												
Tir (course / mi-distance)												
1c1 / 2c2 / 3c3												
Contre-attaque												
Jeu placé (principes)												
Défense individuelle												
Défense collective												
Rebond (off / déf)												
Développement athlétique												
Prévention & mobilité												

Très prioritaire

Moyennement prioritaire

Peu prioritaire

Travail perso inter-saison

PLANIFICATION ANNUELLE

Grille de planification – U16

PÉRIODES	Transition			Préparation		Compétition						Finale
Thème \ Mois	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc	Jan	Fév	Mars	Avr	Mai	Juin
Dextérité & appuis												
Attitude & agressivité												
Feintes												
Lecture de jeu												
Démarquage												
Passe												
Dribble												
Tir (course / mi-distance)												
1c1 / 2c2 / 3c3												
Contre-attaque												
Jeu placé (principes)												
Défense individuelle												
Défense collective												
Rebond (off / déf)												
Développement athlétique												
Prévention & mobilité												

Très prioritaire

Moyennement prioritaire

Peu prioritaire

Travail perso inter-saison

PLANIFICATION ANNUELLE

Grille de planification – U18

PÉRIODES	Transition			Préparation		Compétition						Finale
Thème \ Mois	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc	Jan	Fév	Mars	Avr	Mai	Juin
Dextérité & appuis												
Attitude & agressivité												
Feintes												
Lecture de jeu												
Démarquage												
Passe												
Dribble												
Tir (course / mi-distance)												
1c1 / 2c2 / 3c3												
Contre-attaque												
Jeu placé (principes)												
Défense individuelle												
Défense collective												
Rebond (off / déf)												
Développement athlétique												
Prévention & mobilité												

Très prioritaire

Moyennement prioritaire

Peu prioritaire

Travail perso inter-saison

AU QUOTIDIEN

Méthodologie de l'entraîneur

1

Lire la programmation

Repérer les objectifs prioritaires de la catégorie dans les matrices et la grille annuelle.

2

Cibler 1 à 2 thèmes

Choisir un focus par séance selon la période ; chercher des situations dans livres, vidéos, web.

3

Construire par le jeu

Échauffement dynamique → jeux réduits → jeu global → retour au calme. Le jeu domine la séance.

4

Doser & suivre

Évaluer la charge (Session-RPE), observer le bien-être, ajuster volume et intensité.

5

Débriefer & ajuster

Bilan de séance, points forts/à travailler, perspectives pour la séance suivante.

6

Réunion technique

Chaque semaine avec la commission technique : cohérence, partage, harmonisation.

Réunion technique hebdomadaire : chaque mercredi, 16h30 – 17h30.

PILOTAGE

Évaluation, suivi & données

On ne développe bien que ce que l'on observe. Le suivi reste simple, régulier et centré sur le progrès du joueur.

Carnet du joueur

Objectifs trimestriels, notes, photos/vidéos de progrès, auto-évaluation en fin de séance.

Session-RPE

Note d'effort perçue (échelle 0-10) × durée = charge de la séance, suivie sur la semaine.

Indicateurs simples

Présence, % lancers-francs, réussite en jeu réduit, tests athlétiques (détente, vitesse) par trimestre.

Revue trimestrielle

Bilan individuel avec le joueur : ce qui progresse, le prochain objectif prioritaire (vert).

ONYX BASKETBALL

UNE SAISON, UNE MÉTHODE, UN CLUB

Former des joueurs intelligents, athlétiques et passionnés.

6 piliers modernes · 5 catégories (U10 → U18) · 12 mois planifiés · 1 fil conducteur

BONNE SAISON 2026 / 2027

ONYX Basketball Academy · L. TSOUNGUI